

Soledad y dolor

¿Qué es la soledad?

La soledad es cuando no nos sentimos conectados con otras personas. También se la puede describir como un nivel de contacto social inferior al que deseamos. El desarrollo de conexiones con otras personas es una parte importante de la vida sana.

La soledad es diferente de estar solo/a. Estar solo/a puede hacernos sentir libres, creativos y cómodos. Puede darnos espacio para comprender nuestros pensamientos y emociones. Por el otro lado, la soledad es una sensación de no pertenecer, de no estar conectados o de no ser comprendidos. Podemos sentirnos solos incluso cuando estamos rodeados por otras personas.

En Australia, el 44% de la población siente soledad regularmente. Y la soledad puede tener un efecto profundo en nuestra vida; afecta no sólo nuestra salud mental sino también nuestra salud física y espiritual. Pero conocer las estadísticas sobre la soledad no nos ayuda a afrontarla.

Soledad y pena

La soledad suele aparecer junto con el dolor. El dolor o pena puede presentarse por una diversidad de razones, no solamente por la pérdida de un ser querido o una mascota. Los grandes cambios de la vida pueden crear emociones de pérdida, dolor y soledad.

¿Cuáles son las causas de la soledad?

Hay muchos factores que contribuyen a la soledad y suelen estar fuera de nuestro control.

Pena

Es normal sentirse solo/a después de perder a un

ser querido.

Salud

La vida con una discapacidad, un trastorno psiquiátrico o mala salud física puede crear emociones de soledad.

Cambios de vida

Los grandes cambios de la vida pueden dejarnos sintiéndonos desconectados y solos.

Diferencias culturales

La vida en un país donde no hablamos el idioma y no conocemos las costumbres culturales puede aumentar el riesgo de soledad.

Aislamiento social

A veces, las situaciones fuera de nuestro control (como una pandemia) nos fuerzan al aislamiento social y nos dejan vulnerables a la soledad.

Afrontar la soledad

Encontrar maneras de conectarnos con los demás nos ayudará a superar nuestras emociones de soledad.

Entable amistad con animales

El asociarse con animales es una buena manera de manejar la soledad. Vaya al parque de perros de su zona o pregúnteles a sus amigos o colegas si puede sacar sus perros a caminar o cuidar de su animal doméstico cuando estén de viaje.

Voluntariado

El voluntariado es una gran forma de salir de la casa, interactuar con personas nuevas, y ayudar al prójimo. El club deportivo, grupo comunitario o escuela de su localidad son un buen primer paso en su búsqueda. También puede encontrar oportunidades de voluntariado por medio de

Govolunteer.com.au

Hay ayuda disponible

Puede conectarse con otras personas que comprendan en los foros de Griefline en griefline.org.au/forums. Y vea el programa 'Care to Call' que ofrece un servicio gratuito de establecimiento de amistades a los participantes elegibles que sienten soledad a raíz de la pena o pérdida en griefline.org.au/get-help/care-to-call. Y siempre puede llamar a nuestro número gratuito de ayuda al **1300 845 745** para hablar con un voluntario/a capacitado.