

# Μοναξιά και θλίψη

## Τι είναι η μοναξιά;

Μοναξιά είναι όταν αισθάνεσαι δεν συνδεдеμένος με άλλους ανθρώπους. Μπορεί να περιγραφεί ως το να έχεις ένα χαμηλότερο επίπεδο κοινωνικών επαφών από αυτό που θα ήθελες. Το να συνδέεσαι με άλλους ανθρώπους αποτελεί σημαντικό μέρος μιας υγιούς ζωής.

Η μοναξιά είναι κάτι διαφορετικό από το να είσαι μόνος. Το να είναι κάποιος μόνος μπορεί να τον κάνει να νιώσει ελεύθερος, δημιουργικός και άνετος. Μπορεί να σου δώσει χώρο να κατανοήσεις τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου. Η μοναξιά από την άλλη πλευρά, είναι ένα αίσθημα ότι δεν ανήκεις, ότι δεν συνδέεσαι ή δεν καταλαβαίνεις. Μπορεί να αισθάνεσαι μοναξιά ακόμα και όταν είσαι περιτριγυρισμένος από ανθρώπους.

Στην Αυστραλία, το 44% των ανθρώπων νιώθει μοναξιά τακτικά. Και η μοναξιά μπορεί να έχει βαθύτατο αντίκτυπο στη ζωή σου, επηρεάζοντας όχι μόνο την ψυχική σου υγεία αλλά και τη σωματική και τη πνευματική. Ωστόσο γνωρίζοντας τα στατιστικά στοιχεία για τη μοναξιά δεν την κάνει ευκολότερη στο να αντιμετωπιστεί.

## Μοναξιά και θλίψη

Η μοναξιά είναι συχνά αισθητή σε συνδυασμό με τη θλίψη. Η θλίψη μπορεί να υπάρξει για διάφορους λόγους, όχι μόνο στην απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου ή κατοικίδιου ζώου. Σημαντικές αλλαγές στη ζωή μπορεί να δημιουργήσουν αισθήματα απώλειας, θλίψης και μοναξιάς.

## Τι προκαλεί τη μοναξιά;

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που συμβάλλουν στην μοναξιά και συχνά δεν βρίσκονται υπό τον έλεγχό μας.

## Θλίψη

Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε μοναξιά μετά την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου.

## Υγεία

Το να ζεις με αναπηρία, μια ψυχιατρική διαταραχή ή κακή σωματική υγεία μπορεί να δημιουργήσει αισθήματα μοναξιάς.

## Αλλαγές στη ζωή

Το να περνάς μεγάλες αλλαγές στη ζωή σου μπορεί να αφήσει αισθήματα αποσύνδεσης και μοναξιάς.

## Πολιτιστικές διαφορές

Το να ζεις σε μια χώρα όπου δεν μιλάς την γλώσσα και δεν είσαι εξοικειωμένος με τα πολιτιστικά έθιμα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο μοναξιάς.

## Κοινωνική απομόνωση

Μερικές φορές, καταστάσεις πέρα από τον έλεγχό μας (όπως μια πανδημία) μας αναγκάζουν σε κοινωνική απομόνωση και μας κάνουν ευάλωτους ως προς τη μοναξιά.

## Αντιμετώπιση της μοναξιάς

Η εύρεση τρόπων σύνδεσης με άλλους ανθρώπους θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τα συναισθήματα μοναξιάς.

## Κάντε φίλους σας τα ζώα

Η παρέα με τα ζώα είναι ένας καλός τρόπος για να διαχειριστείτε τη μοναξιά. Πηγαίνετε στο τοπικό πάρκο σκύλων ή πλησιάστε φίλους και συναδέλφους για να βγάλετε βόλτα τους σκύλους τους ή να προσέχετε τα κατοικίδια τους όταν λείπουν.

## Γίνετε εθελοντές

Ο εθελοντισμός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να βγείτε από το σπίτι, να αλληλεπιδράσετε με νέους ανθρώπους και να βοηθήσετε τους άλλους. Το τοπικό αθλητικό σωματείο, η ομάδα της κοινότητας ή το σχολείο είναι καλά μέρη για να ξεκινήσετε την αναζήτησή σας. Μπορείτε βρείτε επίσης ευκαιρίες εθελοντισμού μέσω της ιστοσελίδας [Govolunteer.com.au](http://Govolunteer.com.au)

## Διαθέσιμη υποστήριξη

Μπορείτε να συνδεθείτε με άλλου που καταλαβαίνουν στο φόρουμ της Γραμμής Θλίψης στην ιστοσελίδα [griefline.org.au/forums](http://griefline.org.au/forums). Ελέγξτε και το πρόγραμμα 'Care to Call' το οποίο προσφέρει μια δωρεάν υπηρεσία φιλίας σε επιλεγμένους συμμετέχοντες που βιώνουν μοναξιά ή απώλεια στην ιστοσελίδα [griefline.org.au/get-help/care-to-call](http://griefline.org.au/get-help/care-to-call). Μπορείτε πάντα να καλέσετε την δωρεάν γραμμή βοήθειας στο **1300 845 745** για να μιλήσετε με έναν εκπαιδευμένο εθελοντή.

*Η γραμμή θλίψης, ως υπηρεσία προς την κοινότητά μας, παρέχει πρόσβαση σε πόρους για παροχή στήριξης και πληροφόρησης στους αιτούντες βοήθεια και στους φροντιστές τους μέσω της δικής τους εμπειρίας με το πένθος και την απώλεια. Το περιεχόμενο που μοιραζόμαστε προορίζεται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν θα πρέπει να υποκαθιστά την άμεση ιατρική συμβουλή από έναν γενικό ιατρό ή άλλο ειδικευμένο ιατρό ψυχικής υγείας.*