

Izolacja społeczna



Izolacja społeczna staje się coraz powszechniejsza we wszystkich grupach wiekowych na całym świecie. Czy czujesz, że ktoś w Twoim otoczeniu izoluje się społecznie?

Pamiętaj, że osoba doświadczająca izolacji społecznej raczej nie zgłosi swojego problemu. Dlatego ważne jest, aby pozostać czujnym, ufać swoim instynktom i wyciągnąć pomocną dłoń.

Już samo zapytanie i wysłuchanie może pozytywnie wpłynąć na czyjeś życie. Możesz wykonać kilka prostych kroków, aby nawiązać kontakt z osobami, o które się martwisz.



Pozostańmy w kontakcie

Poproś o pozwolenie, aby ponownie się skontaktować i sprawdzić, jak idzie. Jeśli są trudności, zaoferuj wsparcie w nawiązaniu kontaktu z dostawcami usług lub specjalistami ochrony zdrowia. Natomiast jeśli wszystko idzie dobrze, ciesz się z postępów!



Przydatne informacje

island.is
/felagsleg-
einangrun

1717 Telefon
zaufania
Czerwonego Krzyża

112
Numer
alarmowy

Porozmawiajmy

Zapobiegnij
izolacji
społecznej



Government of Iceland
Ministry of Social Affairs
and Housing

Rozpoznawanie sygnałów

Czasem trudno zrozumieć, jak czują się ludzie wokół nas. Dlatego ważne jest, aby zwracać uwagę na pewne sygnały.

Czy dana osoba przestała inicjować kontakt lub odpowiadać na telefony i wiadomości?

Czy nagle zmieniła swoje zwyczaje, na przykład przestała brać udział w regularnych zajęciach, opuszcza spotkania lub wycofuje się z aktywności towarzyskich?

Czy wydaje się inna niż zwykle?

Czasami mamy przeczucie, że coś jest nie tak. Zaufaj temu przeczuciu i porozmawiaj z tą osobą, zamiast to ignorować.

W najgorszym wypadku ta osoba po prostu dowie się, że Ci zależy.

Rozpocznij rozmowę

Nawiązanie rozmowy z kimś, kogo podejrzewasz, że może mieć problemy, może wydawać się niezręczne, zwłaszcza jeśli nie znasz tej osoby dobrze. W takich przypadkach warto znaleźć powód do kontaktu.

Na przykład, jeśli chodzi o sąsiada, możesz poprosić o pożyczenie czegoś lub poruszyć temat dotyczący waszego otoczenia. Jeśli nie jest to odpowiedni moment, zaproponuj ponowną wizytę w innym terminie. Pamiętaj, aby zachować spokój i równowagę w waszych relacjach.

Daj znać, że zauważyłeś zmianę: „Minęło sporo czasu, odkąd się widzieliśmy ostatnio. Co u Ciebie?”.



Słuchaj

Kiedy rozmawiasz z kimś, kogo chcesz wesprzeć, kluczowe jest słuchanie. Nie musisz rozwiązywać problemu - samo bycie obecnym i słuchanie często wystarczy. Zmartwienia i problemy innych ludzi różnią się od naszych własnych.

Zachowaj spokój, nie śpiesz się i nie przerywaj.

Daj znać, że Ci zależy i że chcesz wysłuchać tej osoby: „Może napijemy się kawy podczas rozmowy?”.



Jeśli nie chcą rozmawiać

Czasami ludziom trudno jest przyznać, że mają problemy, nawet jeśli wydaje Ci się, że jest inaczej. Możesz wspomnieć, że zauważyłeś/aś zmianę: „Wydajesz się trochę inny. Czy na pewno wszystko w porządku?” Uważaj tylko, aby nie naciskać za mocno.

Być może problem jest zbyt drażliwy, może ta osoba czuje się zawstydzona, a może po prostu źle zinterpretowałeś/aś sytuację i wszystko jest w porządku. To jest OK! Zrobienie pierwszego kroku może wystarczyć, aby „przełamać lody”.

Zachęcaj

Nie musisz znać odpowiedzi na wszystkie pytania. Zachęć do szukania pomocy, jeśli jest potrzebna, lub do znalezienia nowych sposobów na stawianie czoła wyzwaniom. Okaz wsparcie, a jeśli czujesz się na siłach, zaoferuj swoją pomoc.

