

# Советы

## «Как справиться с одиночеством»

Каждый подросток хоть раз, но задумывался о том, что он, по неизвестным ему причинам, является одиноким человеком в жизни, и никому он не нужен, и жизнь абсолютна скучна! Как справиться с одиночеством? Попробуем разобраться.

Психиатр и философ Ролло Мэй пишет: «Одиночество необходимо изначально, чтобы быть самим собой...» Так считают многие.

Но разве это хорошо, когда подросток, которому открывается мир со всех его красочных сторон, уходит в затворничество? Конечно, нет! Подростки должны дружить, общаться, строить отношения в обществе!

### Три шага из одиночества

**ШАГ ПЕРВЫЙ.** Честно признаться самому себе, что Вы устали от своего одиночества.

Чувства обмануть нельзя. И если Вы ощущаете, что одиночество для Вас — трагедия, надо себе в этом признаться. Это шаг трудный, но необходимый.

**ШАГ ВТОРОЙ.** Осознать, что Вы готовы поменять одиночество в пустыне на одиночество в толпе.

Нужно хорошо понимать: выйдя из затворничества, Вы не попадёте в сказку — в некую распрекрасную, яркую жизнь, полную друзей и общения. Отнюдь, Вы попадёте из одного одиночества в другое.

**ШАГ ТРЕТИЙ.** Выйти из дома и пойти к людям.

Если Вы — одинокий человек, значит, у Вас есть один серьёзный и необходимый всем навык: Вы умеете разговаривать сами с собой! Если вы умеете разговаривать с собой, значит, вы без труда можете начать общение с другими людьми.

Есть ещё один важный момент. В народе говорят: как человек себя воспринимает, таким и видят его окружающие. Если человек считает себя одиноким, - он таким и будет по жизни. Странно, но это происходит в реальности!

*Но ведь выход всегда есть, было бы желание!*

*Для того чтобы не быть одиноким, не нужно ждать, что кто-то к вам придёт или позвонит, или скажет доброе слово. Требуется действие от вас. Подарите своё время, внимание и тепло тем, кто рядом с вами, и вы увидите, как ситуация начнёт меняться в лучшую сторону.*

Источник: [www.b17.ru](http://www.b17.ru), [pro-autizm.ru](http://pro-autizm.ru)