9 Οκτωβρίου 2015

Καταπολεμήστε την μοναξιά με 4 tips Συμβουλές

Η μοναξιά είναι ένα πολύπλοκο συναίσθημα, και σύμφωνα με νέα έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Σικάγο για το πώς η μοναξιά επηρεάζει τον εγκέφαλο, είναι ένα συναίσθημα που μπορεί να οδηγήσει σε έναν ύπουλο κύκλο από συμπεριφορές που οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα.

Σύμφωνα με τον Δρ. John Cacioppo του παραπάνω πανεπιστημίου, ο οποίος μίλησε στην Wall Street Journal, οι άνθρωποι που νιώθουν κοινωνικά απομονωμένοι, είναι πιθανό να είναι πιο «επιρρεπείς σε απειλές». Αυτό θα μπορούσε να ερμηνευτεί, οτι είναι πιθανότερο να αντιδράσουν εχθρικά σε μια αθώα αλληλεπίδραση- και έτσι διαιωνίζεται η κοινωνική απομόνωση. Ο Cacioppo, λέει ότι μέσω μιας ψυχολογικής στρατηγικής που αποκαλεί «κοινωνική γνωστική επανεκπαίδευση», μπορεί να καταπολεμηθεί η μοναξιά.

Προκειμένου να βοηθήσει σε αυτό, προτείνει τέσσερα βήματα –όπως αυτά παρουσιάζονται στο βιβλίο του, «Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection».

Επεκτείνετε τον εαυτό σας: Έχετε ανάγκη από απλές, τακτικές ασκήσεις που θα

σας παρέχουν «μικρές δόσεις θετικών συναισθημάτων που προέρχονται από θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις», κάτι που δεν πετυχαίνετε αν απομονωθείτε. Ξεκινήστε συμμετέχοντας σε απλές δραστηριότητες, όπως το να λάβετε μέρος σε κοινωνικές εκδηλώσεις, κάνοντας ψιλοκουβέντα ή επεκτείνοντας την κοινωνική επαφή μέσω του εθελοντισμού.

Σχέδιο Δράσης: Συνειδητοποιώντας ότι μπορείτε να εξαλείψετε κάθε συναίσθημα κοινωνικής απομόνωσης με τη λήψη συγκεκριμένων μέτρων, είναι ευκολότερο να προσεγγίσετε τον κόσμο. Επιλέξτε εκείνα στα οποία θέλετε να συμμετέχετε και βγαίνοντας έξω στο κοινωνικό περιβάλλον αυτό θα κάνει τη διαφορά.

Επιλογή: Επιλέξτε κοινωνικές δραστηριότητες που σας ενδιαφέρουν και εν γένει τους ανθρώπους που εμπλέκονται σε αυτές. Είναι πιο εύκολες οι κοινωνικές επαφές με ανθρώπους που μοιράζονται τα ίδια γούστα.

Περιμένετε το καλύτερο: Αν επιλέξετε να ασχοληθείτε με μια κοινωνική δραστηριότητα αλλά περιμένετε ότι θα σας αγνοούν, τότε αυτό γυρίσει μπούμερανγκ. Από την άλλη πλευρά, αν αυτό που περιμένετε είναι θετικά συναισθήματα, τότε είναι πιο πιθανό να ενταχθείτε. Ο Cacioppo λέει, ότι αν ένας άνθρωπος φανεί αρνητικός μαζί σας, σκεφτείτε ότι ίσως περνάει απλά μια κακή ημέρα και μη βιαστείτε να αισθανθείτε παρείσακτοι.

Πηγή: newsbeast.gr