#

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

**ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**

# Μοναξιά

Είναι συνηθισμένο όλοι μας να νιώθουμε μοναξιά κατά καιρούς, και ιδιαίτερα όταν βρισκόμαστε μέσα σε ένα πλήθος ανθρώπων. Είναι από τα συναισθήματα που βιώνουν αρκετά οι φοιτητές κατά τη πανεπιστημιακή τους ζωή. Ενώ περιτριγυρίζονται από ανθρώπους της ίδιας ηλικίας και πιθανόν με κοινά ενδιαφέροντα, ωστόσο νιώθουν μόνοι και απομονωμένοι. Αυτό γίνεται ακόμη χειρότερο όταν βλέπουν τους άλλους συμφοιτητές τους να κάνουν πολύ εύκολα σχέσεις, να είναι αποδεκτοί σε παρέες στις οποίες αυτούς απλά τους ανέχονται ή τους έχουν απορρίψει.

## Λόγοι εμφάνισης μοναξιάς στο πανεπιστήμιο

* Βρίσκεσαι μακριά από οικογένεια και φίλους
* Ίσως είναι η πρώτη φορά στη ζωή σου που πρέπει να κάνεις καινούριους φίλους εντελώς από την αρχή
* Πιθανόν να σου λείπουν οι παλιοί φίλοι και να δυσκολεύεσαι ή να αρνείσαι να τους αντικαταστήσεις
* Είχες υψηλές προσδοκίες ότι το πανεπιστήμιο είναι ένας χώρος όπου δημιουργούνται φιλίες για μια ζωή, απογοήτευση από τις πρώτες γνωριμίες
* Το άγχος για τα μαθήματα δεν σου αφήνει χρόνο για κοινωνικές δραστηριότητες
* Νιώθεις ντροπή να συστήσεις και να μιλήσεις για τον εαυτό σου, να ξεκινήσεις μια συζήτηση, να προτείνεις μία βόλτα, να τηλεφωνήσεις
* Έχεις χαμηλή αυτοπεποίθηση

**Μοναξιά είναι:**

* Όταν νιώθεις μόνος χωρίς να είναι επιλογή σου
* Όταν βρίσκεσαι σε χώρους γεμάτους από κόσμο (πανεπιστήμιο, αμφιθέατρο, εστιατόριο, αγορά) αλλά αισθάνεσαι μόνος, κενός, απομονωμένος
* Όταν δεν υπάρχει κανείς με τον οποίο να μπορείς να μοιραστείς συναισθήματα, εμπειρίες, ενδιαφέροντα
* Όταν δεν νιώθεις μέλος μιας ομάδας, μιας παρέας
* Όταν νιώθεις αποξενωμένος και απομακρυσμένος από τους γύρω σου
* Όταν δεν υπάρχει κανείς που να γνωρίζει πόσο δυστυχισμένος είσαι

## Αρνητικές συνέπειες της μοναξιάς

* Κατηγορείς τον εαυτό σου και νιώθεις ανεπαρκής για τις ελλιπής κοινωνικές σου δεξιότητες
* Συμπεραίνεις λανθασμένα ότι κανείς δεν σε εκτιμάει, δεν σε αγαπάει, δεν σε αποδέχεται
* Μειώνεται η αυτοεκτίμηση σου, εξαρτάσαι πάντα από την γνώμη των άλλων
* Έχεις αρνητική αυτοαντίληψη, γίνεσαι επικριτικός με την εξωτερική σου εμφάνιση
* Αισθάνεσαι δυστυχισμένος και ότι κάτι παράξενο και αφύσικο συμβαίνει με σένα και δεν μπορείς να έχεις φίλους
* Σταματάς κάθε προσπάθεια να εμπλακείς σε κοινωνικές δραστηριότητες, περιμένεις οι άλλοι να σε συμπεριλάβουν στην παρέα τους και όταν δεν γίνεται αυτό αισθάνεσαι άλλο τόσο απομονωμένος, θυμωμένος και ανεπαρκής
* Θυμώνεις και γίνεσαι επικριτικός και επιθετικός με τους άλλους, κατηγορείς τους άλλους για αυτό που σου συμβαίνει
* Αγχώνεσαι κάθε στιγμή που είναι να συναντήσεις ή να μιλήσεις με κάποιον, δεν διασκεδάζεις, δεν χαλαρώνεις
* Αποφεύγεις να συμμετέχεις σε ομαδικές εργασίες της σχολής σου, με συνέπεια να μην προοδεύεις στις σπουδές σου
* Δυσκολεύεσαι να είσαι διεκδικητικός, με αποτέλεσμα να μην υπερασπίζεσαι τα δικαιώματα σου, να μην μπορείς να πεις όχι και να γίνεσαι υποχείριο των άλλων

**Η μοναξιά είναι μια δυσάρεστη κατάσταση που σε κάνει να νιώθεις αποκομμένος από τους ανθρώπους, καθώς βασικές ανάγκες δεν ικανοποιούνται (όπως η αίσθηση του ανήκειν, η ανάγκη του να είναι κάποιος αγαπητός, αρεστός αποδεκτός).**

Όμως η μοναξιά είναι μια παθητική κατάσταση, και διατηρείται έτσι όσο εμείς την δεχόμαστε παθητικά και δεν κάνουμε τίποτα για να αλλάξει. Ελπίζουμε ότι θα φύγει, θα τελειώσει, αλλά αν εμείς δεν κινητοποιηθούμε η μοναξιά θα παραμείνει και είναι πολύ πιθανό να κατακλυστούμε από συναισθήματα κατάθλιψης και δυστυχίας.

