

USAMLJENOST



Opće je poznato da se možemo osjećati usamljenima čak i kada se nalazimo među drugim ljudima. Nažalost, to nije rijedak slučaj na fakultetima. Iako okruženi ljudima približno iste dobi i sličnih interesa, studenti se mogu osjećati izolirano i otuđeno. Osoba koja se osjeća usamljeno nerijetko počne usmjeravati pažnju na osobe koje su se naizgled savršeno uklopile, koje naizgled vrlo lako sklapaju prijateljstva te na grupe iz kojih se osoba osjeća isključenom ili samo djelomično prihvaćenom.

Ne iznenađuje činjenica da je usamljenost vrlo česta pojava kod studenata, naročito onih na prvoj godini. Odlazak na fakultet velik je korak prema konačnom "odlasku" od kuće i može predstavljati prvo udaljavanje ne samo od topline doma i članova obitelji, nego i od prijateljstava koja su se gradila godinama. Možda osjećate da u vašem životu ne postoji osoba s kojom biste dijelili doživljaje i osjećaje. Možda sebe vidite kao neprihvatljivu, nevoljenu i bezvrijednu osobu, premda ljudi koji vas okružuju ne misle tako.

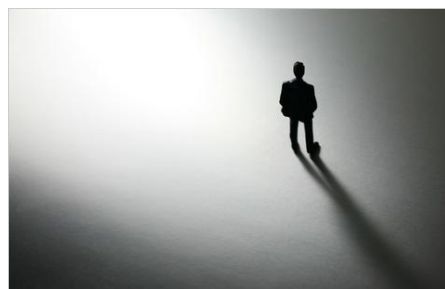
Odlazak od kuće i dolazak na fakultet nose sa sobom brojne promjene - u načinu života, rada, stupnju samostalnosti... Zajednički učinci tih promjena mogu dovesti do osjećaja nesigurnosti oko toga što treba raditi ili kakav treba biti. Nesigurnost se može pojaviti i kod osoba koje se inače osjećaju društveno prilagođenima i prihvaćenima. Dakle, neki se s usamljenošću susreću prvi put na fakultetu, dok je drugima osjećaj usamljenosti poznat od ranije, ali se dodatno javlja i razočaranje ako fakultet nije doveo do željenih promjena.

Mogući razlozi javljanja usamljenosti na fakultetu:

- udaljenost od prijatelja i obitelji;
- nakon više godina (možda čak od osnovne škole) sklapanje novih prijateljstava od "nule";
- teškoće u nalaženju "zamjene" za stara prijateljstva, ili možda čak i odbijanje traženja novih prijatelja;
- nerealna očekivanja da je fakultet mjesto gdje ćete naći doživotne prijatelje, a ljudi koje ste do sada upoznali su vas razočarali;
- osjećaj rastrganosti između društvenog života u novoj sredini i mjesta iz kojeg dolazite;
- tjeskoba zbog brojnih obaveza zbog čega si nerado dopuštate vrijeme za društvene aktivnosti.

Možete se osjećati usamljeno ako:

- ste sami i nemate drugog izbora;
- se ne osjećate dijelom grupe ili događaja;
- nemate nikoga s kim možete podijeliti svoje osjećaje i iskustva;



- se osjećate otuđenima i nepovezanim sa svojom okolinom;
- nemate nikoga s kim biste porazgovarali o svojim osjećajima izoliranosti i tuge.

Zbog usamljenosti možete se osjećati:

- nevoljeno i neželjeno;
- društveno neprilagođeno;
- uvjereno da s vama nešto nije u redu;
- napeto i ukočeno u društvu;
- ljuto i kritično prema drugima.

Takvi osjećaji mogu dovesti do nižeg samopoštovanja, do (često neutemeljenog) osjećaja da vas drugi ljudi ne žele u svojoj blizini te do osjećaja izopćenosti. Možda ćete prestati pokušavati uspostavljati nova prijateljstva ili sudjelovati u raznim aktivnostima; možda i odustati od toga da se založite za sebe ili kažete "ne" onome što ne želite raditi i sl.

Što napraviti u vezi usamljenosti?

- Kao prvo, sjetite se da je usamljenost vrlo česta. Gotovo se svi ljudi ponekad osjećaju usamljenima. To nije trajno obilježje osobe, već nešto što se može promijeniti. Usamljenost se može promijeniti traženjem ili razvijanjem novog kruga prijatelja, ili privikavanjem na uživanje u samoći - iskorištavanjem tog vremena što korisnije i ugodnije.
- Nemojte čekati da vas drugi ljudi posjete ili razgovaraju s vama. Započnite razgovor s osobom koja sjedi do vas na predavanju, za ručkom ili na nekoj pauzi. Pozdravite ili se nasmiješite prolazniku na stepenicama fakulteta ili radnog mjesta.
- Potrudite se biti u situacijama u kojima ćete upoznati ljude sa sličnim interesima. Odaberite one aktivnosti koje vam se sviđaju i u kojima uživate – razna društva, sportovi ili volonterski rad. S druge strane, nemojte se prenatrpati obavezama i aktivnostima samo da izbjegnute samoću.
- Nemojte se ustručavati uključivati u aktivnosti u kojima uživate samo zato jer nemate s kim ići (npr. šetati, na koncert, u kino, itd.).
- Nemojte kritizirati svoje pokušaje. Sjetite se da je sklapanje prijateljstva dugotrajan proces. Ne odbacujte prijateljstva s uvjerenjem da će samo romantična veza prekinuti vašu usamljenost, učiniti vas sigurnima u sebe i pružiti vam bolji društveni položaj.
- Budite dobar prijatelj drugima i tako uspostavite veze s ljudima.
- Prilagodite se drugima i njihovim interesima (što ne znači da morate prihvatiti i ono što vam se ne sviđa ili vas ne zanima).



- Neki ljudi se bolje osjećaju u većoj grupi, a neki bolje funkcioniraju "jedan na jedan". Razmislite što vama više odgovara i potražite ljude sa sličnim stavovima i interesima jer oni postoje, iako vam se to možda tako ne čini.

Ako se osjećate usamljenima i nemate s kime porazgovarati o tome, potražite stručnu pomoć.

Savjetovanje

Razgovor sa stručnom osobom može vam pomoći da bolje razumijete sebe te da promijenite način mišljenja i gledanja na problem. Osim toga može vam pomoći da u odnosima s drugima budete opušteniji i otvoreniji te da promijenite očekivanje da ćete biti odbačeni. Kroz savjetovanje možete povećati svoje samopoštovanje i vjeru u sebe.

Ukoliko ste student, a sami ili uz pomoć bliskih osoba ne uspijevate riješiti problem, možete se javiti u Psihološko savjetovanište Sveučilišnog savjetovanišnog centra i dogovoriti razgovor s psihologom.

