

## ОСАМЕНОСТ

Осаменоста е чувство често опишувано низ вековите, од најпознатите поети на минатото до обичниот човек на денешницата. Чувство, скоро секогаш поврзувано со неостварената или невозвратена љубов, чувство дека сме нецелосни, неразбрани. Всушност, осаменоста е непријатно чувство при кое личноста чувствува силна празнина и самотија која што е резултат на несоодветни социјални врски. Секоја осаменост е субјективно искуство. Осаменоста исто така може да се опише како социјална болка која всушност е психолошки механизам наменет да ја алармира личноста околу нејзината изолација и да ја мотивира да бара нови значајни социјални врски.

Субјективниот карактер на осаменоста прави да таа зависи од многу фактори и да има појавност во неколку типови. Во секојдневниот живот луѓето не прават јасна разлика меѓу чувството на осаменост и потребата од самотија. Така на пример, Петер Лаустер вели дека „самотијата е нешто прекрасно бидејќи тогаш се доживуваш самиот себе. Самотијата, тоа си ти, ти додека си дома а не во некое површно дружење. Да бидеш сам, не значи да бидеш осамен, тоа е исполнетост“. Тој вели дека се чувствуваме осамени кога имаме впечаток дека не сме доволно прифатени, сакани, разбрани.



Самотијата е личен избор, нешто што чувствуваме дека ни е потребно, за разлика од осаменоста која е резултат на повеќе фактори и не зависи од личната волја. Може да се каже дека во ситуацијата на осаменост се затвораме во себе, се повлекуваме и доживуваме интензивно чувство на несигурност и незадоволство, депримираност. Осаменоста неретко е придружена со интензивен плач, а кога таа е во својата најинтензивна и најтешка форма може да резултира и со самоубиствени тенденции.

## Постојат различни фактори кои влијаат кон појавување на осаменоста.

Луѓето можат да искушат осаменост поради повеќе причини. Чувството на осаменост во периодот на детството е многу често. Исто така нормално е да таа се појави за време на развод, раскинување или губење на други значајни врски. Кога губиме блиска и драга личност, таа настанува како резултат на процесот на жалење, и овие луѓе многу често знаат да кажат дека „светот без него/неа е голем, суров и празен“. Ова чувство може да се јави и во други ситуации.

На пример, додека се наоѓаме надвор од родниот град или крај, во друга држава, може да настапи осаменост во форма на носталгија за родното место, семејството и пријателите. Може да се јави и во следниве случаи (кои не секогаш мора да бидат „негативни“), како на пример: склопување на брак, раѓање на дете, менување на работно место, среќавање со старото друштво, пензионирање, итн.



Факторот не мора да биде спонтан. Па така, низ историјата осаменоста била присилен метод за казнување, кој бил користен за дисциплинирање преку злоупотреба на човековата одбивност и нетолерантност кон изолација, бидејќи како што вели Фром, „Една од најважните потреби на човекот е потребата за поврзаност во заедница, која што вклучува меѓусебна грижа, одговорност, почитување и разбирање“.

Осаменоста, тенденцијата кон осаменост, и тенденцијата кон излегување од истата има и генетски фактори. Па така, студијата на Дорет И. Боомсма и други, која се однесува на самооценување од страна на возрасни лица - близнаци, укажува на тоа дека наследливоста на генетските фактори за осаменост е околу 50%, и дека нема разлика меѓу возрасни и деца, а воедно, ниту околинските фактори не влијаат на шансите за наследство на истата.

## Типови и поделби на осаменоста

Постојат различни поделби и типови на осаменост, но како основна ќе ја земеме поделбата на:

### 1. Ситуациска односно привремена и хронична осаменост.

Првата е секогаш условена од ситуацијата и полесно се отстранува. Како на пример кога сме изморени или настигнати и се чувствуваме осамено додека сме дома бидејќи не можеме да бидеме на конкретното место, каде се наоѓа целото наше друштво и сл. Овој тип на осаменост може да настапи кога сме одвоени од блиските личности поради патувања, селидба или болест. Ситуацијата веднаш се подобрува кога ќе се променат условите, на пример, после закрепнувањето од настигнатоста или враќање од патувањата. Доколку патувањето или боледувањето трае долго, осаменоста од привремена може да се претвори во хронична.

