

Что делать,  
если тебе одиноко



## Одиноко бывает все.



Каждый человек в тот или иной момент времени может почувствовать себя чудовищно одиноко. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Главное – не бойся этого ощущения и знай, что есть возможность его изменить.

## *Получай удовольствие от общения с собой*

*Ощущение одиночества обычно приходит, когда нечем заняться. Делай то, что доставляет удовольствие и чем можно заниматься одному – пой песни, смотри фильмы, танцуй, вышивай крестиком, начни учить иностранный язык или строить выдуманный город из картона – и ты поймешь, что наедине с собой совсем не скучно.*



## Создавай дружбу сам

Не жди, что кто-то избавит тебя от одиночества, а сам создавай для себя круг желаемого общения. Наверняка в твоём классе или во дворе есть ребята близкие тебе по интересам. Подойди первым, заведи разговор, предложи совместно провести свободное время.



## Общайся с семьей

Помни, что у тебя всегда есть незаменимые помощники в решении твоих проблем. Пообщайся с родителями, братьями и сестрами, навести родственников, и ты почувствуешь себя любимым, важным и нужным.



## Половая дружба

Забота о других очень хорошо помогает отвлечься от внутренних переживаний, ощутить свою значимость, принести пользу и приобрести новых друзей. Существует очень много проектов, где требуются волонтеры - приняты для животных, помощь больным детям или пожилым людям, проведение праздников, спортивных соревнований.

Ведь для достижения счастья важно не только получать поддержку, но и оказывать ее.



## Используй социальные сети

Если ты стесняешься знакомиться, попробуй начать общение через социальные сети. В Интернете есть много разных групп по интересам, в которых можно пообщаться на разные темы и найти друзей по всему миру. Однако будь осторожен! Не все люди в сети желают другим добра!