**Προσαρμογή στις κοινωνικές σχέσεις - Τρόποι αντιμετώπισης μοναξιάς**

* Πρώτα από όλα θυμηθείτε ότι η μοναξιά είναι μια κοινή εμπειρία για όλους μας. Σύμφωνα με έρευνες τα 2/4 των φοιτητών και ενηλίκων το βιώνουν κάθε λίγες εβδομάδες. Είναι μια οδυνηρή κατάσταση, πονάει αρκετά, αλλά δεν είναι κάτι μόνιμο, δεν είναι ένα αρνητικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και υπόκειται σε αλλαγή. Απλά είναι ένα σημάδι που μας δηλώνει ότι κάποιες ανάγκες μας πρέπει να ικανοποιηθούν: όπως η ανάγκη της ανθρώπινης επαφής, της αγάπης, της εκτίμησης, της επικοινωνίας, το να ανήκεις σε ένα σύνολο.
* Για να διώξετε την μοναξιά χρειάζεται πρώτα να αναγνωρίσετε, να αποδεχτείτε και να εκφράσετε αυτό το συναίσθημα. Αυτό μπορεί να γίνει γράφοντας το στο ημερολόγιο, γράφοντας ένα φανταστικό γράμμα σε φίλο ή συγγενή, ζωγραφίζοντας, τραγουδώντας, μιλώντας με έναν άνθρωπο. Εκφράζοντας έτσι τη μοναξιά μας θα μας βοηθήσει να ανακαλύψουμε και άλλα συναισθήματα που έχουμε και συνδέονται με αυτή: άγχος, θυμό, ζήλια, ντροπή, θλίψη. Επεξεργαστείτε αυτά τα συναισθήματα, συνειδητοποιήστε από πού προέρχονται και βρείτε τρόπους αλλαγής.
* Για να ξεκινήσετε χρειάζεται να εγκαταλείψετε την παθητική στάση και να γίνετε περισσότερο ενεργητικοί. Μην περιμένετε οι άλλοι να έρθουν να σας μιλήσουν. Τολμήστε να επικοινωνήσετε με τηλέφωνο, e-mails, με τα οικογενειακά σας πρόσωπα, με φίλους που σας λείπουν.
* Εξασκήστε τις κοινωνικές σας δεξιότητες σας μιλώντας στους διπλανούς σας στις αίθουσες, στο εστιατόριο, στη βιβλιοθήκη, στο κυλικείο, στους συγκατοίκους σας, στο χώρο της δουλειάς.
* Φροντίστε να βρίσκεστε σε μέρη όπου υπάρχουν άνθρωποι. Πλησιάστε, χαιρετήστε και χαμογελάστε.
* Χρησιμοποιήστε λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα για να καταλάβουν οι άλλοι ότι ενδιαφέρεστε για γνωριμία, επαφή. Τα μη λεκτικά μηνύματα που στέλνουμε μπορούν να αυξήσουν τις δυνατότητες μας για άμεση και αυθεντική επικοινωνία. Ενώ χρησιμοποιούμε τις σωστές λέξεις, μπορεί συγχρόνως η έκφραση του προσώπου μας, ο τόνος της φωνής μας ή η στάση του σώματος μας να φανερώνουν αμφιβολία ή εχθρότητα.
* Το **χαμόγελο** φανερώνει ότι είστε φιλικοί, χαλαροί.
* Η **ανοιχτή στάση σώματος** δείχνει διάθεση για επικοινωνία. Μην σταυρώνετε χέρια και πόδια, φανερώνει άρνηση, άμυνα, απομάκρυνση, καχυποψία. **Γύρτε ελαφρά προς τα εμπρός**, έτσι δείχνετε ότι ενδιαφέρεστε για αυτό που λέει ο συνομιλητής σας, ότι συμμετέχετε. Κρατήστε το σώμα σας ευθυτενές και χαλαρώστε. Να βαδίζετε με αυτοπεποίθηση, με το κεφάλι ψηλά.
* Κρατήστε **βλεμματική επαφή** φανερώνει ότι παρακολουθείτε τον άλλον και δεν θέλετε να χάσετε τίποτα από όσα λέγονται. Τα μάτια μεταφέρουν μηνύματα με τον πιο εύγλωττο τρόπο.
* Χρησιμοποιήστε **νεύματα και ερωτήσεις,** έτσι οι άλλοι καταλαβαίνουν ότι ενδιαφέρεστε για την συζήτηση.
* Διατηρήστε ένα **σταθερό και καθαρό τόνο φωνής.** Μην κλαψουρίζετε και μην σαρκάζετε. Οι μύες του στόματος πρέπει να είναι χαλαροί. Τα σφιγμένα δόντια ή χείλη προδίδουν επιθετικότητα. Μην χαμογελάτε απολογητικά, για να ηρεμήσουν τα πνεύματα.
