

# Como lidar com a solidão

---

**Todo mundo já passou por isso. Ninguém te convidou para uma festa, seus amigos esqueceram de te chamar para almoçar, ou você ainda não encontrou um grupo em que se encaixe. É muito comum sentir solidão. Quando esse sentimento perdura, pode ser muito prejudicial para a sua saúde mental.**

## Sinais de solidão

Quando o sentimento de solidão e desconexão persiste por longos períodos (mesmo que você tenha muitas pessoas por perto), aqueles momentos a sós, que podem ser positivos e enriquecedores, acabam se tornando dolorosos. A solidão prolongada pode levar a:

- Falta de energia ou confusão mental
- Problemas para dormir (como dificuldade para pegar no sono ou interrupções no sono)
- Falta de interesse pela comida
- Maior consumo de álcool ou uso de drogas
- Sensação de desesperança, de não ter nenhum valor, ou sentimentos crescentes de depressão
- Sentimento crescente de ansiedade
- Doenças frequentes
- Sintomas físicos, como dor de cabeça, enxaqueca, dor de estômago ou tensão muscular
- Compras em excesso ou apego crescente a coisas materiais
- Muitas horas diante da TV

## Tipos de solidão

Caso esteja se sentindo só, saiba que não é só você que está passando por isso. Na verdade, a solidão é tão comum que os pesquisadores classificam o sentimento em três categorias principais:

- Solidão situacional — Você pode ter mudado de escola, ido morar longe dos amigos ou da família, ou simplesmente começado uma nova rotina que dificulta a conexão com as pessoas e os lugares que eram parte importante da sua vida. Esse tipo de solidão ocorre quando mudanças na vida causam um sentimento de isolamento. Felizmente, esse tipo de solidão tende a melhorar com o tempo, conforme você se adapta à nova vida.
- Solidão do desenvolvimento — Parece que todo mundo está melhorando de vida, menos você: os outros vão bem nas provas, são promovidos, formam famílias. Às vezes, essa sensação de ficar para trás, ou sentir que todo mundo está se desenvolvendo e se dando bem menos você, pode levar a sentimentos de isolamento e solidão.
- Solidão interna — Você está com amigos na sua pizzaria preferida. Em vez de sentir o acolhimento de pessoas queridas, você não consegue evitar a sensação de estar completamente só. Às vezes, as pessoas se sentem solitárias mesmo que não estejam sozinhas. A solidão interna é uma sensação de estar só em toda e qualquer situação.

## Causas da solidão

Você pode estar passando por uma grande mudança em sua vida. Pode parecer que os amigos com quem tinha mais conexão não entendem você mais. Ou talvez não encontre alguém com quem possa se abrir. Há tantas razões para se sentir só! Se você não consegue definir exatamente como e por que se sente só, pense se passou por alguma das seguintes situações recentemente:

- Você se mudou para longe dos amigos ou da família
- Uma pessoa querida morreu
- Você saiu da casa da sua família, ou da casa que dividia com alguém, e foi morar só
- Você está tendo dificuldade de conhecer novas pessoas por falta de oportunidade
- Sua saúde física ou mental não anda bem
- Você já evitou situações sociais por medo de rejeição
- Você se aposentou, pediu demissão ou foi demitido recentemente
- Você tem que morar em um país sem falar o idioma local, ou está passando por outro tipo de choque cultural
- Você mora em uma região geograficamente isolada do resto do mundo
- Você tem passado um tempo excessivo nas redes sociais

## Como lidar com a solidão

Peça ajuda se estiver se sentindo só. Você também pode tentar:

- Entrar em contato com amigos e parentes — Neste mundo moderno, existem muitas formas de se conectar com quem é importante para você. Não moram na mesma cidade? Mande uma mensagem para aquelas pessoas especiais e mostre que sempre pensa nelas. Pode começar assim: "Oi, estou com saudades de você. Como você está?"
- Cumprimentar as pessoas — Comece a interagir com quem costuma encontrar no dia a dia. Talvez a barista que prepara o seu café do jeitinho que você gosta todos os dias. Ou o guarda municipal que ajuda você a atravessar a rua sem perigo. As pesquisas mostram que ser gentil com as pessoas realmente pode fazer você se sentir mais feliz. Então, na próxima vez que você tomar o café perfeito ou atravessar a rua em segurança, não esqueça de dizer "por favor" e "obrigado". Se estiver num bom dia, pode até perguntar o nome dessas pessoas. Pronto: você fez um nova amizade.
- Encontrar a sua turma — Estudos apontam que encontrar conexão com uma comunidade pode ser crucial para o bem-estar mental. Hoje em dia, há grupos para tudo. Experimente uma nova aula de ginástica, monte um clube de leitura ou combine de tomar um café da manhã toda semana (ou todo mês) com quem é especial para você. Não sabe exatamente qual é a sua turma ou onde encontrá-la? Procure participar de grupos nas redes sociais com pessoas que possam ter os mesmos interesses que você.
- Tenha um animal de estimação — Pesquisas científicas mostram que os animais podem ser benéficos para a saúde mental, diminuindo o estresse e os sintomas de ansiedade. Aproveite a oportunidade para conhecer outros donos de animais quando levar seu pet para passear. Brincar com seu bichinho e conhecer pessoas novas: uma arma dupla contra a solidão.

Peça ajuda. Você não está só.