Tiha, velika težava – osamljenost

Primerjalno poročilo o socialnih povezavah in osamljenosti v razvitih državah (OECD 2025) pravi, da **vsak deseti človek nima nikogar, na katerega bi se lahko obrnil v stiski. Občutek osamljenosti se povečuje tako med mladimi kot starejšimi. Kar osem odstotkov ljudi poroča, da nima nobenega tesnega prijatelja.** Rahljajo se stare oblike skupnosti in nastajajo nove. Vseskozi se odnosi in medsebojna povezanost v družbi spreminjajo, preoblikujejo. Tradicionalne oblike povezanosti, vpetost v svojo naravno socialno mrežo in bližjo sosesko se rahljajo, zamirajo. Rojevajo se nove, sodobne oblike povezovanja med ljudmi, raznolike tudi znotraj posameznih starostnih skupin. **Za dobro počutje in ohranjanje duševnega zdravja so v vseh življenjskih obdobjih potrebni in pomembni redni stiki z ljudmi, ki jim zaupamo, s katerimi se čutimo povezani in sprejeti kot enkratne osebe.**

Osamljenost ni enaka socialni izolaciji. Socialna izolacija kaže fizično dejansko število stikov, druženja, odnosov z drugimi. **Osamljenost pa je notranji občutek odrezanosti, občutek, da nikomur ni mar, da nimam osebe, s katero bi delil svoje misli, čustva, izkušnje.** Osamljenost starejših ni nujno vidna navzven. Človek je lahko osamljen, ne glede na to, koliko ljudi je ob njem. O svojih težavah običajno molči, saj ne želi drugih nadlegovati s svojo čustveno stisko. V njej se prepletajo občutki zapuščenosti, otožnosti, žalosti, otopelosti, praznine, nerazumljenosti, nezaupanja, strahovi, brezup, izpraznjenost, nesrečnost, izguba smisla…..Te občutke mnogi pripišejo kar starosti. Ostanejo zaprti v svoj krog nemoči.

Duševna stiska zaradi osamljenosti se kaže na različne načine. Nekateri zavračajo obiske; drugi se izogibajo dejavnostim, ki so jih v preteklosti veselile; nekateri kažejo znake zaskrbljenosti, razdražljivosti; vse se jim zdi brez smisla. Sporočajo, da ne želijo biti drugim v breme. Spremenijo se njihove spalne, celo prehranjevalne navade. **Osamljenost vpliva na zdravje ljudi bolj kot dejanska socialna izolacija.**

Takšne spremembe pri nam dragih, znanih ljudeh, so razlog za **odkrit pogovor in po potrebi strokovno pomoč.** Vprašajmo starše , kako se počutijo; povabimo soseda v svoj vrt ali na kavo; pokličimo človeka, ki ga že dolgo nismo slišali. In poslušajmo, poslušajmo, poslušajmo in poslušajmo. Bodimo ob njem, z njim! Ne da bi presojali, ocenjevali, dajali nasvete, kaj naj stori, kam naj gre po pomoč. Bodimo ogledalo drug drugemu, naj se školjka odpre v varnem, dobronamernem srečanju . Sprememba se lahko začne z osebno zgodbo, v zaupnem pogovoru, ki je v dobrobit obeh: pripovedovalca in sočutnega sogovornika. Nekega dne bom tudi jaz svojo stisko zaupala nekomu. In se ne bom utapljala v svoji osamljenosti.

O korakih za boljše duševno počutje in preprečevanje stisk, ki spremljajo osamljenost, najdemo informacije v revijah, časopisih, na spletnih portalih, odpirajo se mreže centrov za krepitev telesnega in duševnega zdravja, centri za duševno zdravje, svetovalnice, podporne programe ponujajo nevladne organizacije socialnega in zdravstvenega področja.

Kako si pomagamo sami?

Najprej si priznam, da se mi to dogaja.

Zberem pogum in stopim znova med ljudi.

Poiščem oporo v družini, pri prijateljih.

Se pogovorim z zaupno osebo.

Se vključim v dejavnosti: učenje, druženje, hobiji, prostovoljstvo…

Zdravilo proti osamljenosti je srečanje. Srečamo se, da se poslušamo in slišimo, da obudimo vero vase, začutimo pripadnost, zaupanje, povezanost, naklonjenost in vednost, da v težkih trenutkih nismo sami.

Zmaga Prošt