# Osamělost

Spisovatelka Emily White nazvala osamělost „epidemií moderní doby“. Osamělostí trpí stále více lidí bez ohledu na věk, vzdělání a sociální zařazení. Osamělost je negativní stav, kdy někoho postrádáte, máte pocit, že vás nikdo nepotřebuje, že nikoho nezajímáte, cítíte se zbyteční, trpíte strachem, beznadějí, smutkem a pocitem prázdnoty. Když jste osamělí, máte pocit, že vám chybí blízký vztah k jiným lidem.
Pocit samoty a osamělosti se může začít projevovat už u mladých lidí nejčastěji v dospívání, většinou však osamělostí trpí starší lidé. Nejčastěji je osamělost spojována s odchodem do důchodu. Realizace v práci je u konce, ztrácíte pracovní kontakty, přestáváte být aktivní součástí každodenního pracovního dění a hrozí, že se začnete utápět v pocitu, že už nejste užitečný, potřebný, že o vás přestal být zájem, že vám nikdo nechce naslouchat apod.

Velmi vážnou životní událostí, kdy se nedokážete ubránit pocitu osamělosti, bývá například ztráta životního partnera. Dostaví se smutek, žal, beznaděj. Osamělí se také nejspíš budete cítit, když se rozvedete, když vám zemřou rodiče, když se vám vzdálí přátelé, když děti odejdou z domova, nebo žijete-li například s pocitem, že se k vám okolí chová nepřátelsky, lhostejně, že se o vás nestarají děti, neprojevují vám lásku, apod.

Když vás osamělost přepadne ve vyšším věku, může se to projevit na vašem zdraví. Vzniká například nebezpečí srdečního onemocnění, hrozí demence, zvyšuje se riziko depresivních stavů, které mohou skončit až sebevraždou. Osamělost může rovněž nabourat vaše stravovací návyky, návyky osobní hygieny a jiné každodenní běžné zvyklosti a aktivity (pohyb, aj.).

Mnozí z vás nechtějí osamělost přiznat. Přetvařují se, tváří se navenek spokojeně, osamělost všelijak skrývají, nebo se naopak izolují, k ostatním se chovají mnohdy nedůvěřivě a lidé v okolí vůbec netuší, že se něco děje a neví, že by měli pomoci a pomoc pak někdy přijde pozdě.

Jak si tedy s osamělostí poradit?

- Nerezignujte!!! Změňte dosavadní přístup ke svému životu a snažte si ho prodloužit.
- Neuzavírejte se do sebe, prohlubujete tím svou samotu.
- Hledejte aktivně vstřícné lidi kolem sebe, najděte si nové přátele.
- Vyhledávejte jen hezké a pozitivní zprávy a zážitky, začněte si plnit své životní sny.
- Myslete na sebe a starejte se o své zdraví.
- Udržujte se v duševní kondici – choďte do divadla, do kina, navštěvujte koncerty, výstavy, zapojte se do aktivit, které pořádají senior akademie, akademie třetího věku apod.
- Udržujte se ve fyzické a tvůrčí kondici – zapojte se do aktivit, které pořádají pro seniory různé spolky, svazy a kluby – turistika, zahrádkářství, rukodělné a výtvarné činnosti, sportovní a poznávací zájezdy, cyklistika pro seniory, kondiční plavání, masáže apod.

**Nevíte-li si rady jak s osamělostí zatočit, hledejte pomoc mezi lidmi, ne v samotě!!!!**

---

Více rad a informací najdete na www.zachrannykruh.cz