

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

SOLIDÃO: A SENSÇÃO DE ESTAR SÓ NO MUNDO

A solidão é um sentimento que ocorre quando um romance ou um relacionamento é rompido. Frequentemente acompanha a morte de um ente querido como cônjuge, amigo ou mesmo mudança para outra cidade. Normalmente a solidão nesses casos diminui com o passar do tempo.

Mas quando este sentimento permanece com alguém por muito tempo pode ser **devastador**. As experiências da vida que levam ao descontentamento ou à infelicidade de ficar só ou se sentir sem amigos podem se tornar debilitantes ou ameaçadoras. Ficar isolado é uma tragédia para o ser humano, geralmente muito **estressante**.

As cinco situações mais comuns para que alguém sinta **solidão**:

- 1- Viver só.
- 2- Considerar-se diferente e ter dificuldade de fazer amigos.
- 3- Ficar em situação isolada por limitações físicas, hospitalização ou afastamento de outras pessoas.
- 4- Não ter relacionamentos com pessoas significativas, tais como, cônjuge, família, amigos colegas, etc.
- 5- Ficar distante da família, dos amigos, colegas de escola ou trabalho, viajar frequentemente, mudar de cidade por causa de trabalho ou quaisquer outras razões que excluem o relacionamento com as pessoas.

Romper o "**distresse**" da solidão não envolve apenas uma saída, mas sim muitos caminhos. Hoje temos condições técnicas de resolver, no espaço de 2 horas as sensações desagradáveis da solidão.

Amplie o círculo de amigos! Talvez você precise mudar seu estilo de vida e aumentar suas chances de encontrar amigos e, quem sabe, arrumar algum companheiro e, assim, manter a solidão bem longe.,

Algumas **sugestões** para quem se **sente só** e tem alguma habilidade: pode prestar serviços voluntários, ensinar a sua profissão para os mais jovens. Volte para a escola! Vá

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

aprender algo que possa ser útil para você! Aprender uma nova língua, novas danças, informática. Participe de grupos de teatro! Participe do clube da terceira idade onde você mora. Se não existir, funde um...

Aprenda a viver em comunidade! Auxilie na conservação da escola do seu bairro, visite a sua feira procure conversar com as pessoas. Descobrirá que as pessoas gostam de ter amigos, e você dará chance para eles e para você.

Agora, lembre-se: uma vez que arrumar amigos, não esqueça que amizades devem ser cultivadas sempre. **Se não fizer isto, elas se esvão.** Um bonito jardim só permanece bonito e florido se for zelado. Assim, as plantas recompensarão com muito viço e com as cores das flores.

Dr. Luiz Carlos Bertoni

Londrina (PR) 1 de fevereiro de 2001