Вториот тип, односно хроничната осаменост не е условена од надворешните фактори и потешко се отстранува. На пример, без разлика дали се наоѓаме на семејни собири, дали сме со нашето друштво или сме сами, непријатното чувство на осаменост е присутно цело време.

### 2. Втората поделба го разграничува настанувањето на **осаменоста поради емоционалната изолираност и на осаменост поради социјална изолираност.**

Во првиот случај, кај најголем процент од случаите осаменоста се јавува како последица на депресија, која предизвикува силна душевна болка, како на пример кога една личност се чувствува запоставено и занемарено од страна на својот партнер, своите деца или пријателите.

Во вториот случај осаменоста настанува како резултат на немање соодветни способности за остварување на квалитетни меѓучовечки односи. Во овој случај на личноста и е потребна помош за учење на нови социјални вештини, почнувајќи од запознавањето, па се до изградувањето и одржувањето на односите, без разлика дали станува збор за пријателски или пак за љубовни.



Во некои случаи и покрај социјалните вештини луѓето не успеваат да остварат подлабок однос и се чувствуваат осамено поради тоа што и покрај своите напори личноста не е прифатена или е отворено избегнувана. Тие личности имаат пониска толеранција на стрес поврзан со друштвените ситуации кој во себе вклучуваат навреда, невнимание и отфрлање. Сензитивни се и ранливи и поради тоа се “повлекуваат”.

## Ефекти од осаменоста

За ефектите од осаменоста има многу студии и истражувања кои покажале дека постои тесна врска меѓу осаменоста и квалитетот на животот, дека постои зголемен ризик на рак, кардиоваскуларни болести, депресија и самоубиствени тенденции. Се покажало дека таа негативно влијае на квалитетот на спиењето, процесите на учење и помнење и сл.

Но, мора да се напомене дека осаменоста, доколку не трае долго, може да има и своја позитивна страна. Се покажало дека зазема важна улога во креативниот процес и во создавањето на разните уметнички форми на пишаните дела, музиката, сликарството. Исто така, краткотрајна осаменост се покажало дека има позитивни ефекти врз когнитивната состојба, на пример, врз концентрацијата и мотивацијата.



## Како да ја препознаеме осаменоста, превенција и третман

Блага осаменост-преовладуваат чувство на досада, безволност, летаргичност, немир.

Силна осаменост-преовладуваат чувство на потиштеност, тага, жалење, безнадежност, очај, плачливост, чувство на безвредност.

Кога преовладуваат овие интензивни чувства најдобро би било да не превземаме сериозни чекори и да не носиме брзи одлуки (на пример, напуштање работно место), да не се предадеме на потиштеноста, прекумерното внесување на храна или алкохол кое само моментално го покачува нашето енергетско ниво, или пак да се впуштаме во ризично однесување. Треба да се насочиме кон подобрување на нашата состојба со тоа што ќе се бавиме со корисни активности кои ни нудат удобност, кои ни ја зголемуваат самодовербата, како и телесни вежби од типот на пешачење, планинарење, возење точак и други, со кои ни се подига расположението и се отстрануваат непријатните чувства.

Една од најделотворните активности е воспоставување или одржувањето на блиските врски со пријателите, партнерите и родителите со кои можеме да разговараме искрено за проблемите кои не измачуваат. Доколку имаме потреба од плачење, да го сториме истото, бидејќи тоа ќе редуцира голема количина на стрес. Еден од алтернативните начини на справување со осаменоста е чување на куче или некој друг тип на домашно милениче.



Доколку имаме чувство дека состојбата не се менува и чувството на осаменост е интензивно, непријатно и долготрајно, психолошкото советување и психотерапијата даваат позитивни резултати, кои доколку е потребно, можат да бидат и во комбинација со фармакотерапија.

Автор на текстот  
Психолог Тина Доковска