

# Tratament pentru singuratate!

Articol de: Cristina MICULETE

Te simti singura?

Uneori te invadeaza un sentiment greu, o stare de neliniste si te simti de parca ceva iti lipseste si nu stii cum sa iesi din starea asta?

Cauti, cauti si nu gasesti nici o iesire?

Te apasa, te chinuie, te simti un suflet ratacit care nu-si gaseste alinarea?

Te simti inutila si fara chef de viata?

Atunci ma bucur ca ai ajuns aici pentru ca astazi e momentul sa aflii cum sa scapi de acest sentiment si nu doar acum, de fiecare data cand simti ca te copleseste. E normal. Fiecare dintre noi am experimentat un moment in care am simtit ca nu e nimeni acolo sa ne aline sufletul, cand privind in camera goala, un sentiment apasator pune stapanire pe noi. Am sa-ti spun astazi ca nu e nimic rau in a fii singura. Am in jurul meu insa persoane care intra uneori in depresie pentru ca se simti singure.

Te intrebi probabil daca eu n-am simtit nicioata acest gol, senzatia apasatoare conferita de singuratate. Nu o sa te mint, mi s-a intamplat demult dat eu nu am cautat nu numai ceva sa umple golul si am cautat o metoda prin care sa elimin cu totul aceasta senzatie. Si am descoperit o metoda care a functionat pentru mine si pentru cei care sunt in jurul meu .

Ai nevoie sa interactionezi cu oamenii, nu poti trai in izolare sociala, daca stai in casa si te gandesti cat de singura esti, fii sigura ca starea ti se va agrava.

Astazi vreau sa-ti spun si tie pentru ca nu mai vreau sa te vad ratacita, nu mai vreau sa te vad apatica, nu mai vreau sa te vad suferind.

Ok. Primul pas este sa devii confortabila cu tine insati si sa ai increderea in tine corecta astfel incat sa fi capabila sa faci fata sentimentului de a fi singura. Daca te deranjeaza foarte mult acest sentiment ai putea apela la un terapeut care sa te ajute sa descoperi cauza si sa te ajute sa faci fata acestor sentimente. Pana atunci iti dau acum cateva tehnici care sa te ajute ca singuratea sa nu devina o problema majora in viata ta.

Cum poti sa combati acest sentiment?

Primul lucru pe care ai putea sa-l faci este sa-ti gasesti o activitate care iti face placere si unde poti cunoaste oameni noi. De exemplu, alatura-te unor activitati de grup, cum ar fi sporturile sau intalnirile unor oameni care au acelasi centru de interes. Facand ceva ce iti face placere te va face mai fericita si iti va mari sansele de a-ti face prieteni noi.

Apoi sa petreci timp cu animalutele poate fi o buna sursa de a avea companie. Daca ai o pisica sau un caine poate sa te faca sa te simti iubit. Daca nu ai, poti sa te alaturi unor grupuri sau sa mergi in locatii unde poti sa petreci timp cu ele. Uneori aceste fiinte te pot face sa te simti mai bine si pot fii o buna companie pentru noi toti, fie ca suntem singuri sau nu.

Ajutand alti oameni care au nevoie poate fi de ajutor de asemenea. Se poate sa existe oameni care sa beneficieze de pe urma timpului si talentelor tale. Ajutandu-i pe altii poate fi o sursa de mandrie de sine , te poate ajuta sa te simti mai bine sa te simti bine cu tine insati si poate da nastere unor prietenii lungi si trainice.. Incearca si vei fi surprinsa!

Provoaca-ti gandirea negativa cu afirmatii pozitive si o gandirea realista. Cand te invadeaza ganduri care te fac sa te simti singura si deprimata , provoaca aceste ganduri punandu-ti intrebari care iti vor pastra obiectivitatea. Crezi ca daca esti singura acum, vei fi tot timpul singura? Scoate-ti gandul asta din cap! Chiar daca esti singura astazi , asta nu inseamna ca vei fi singura tot timpul. Nu esti Nostradamus sa iti prezici viitorul cu o certitudine de 100%.

Nu e distractiv sa fii singura dar catodata exista si alte lucruri mult mai grave. Imagineaza-ti ca esti casatorita sau prinsa intr-o relatie din care nu poti iesi, oricat de mult ai vrea, si asta te face sa te simti ingrozitor in fiecare zi. Nu numai ca trebui sa traiesti cu aceasa persoana dar nu poti sub nici o forma sa pleci din diverse motive, financiare sau personale. Ca urmare in fiecare zi din viata ta esti deprimata si fara chef de viata. Din punctul asta de vedere, sa fii singura nu suna chiar atat de rau, nu? Macar esti libera, macar esti impacata cu tine insati, macar nu trebuie sa suporti nimic din ceea ce nu iti doresti.

Un lucru important este sa faci ceva constructiv. Daca pur si simplu stai si nu faci absolut nimic , lucrurile nu se vor imbunatati fie ca te confrunti cu teama de a fi singura, fie ca te confrunti cu alte situatii. Iesi in oras si fa

ceva ce iti place! la fiecare zi pe rand si incearca sa-ti rezolvi problema. Canalizeaza-ti energia si gandurile pe alte aspecte al vietii, si ai sa vezi ca atunci cand esti cel mai bine din punct de vedere personal, oamenii vor roii in jurul tau, poate chiar vei cauta uneori aceste momente de delicioasa singuratate.</p>

Nu abandona drumul, nu te pierde in credinta singuratatii! O data ce devine certitudine, nu se poate schimba. Pune la indoiala sentimentul, incearca ce ti-am spus mai sus si te astept sa vedem rezultatele.</p>

Daca ai nevoie de ajutorul meu, sunt aici!  
Lasa-mi un mesaj si vom incerca impreuna sa depasim emotia negativa cu care te confrunti!</p>

Cristina Miculete- viitor psiholog, trainer in formare seminarii dezvoltare personala, copyrighter al sitului [www.artafeminina.ro](http://www.artafeminina.ro)  
</p>

Taguri articol: singuratate, depresie, energie, certitudine, psihologie, sentimente,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

