

Osamělost, nepříjemná věc, která může člověka postupně zabíjet



19. 10. 2020 Milan Juha

Osamělost je stav, který mnozí z nás nechtějí zažít. Stav, kdy vás nikdo nepotřebuje, nekomunikuje s vámi a vy jste tak ochuzeni o radost ze života. Někteří, především společenší lidé si osamělost absolutně nedovedou představit. Žijí však mezi námi i lidé, kteří samotu naopak vyhledávají a libují si v ní. Avšak téměř každý si občas potřebuje odpočinout od společnosti ostatních a mít tu svoji „chvilku pro sebe“.

Zkracuje život

Podle nejnovějších vědeckých studií osamělost může velmi zkracovat život, jelikož může být příčinou onemocnění orgánů a také vede ke špatným stravovacím návykům, kdy osamocení člověk často zahání stesk nezdravým jídlem či alkoholem.

Příjemná osamělost

Někdy je však potřeba oddechnout si od ostatních a být jen sami se sebou. Je to úplně normální potřeba, při které se člověk zregeneruje a srovná si v klidu své myšlenky. V těchto chvílích můžete dělat spoustu věcí:

- dopřát si horkou vanu
- přečíst si knihu
- poslouchat oblíbenou hudbu
- dopřát si „hodinku krásy“
- shlédnout svůj oblíbený film/seriál

Pokud jste pořád mezi lidmi, jste ve stresu a nemáte čas sami na sebe, zkuste si čas od času vyčlenit pár hodin, kdy se budete věnovat pouze sami sobě, odpočinku a svým koníčkům. Uvidíte, že vám to velmi prospěje.

Nepříjemná osamělost

Na druhé straně tu však máme osamělost, která je velmi nepříjemná, špatná a bolestivá. V těchto situacích se člověk velmi trápí a je stále ve stresu. Takováhle situace se týká především lidí, kteří nemají žádného partnera. I když se zdá, že jsou obklopeni rodinou, přáteli či kolegy, vypadá to tak pouze navenek. Ve skrytu duše bývají velice osamoceni. Jejich život nemohou naplnit ani žádné koníčky. Těmi se sice po nějaký čas zabaví, ale poté opět přijde samota a smutek. Tento pocit osamění může člověka doslova zabíjet.

Stresové situace, ve kterých se člověk neustále přemítá, vedou až ke zdravotním problémům. Začíná to problémy se spánkem, které se vyvíjí v chronickou únavu. Tímto se vše na sebe nabaluje a postupně se zhoršuje. Unavený, nevyspalý člověk zvládá stres daleko hůře, než kdyby byl vyspalý.

Řešení

Řešením je psaní osobního deníku, kam si budete zapisovat své pocity a emoce, které po čase zanalyzujete a vyved'te z toho důsledky. Dále komunikujte se svými přáteli, svěřte jim své problémy, mohou vám velmi pomoci. Pokud si však nedokážete poradit, vyhledejte pomoc odborníka.