

Idéer til, hvad du selv kan gøre for at undgå ensomhed



RÆK UD

Ensomhed er smertefuldt og kan forvirre dig til at tro, at du er udstødt. Du reagerer måske ved at trække dig ind i dig selv, dine tanker, de ensomme følelser, og dét hjælper ikke. Bekæmp ensomheden, ræk ud og opdyrk venskaber. Venner hjælper, når du er trist og alene, og der vil være andre om bord, der har det på samme måde, så I kan arbejde sammen for at forsøge at undgå isolation.

SELVUDSLETTENDE TANKER – VÆR OPMÆRKSOM PÅ DISSE

Vi opdigter ofte historier om os selv for at forklare vores følelser. Hvis du er ensom og ked af det, kan du begynde at tro, at andre mennesker ikke kan lide dig. Dette er en nedadgående spiral, og du skal forblive fokuseret på fakta - folk kan lide dig, og de bekymrer sig om dig, du skal bare være i stand til at se det.

LAV EN PLAN

... for at bekæmpe de mentale og følelsesmæssige vaner, der følger med ensomhed. Hvis du er klar over, at du ofte ryger ind i ensomhed som en dårlig vane - er du nødt til at lave en plan for at håndtere de udløsende faktorer. Da sund interaktion med venner og kolleger er godt, skal du gøre en indsats for at nå ud til andre. Vær ikke bange for at indlede en samtale, selv når din ensomhed og nedtrykthed siger, at du ikke skal gøre det.

GØR KOLLEGER TIL VENNER

Der er måske kun få andre mennesker om bord, og de har måske deres egne udfordringer. De er måske trætte, stressede og overbebyrdede - men de kan være din vej ud af ensomheden. Prøv at blive venner med dem, få en fælles følelse af formål, samhørighed og lidt sjov på en eller anden måde.

FORDYB DIG I DIT ARBEJDE OG HOLD DIG SELV BESKÆFTIGET

Der er så meget at lære om bord. Stil spørgsmål, læs, giv din mening til kende og bliv ekspert i de ting, der interesserer dig. Det er fordelagtigt, da det både giver dig mulighed for at fordrive tiden, men på sigt vil gavne dig på fremtidige udmønstringer.

UNDGÅ AT FOKUSERE PÅ ENSOMHEDEN

Du er væk hjemmefra, og dét vil du være i et stykke tid. Det kan være smertefuldt og trist, men det bliver ikke bedre af at surmule eller fokusere på det. Lad ikke som om, at du kan glemme dét sted eller dé mennesker, du hellere ville være sammen med, men fokusér på de positive skridt, der er skitseret ovenfor.

MOTIONÉR

Giv dig selv en udfordring, når du kommer om bord på skibet (fx kom i bedre form). Selv om ensomheden stadig er til stede, kan de positive ændringer i din krop og den positive stemning, det giver dig, få dig til at få det bedre.

LÆR AT HÅNDTERE SITUATIONEN

Forsøg at vende situationen og lær dig selv at klare dig gennem den svære tid. Uret vil tikke og dagene vil gå, måske langsommere end du ønsker, men du kommer hjem igen. Prøv at få det bedste ud af din dårlige situation, ellers vil det gøre endnu mere ondt, og det vil kun blive værre.

