



Sveučilište u
Zagrebu

STUDENTI
PREPORUČUJU

Kako se nositi s usamljenošću

Ana Mikolić, Ivana Radojević
studentice Filozofskog fakulteta,
Odsjeka za psihologiju

Kako se nositi s usamljenošću

Svi se katkad osjećamo usamljeno. Kada se usamljenost javlja?

Nalazite se okruženi ljudima svoje dobi i sličnih interesa, a osjećate se tako sami i taj se osjećaj samo pojačava kad pogledate oko sebe. Čini vam se da se svi zabavljaju, imaju puno prijatelja, a vi se osjećate kao da vas nitko ne vidi i kao da život promatrate iza stakla.

Zapravo, kad malo bolje razmislimo, usamljenost među studentima i nije tako iznenađujuća, posebno među brucošima. Dolazak na fakultet velika je promjena - ostavljamo prijatelje, često i mjesto odrastanja, te dolazimo u novu i nepoznatu sredinu. Za neke je usamljenost novo iskustvo, dok je za neke to poznat osjećaj, ali dolaskom na fakultet praćen razočaranjem da se stvari nisu promijenile.

Neki se osjećaju usamljeno jer misle da im nedostaje bliskih odnosa koji ispunjavaju (s obitelji, prijateljima ili romantičnim partnerom). Neki su usamljeni jer se osjećaju kao da nemaju dovoljno osoba za druženje, osoba s kojima mogu provoditi vrijeme, zabavljati se i baviti se različitim aktivnostima. Takvo je nezadovoljstvo posebno istaknuto u današnjem vremenu kada se jako ističe važnost neovisnosti svake osobe.

Usamljenost treba razlikovati od samoće. Možemo izabrati da budemo sami i pritom se osjećati dobro i zadovoljno. Usamljenost podrazumijeva da smo nezadovoljni time što smo sami, a moguće ju je osjećati i kada smo okruženi drugim ljudima.

Zašto je usamljenost česta u studentskom razdoblju?

Neki su od mogućih razloga:

- preseljenje (odvojenost od starih prijatelja i obitelji) i dolazak u novu i nepoznatu sredinu
- prekid intimne veze
- sramežljivost i povučenost
- teškoće u komunikacijskim i socijalnim vještinama
- nisko samopoštovanje (osjećaj da "nismo dovoljno vrijedni i zanimljivi drugima", da će nas drugi odbaciti ako im priđemo i ako nas bolje upoznaju)
- visoka očekivanja od socijalnih odnosa
- teškoće u otvaranju drugim osobama, razgovoru o sebi i strah od bliskosti
- pretjerana zaokupljenost različitim aktivnostima (akademske obvezama, poslom)
- začaran krug usamljenosti (počinjemo se osjećati usamljeno pa se sve više povlačimo iz postojećih odnosa)

Kako si možemo pomoći?

Što možemo poduzeti?

- Katkad usamljenost proizlazi iz previsokih očekivanja i previše uspoređivanja s drugim ljudima. Možemo puno učiniti promjenom pogleda na situaciju i pozitivnijim stavom. Treba razmisliti o tome koje vrijedne odnose u životu ipak imamo, koje smo odnose u prošlosti uspjeli razviti, koje kvalitete posjedujemo koje drugi ljudi mogu cijiniti.
- Korisno je uključiti se u nove aktivnosti, studentske i volonterske udruge, naći nove hobije. To je prilika za upoznavanje novih i zanimljivih ljudi sličnih interesa, a ujedno i za vlastiti razvoj i pomaganje drugima.
- Uz upoznavanje sebi sličnih osoba, budite otvoreni i dajte priliku i onima koji se na prvi pogled čine drukčiji. Možda ćete otkriti da oni nisu tako različiti, a možda će jednostavno u vaš život unijeti nešto novo i zanimljivo.
- Bliski odnosi zahtijevaju trud i vrijeme. Bliskosti se ne treba bojati, ali nije dobro ni prerano na njoj inzistirati. Također, očekivanje da nas drugi vole samo ako uvijek reagiraju kako mi očekujemo i ako nam čitaju misli može voditi nezadovoljstvu i na kraju osjećaju usamljenosti.
- Možda mislite ili osjećate da drugi ljudi nisu toliko zainteresirani za vas. Međutim pokušajte se prisjetiti kada ste zadnji put vi prvi započeli komunikaciju. Važno je da katkad preuzmete inicijativu! Napravite to

s mišlju da se svi ljudi žele povezivati i kroz komunikaciju jedni drugima otkrivati sebe.

- Osim prijateljskog odnosa prema drugima, usvojite takav stav i prema sebi. Nepoznati autor rekao je: "Nikada nećeš biti usamljen ako se naučiš sprijateljiti sa sobom."
- Svi katkad griješimo, i to je u redu. Međutim, kada se to tiče našeg odnosa s drugom osobom, lijepo je taj odnos staviti ispred svog ponosa i priznati svoj propust. Možda na taj način možete obnoviti i neke od starih dobrih poznanstava koje ste izgubili.
- Ako se često osjećate usamljeno i nesretno, kao da vas usamljenost „preplavljuje“, obratite se nekomu za stručnu pomoć. Razgovor može puno pomoći!



Komu se možete obratiti za stručnu pomoć?

- Studentska savjetovališta,
Savjetovalište FFZG
(<http://psihologija.ffzg.unizg.hr/savjetovaliste>)
- Ured za studente s invaliditetom
Sveučilišta u Zagrebu
(www.unizg.hr/uredssi)
- Društvo za psihološku pomoć Zagreb,
MODUS – Centar za djecu, mlade i obitelj,
Zagreb
- Telefon za psihološku pomoć,
Zagreb (psihološki centar TESA)

Sveučilište u Zagrebu
Središnji ured za studije i upravljanje kvalitetom
Trg maršala Tita 14, 10000 Zagreb
Tel: 01/45 64 210

Ovi materijali temelje se na radu koji je financirao
Fond za razvoj Sveučilišta.

Mišljenje, nalazi i zaključci ili preporuke navedene
u ovom materijalu označavaju mišljenje autora
i ne reflektiraju nužno stajalište Sveučilišta.