



YALNIZLIK



Yalnızlık nedir?

Bireylerin içinde buldukları ilişkiyi yetersiz bulmaları veya ilişkiden beklenen doyumu sağlayamamaları yaşamlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu olumsuz etki bireylerin kendilerini buldukları ortamdan ve ilişki içerisinde buldukları kişilerden soyutlamalarına sebep olabilmektedir. Ve bu da 'yalnızlık' duygusunu beraberinde getirmektedir. Bireyler reddedildiğinde, bir grubun dışında kaldığında, duyguları ve yaşadıkları ile ilgili konuşacak kimse olmadığında ya da ailesinden uzak olduğunda yalnız hissedebilir.



Yalnızlık ve Tek kalma düşüncesi

Yalnızlık hissetme hali bireylerin tek başına kaldıkları ortamda hissedilebildiği gibi kalabalık ortamlarda da hissedilebilir. Bireyler kendi hür iradeleri ile tek başına kalma veya etkinlikte bulunmaya karar verebilir. Bu durum problem arz etmemektedir. Bu yüzden tek başına olma ve yalnız hissetme duygusu birbiri ile karıştırılmamalıdır.



İstenmeyen yalnız kalma veya yalnızlık duygusu ile başa çıkma yöntemleri olarak şunlar gösterilebilir;

- Son zamanlarda yaptığınız ve birbirinin aynısı olan eylemleri değiştirin. Bu, size farklı bir bakış açısı kazanmanızı sağlayacaktır.
- Hayatınızda var olan kişilerle daha sık paylaşımlarda bulunun.
- Yeni hobiler edinin ve bazen bu hobileri tek başınıza deneyimleyin.
- Kendinizi tanıyın. Hayattan neler beklediğinizi ve bunların gerçekleşmesi için şu an neler yapabilirsiniz listeleyin.

- Gönüllü çalışmalara katılın, orada görev alın. Başkalarının hayatına dokunabilmek size kendinizi daha iyi hissettirecek ve öz saygınızı artıracaktır.
- Yeni insanları tanıyın. Tanışacağınız yeni insanlara ön yargı ile yaklaşmayın.
- Profesyonel yardım alın.



Etlik Yerleşkesi
Uzman Klinik Psikolog: Burcu KOÇAK
Randevu için: 0312 906 13 91
pdrbetlik@aybu.edu.tr

Esenboğa Külliyesi
Psikolog: Esra DEPE
Randevu için: 0312 906 11 97
pdrbesenboga@aybu.edu.tr

