



**BUKLETS
VIENTULĪBAS
APZINĀŠANĀS**

VIENTULĪBA

Vientulība nav viennozīmīga cilvēka dzīves parādība. Ierasti vientulība tiek skaidrota kā vienatnes stāvoklis, taču savā būtībā vientulības izjūta ir mūsu prāta stāvoklis, kas nereti liek justies tukšiem, vientuļiem un nevēlamiem apkārtējo acīs.

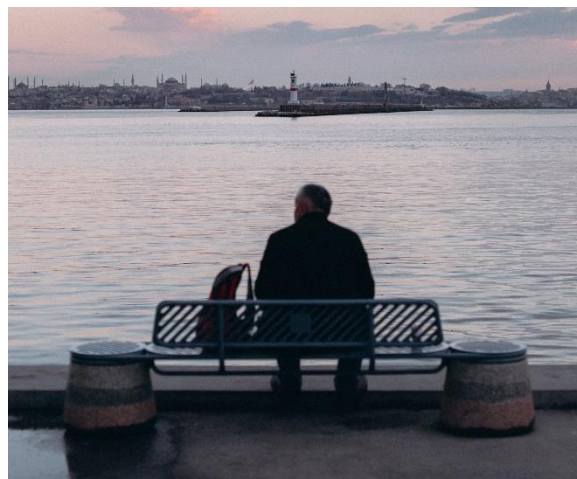
Cilvēks galu galā ir sociāla būtne un sabiedriskums ir aktuāls pat mūsdienu individuālista sabiedrībā: lielāko daļu savas nomoda stundas (pat līdz 80%) mēs pavadām kopā ar citiem - partneri, bērniem, draugiem, vecākiem, kolēģiem. Kopā pavadītais laiks nereti tiek novērtēts augstāk nekā vienatnē pavadītais laiks.



Vienatne ir būšana ar sevi ārpus sociāliem kontaktiem, dažkārt pat alkas būt pašpietiekamībā, kontaktā ar sevi, savām izjūtām un domām. Šajā gadījumā vientulība var būt brīvprātīga izvēle ar mērķi pavadīt laiku vienatnē, lai tiktos pie sevis, uz brīdi izslēgt kontaktēšanos ar citiem jeb sociālās attiecības, ar nodomu pie tām atgriezties pēc kāda laika posma. **Vienatne bieži ir produktīvs, līdzsvarojošs, pat radošs process. Un ar citiem pavadītais laiks tiek līdzsvarots ar vienatnes brīžiem.**

VIENTULĪBA

Vientulības izjūtu varam skaidrot kā uztverto sociālo izolāciju nevis reālu izolēšanos. Cilvēki, kuri jūtas vientuļi alkst cilvēciskus kontaktus, saskarsmi un komunikāciju. Taču šīs alkas apmierināt traucē prāta stāvoklis (neiederēšanās izjūta, atraidījuma izjūta, pamestību), kas apgrūtina saskarsmes veidošanu.



Cilvēki var justies vientuļi dzīvojot šķietami aktīvu, piesātinātu sabiedrisko dzīvi, t.i. nebūt apmierināti ar esošo attiecību kvalitāti vai apjomu.

Vientulība biežāk tiek asociēta ar sociālu izolāciju, vājākām sociālām, prasmēm, introversiju un depresiju. Kā ziņo pētījumi – izjustā izolētība jeb vientulība biežāk novērojama jauniem cilvēkiem (pusaudži, jaunieši) un gados vecākiem (pēc aktīvas profesionālās darbības pārtraukšanas, dzīvesbiedra vai draugu zaudējuma).



VIENTULĪBA

Vientulības izjūtu var veicināt zems pašvērtējums un pieņēmumi “es te neiederos”, “citiem nav tīkami būt kopā ar mani”, “esmu neinteresants”; aplamas ekspektācijas – apkārtējie tiek uztverti kā apdraudoši, neiejūtīgi, noraidoši “citi mani pievils”, “mani pametīs”, “šī draudzība beigsies slikti”.



Negatīvas sociālās ekspektācijas bieži noved pie izvairīšanās, distancēšanās, norobežošanās, lai nebūtu jāpiedzīvo “iespējamā vilšanās” citos.



Šāda izvairīšanās uzvedība savukārt rada virkni negatīvu seku ilgtermiņā: stress, sociāla trauksme, naidīgums, pesimisms, zems pašvērtējums un pašcieņa.



Tas aktivizē neirobioloģiskos un uzvedības mehānismus un izraisa negatīvas sekas veselībai – sirds asinsvadu saslimšanas, hroniskas sāpes, traucēts miegs, galvassāpes u.c. psihosomatiskas saslimšanas, alkohola problemātiska lietošana u.c.




Kāds Austrālijā veikts pētījums noveda pie secinājumiem, ka **vientulības izjūtu pastiprina vairākas neadaptīvas uzvedības izpausmes**: pārmērīga domāšana par kaut ko jeb raizēšanās; vainošana, kas vērsta uz sevi vai citiem cilvēkiem; tieksme iztēloties katastrofālus scenārijus; negatīvo jūtu apspiešana; apzināta atteikšanās no sociālajiem kontaktiem un izvairīšanās no citiem cilvēkiem; emocionālā atbalsta atraidīšana; mazāk vai nemaz netiek izmantota kognitīvā pārvērtēšana.

VIENTULĪBA

Galvenie pašpalīdzības veidi hroniskas vientulības izjūtas mazināšanai:

- 1) atzīsti vientulības izjūtu kā nepieciešamību kaut ko mainīt savā dzīvē, lai piedzīvotu labklājību;
- 2) izproti vientulības ietekmi uz tavu dzīvi, veselību;
- 3) uzlabo savas sociālās prasmes;
- 4) meklē un pieņem sociālu, draudzīgu atbalstu;
- 5) palielini sociālā mijiedarbības iespējas (draugu loks, interešu grupas, sociālas aktivitātes);
- 6) nostiprini esošās attiecības;
- 7) apsver labdarības vai brīvprātīgā darbu;
- 8) pielāgojies sociālo problēmu risināšanai;
- 9) maini savus pieņēmumus un tieksmi sagaidīt negatīvu attieksmi no apkārtējiem;
- 10) sabalansē vienatnes laiku ar sociālo mijiedarbību.



Dzīvojot kopā ar cilvēkiem, neaizmirstiet to, ko iemācījāties vienatnē. Un vientulībā apdomājiet, ko esat iemācījušies attiecības ar cilvēkiem. /L. Tolstojs/

Informācijas resursi:

Cacioppo, J.T., Cacioppo S. (2018) The growing problem of loneliness. *Lancet*, 391(10119),426.

Hawkey, L.C., & Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 10 (40), 218–227

Emamzadeh, A.(2021). Why Some People Are More Likely to Become Lonely.Struggles emerge from hiding and suppressing feelings.*Psychology Today*, 17.12.2021.

Shovestul B, Han J, Germine L, Dodell-Feder D. (2020). Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *PLoS One*. 15(2)