* Χρησιμοποιήστε τη **χειραψία ή το άγγιγμα στον ώμο κάποιου** ( αφού βεβαιωθείτε ότι ο άλλος το θέλει) κάνει την επαφή πιο ζεστή και ανθρώπινη.
* Ανακαλύψτε τα χόμπυ και τα ενδιαφέροντα σας και ασχοληθείτε με δραστηριότητες όπως γυμναστική, χορός, μουσική, ζωγραφική, θέατρο, εθελοντική εργασία, ομάδες συμβουλευτικής, κ.α. Έτσι αυξάνουμε τις ευκαιρίες να συναντήσουμε ανθρώπους με κοινά ενδιαφέροντα.
* Θυμηθείτε ότι το χτίσιμο μιας φιλίας χρειάζεται χρόνο και αρκετή δουλειά. Μην περιμένετε αμεσότητα από την πρώτη στιγμή, γνωρίστε καλά τον άλλον και όσο θα εγκαθίσταται η εμπιστοσύνη μεταξύ σας αισθανθείτε ελεύθεροι να μοιραστείτε εμπειρίες, ιδέες, συναισθήματα. Στις ανθρώπινες σχέσεις δεν παίρνουμε αλλά δίνουμε κιόλας. Δείξτε στον άλλον την διάθεση σας να επικοινωνήσετε μαζί του, να τον στηρίξετε, να τον ακούσετε και κυρίως να τον αποδεχτείτε. **Προσοχή!** Μην μένετε σε σχέσεις που δεν σας ικανοποιούν.
* Ενισχύστε την αυτοπεποίθηση σας, μην συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους άλλους, είστε ανεπανάληπτοι και έχετε τα δικά σας ιδιαίτερα χαρίσματα. Κάντε μια λίστα με δέκα τουλάχιστον θετικά σας χαρακτηριστικά και διαβάζετέ την συχνά.
* Φροντίστε την εξωτερική σας εμφάνιση. Δεχτείτε με ψυχραιμία τα κομπλιμέντα που σας κάνουν οι άλλοι, ευχαριστώντας τους.
* Πάρτε το λόγο όταν βρίσκεστε σε μια παρέα και πείτε αυτό που πιστεύετε. Επικοινωνήστε ειλικρινά με τους άλλους. Αν δεν καταλαβαίνετε κάτι ρωτήστε, δεν είστε υποχρεωμένοι να καταλάβετε αυτό που σας λέει ο άλλος με τον τρόπο που το λέει.
* Όταν είστε μόνοι σας, χρησιμοποιήστε τον χρόνο να γνωρίσετε τον εαυτό σας, να ηρεμήσετε, να χαλαρώσετε. Μάθετε να αντιμετωπίζετε τη συναισθηματική σας κατάσταση, να φροντίζετε τον εαυτό σας με σωστή διατροφή, άσκηση και επαρκή ύπνο, να μην παραμελείτε τις πανεπιστημιακές και κοινωνικές σας υποχρεώσεις. Μην σπαταλάτε αυτό τον χρόνο τρώγοντας ασταμάτητα ή ανησυχώντας συνέχεια για τα προβλήματα σας. Χρησιμοποιήστε τον για την ολοκλήρωση της προσωπικότητας σας.
* Ανακαλύψτε τους δικούς σας τρόπους να περνάτε καλά όταν είστε μόνοι. Για παράδειγμα ακούστε μουσική, παρακολουθήστε την αγαπημένη σας ταινία, διαβάστε ένα βιβλίο.
* Όσο άσχημα και αν αισθάνεστε, η μοναξιά θα μειωθεί ή ακόμη θα εξαφανιστεί όταν εσείς οι ίδιοι κάνετε κάτι για αυτό. Η αλλαγή εξαρτάται μόνο από ΕΣΑΣ. Μόνο εσείς μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας να νιώσει καλά, να αυξήσετε την αυτοεκτίμηση σας και να βρείτε τρόπους να ικανοποιήσετε την ανάγκη σας για ανθρώπινη επαφή, για κοινωνικότητα.

Αν δοκιμάσετε τους παραπάνω τρόπους και η μοναξιά εξακολουθεί να σας απασχολεί, μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια. Το Κέντρο Συμβουλευτικής και Στήριξης Φοιτητών προσφέρει δωρεάν ατομική και ομαδική συμβουλευτική.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε:

* Να επισκεφτείτε προσωπικά το ΚΣΣΦ
* Να τηλεφωνήσετε στο 2310 891406
* Να στείλετε e-mail στη διεύθυνση symbouli@uom.edu.gr
* Να επισκεφτείτε την ηλεκτρονική μας διεύθυνση: [www.uom.gr/symbouli](http://www.uom.gr/symbouli)