

# الوحدة والحزن

## ما هي الوحدة؟

الوحدة هي عندما لا تشعر بالارتباط بأشخاص آخرين. يمكن وصفها أيضاً بأنها مستوى أقل من التواصل الاجتماعي الذي تريده. بناء روابط مع أشخاص آخرين جزء مهم من عيش حياة صحية.

تختلف الوحدة عن كونك وحيداً. أن تكون وحيداً يمكن أن يجعلك تشعر بالحرية والإبداع والراحة. يمكن أن يمنحك مساحة لفهم أفكارك ومشاعرك. أما الوحدة، من جهة أخرى، فهي شعور بعدم الانتماء، أو عدم التواصل، أو عدم التفهم. يمكنك أن تشعر بالوحدة حتى عندما تكون محاطاً بالناس.

في أستراليا، يشعر 44% من الناس بالوحدة بانتظام. ويمكن أن يكون للوحدة تأثير عميق على حياتك، بحيث تؤثر ليس فقط على صحتك العقلية والنفسية، بل أيضاً على صحتك الجسدية والروحية. لكن معرفة الإحصاءات عن الوحدة لا تساعد في جعل التعامل معها أكثر سهولة.

## الوحدة والحزن

غالباً ما يترافق الشعور بالوحدة مع الحزن. يمكن للحزن أن يحصل لأسباب متنوعة، وليس فقط لخسارة شخص عزيز أو حيوان أليف. يمكن لتغيرات كبيرة في الحياة أن تسبب مشاعر الخسارة والحزن والوحدة.

## ما الذي يسبب الوحدة؟

هناك عوامل كثيرة تساهم في الوحدة، وغالباً ما تكون خارجة عن سيطرتنا.

## الحزن

من الطبيعي الشعور بالوحدة بعد فقدان شخص عزيز.

## الصحة

العيش مع إعاقة، أو اضطراب نفسي، أو صحة جسدية سيئة، يمكن أن يخلق مشاعر بالوحدة.

## تغيرات الحياة

المروء بتغيرات كبيرة في الحياة يمكن أن يجعلك تشعر بالانفصال والوحدة.

## الاختلافات الثقافية

العيش في بلد لا تتكلم لغته ولست معتاداً على تقاليده الثقافية، يمكن أن يزيد من خطر الشعور بالوحدة.

## العزلة الاجتماعية

في بعض الأحيان، تجبرنا ظروف خارجة عن أراءتنا (مثل الوباء) على العزلة الاجتماعية وتجعلنا معرضين للوحدة.

## التعامل مع الوحدة

إيجاد طرق للتواصل مع الآخرين يساعدك على التعامل مع مشاعرك بالوحدة.

## اجعل الحيوانات أصدقاءك

قضاء الوقت مع الحيوانات طريقة جيدة للتحكم بالوحدة. توجه إلى منتزه الكلاب المحلي أو اطلب من الأصدقاء والمزلاء أن تأخذ كلابهم في نزهة أو تهتم بحيواناتهم الأليفة عندما يكونون مسافرين.

## تطوع

التطوع طريقة رائعة للخروج من المنزل، والتفاعل مع أشخاص جدد، ومساعدة الآخرين. النادي الرياضي في محلتك، أو المنظمة الاجتماعية، أو المدرسة، هي أمكنة جيدة للبدء في بحثك. يمكنك أيضاً أن تجد فرصاً للتطوع عبر موقع [Govolunteer.com.au](http://Govolunteer.com.au)

## الدعم متوفر

يمكنك التواصل مع أشخاص آخرين يفهمون الوضع عبر منتديات Griefline على الموقع [grieffline.org.au/forums](http://grieffline.org.au/forums). وتحقق من برنامج 'Care to Call'، الذي يقدم خدمة صداقة مجانية للمشاركين المؤهلين الذين يعانون من الوحدة نتيجة الحزن أو الخسارة، وذلك على الموقع [grieffline.org.au/get-help/care-to-call](http://grieffline.org.au/get-help/care-to-call) ويمكنك دائماً الاتصال بخطنا الهاتفي المجاني للمساعدة على الرقم 1300 845 745، للتحدث مع متطوع مدرب.

Proudly funded by



كخدمة لمجتمعنا، يوفر Grieffline الوصول إلى موارد لدعم طالبي المساعدة ومقدمي الرعاية، وتقديم معلومات لهم خلال معاناتهم من الحزن والخسارة. المحتوى الذي نشارك به هو لأغراض تثقيفية فقط، ولا يجب أن يحل مكان استشارة طبية مباشرة من طبيب الصحة العامة أو أخصائي سريري آخر معتمد للصحة النفسية والعقلية.

