

Как провести 14 февраля, если ты одинок: советы новосибирского психолога

13.02.2025

По мнению Алексея Овчинникова, чувство одиночества и тревоги – это лишь вопрос личного восприятия.

Он считает, что атмосфера праздника 14 февраля может негативно отразиться на психологическом состоянии человека, который находится без отношений в этот период. Особенно, если тема построения семьи для него является приоритетной, но пока несбыточной.

Порой, одинокие люди могут остро воспринимать, когда влюбленные открыто демонстрируют свои романтические чувства на публике. Это заставляет некоторых «заглянуть внутрь себя» и задуматься: все ли со мной в порядке, если я одинок?

Что такое одиночество?

Согласно данным электронной энциклопедии «Википедии», одиночество – это состояние и ощущение человека, находящегося в условиях реальной или мнимой коммуникативной изоляции от других людей из-за разрыва социальных связей или отсутствия значимого для него общения.

Это значит, что одиночество, как таковое, – это лишь восприятие человеком ситуации, которая его окружает. Некоторые воспринимают это состояние позитивно, как способ уединения и возможность побыть с самим собой, другие – негативно, как изоляцию от общества или от противоположного пола. Второй вариант, как правило, встречается среди людей чаще.

«Одиночество часто воспринимается негативно из-за социальных и культурных факторов. Общество формирует ожидания, что быть в отношениях или в окружении других людей – это норма, а одиночество, наоборот, ассоциируется с отвержением или недостатком ценности. Кроме того, многие люди боятся столкнуться с собственными мыслями и эмоциями, что может происходить, когда они остаются наедине с собой. Это требует внутреннего ресурса и умения обращаться к своим чувствам без дискомфорта», – говорит психолог Алексей Овчинников.

Таким образом, можно выделить несколько причин, почему люди чувствуют себя одинокими:

- Неуверенность в себе. Многие чувствуют себя дискомфортно, находясь наедине с собой. Возникает потребность в паре для подтверждения собственной значимости на фоне других людей. Ведь, по распространенному

мнению, отношения являются признаком успешности в обществе, поэтому найти себе вторую половинку очень важно.

Специалист считает, что потребность быть частью группы появилась в сознании человека еще в древние времена, когда людям для выживания необходимо было чувствовать себя частью общности.

«Современное восприятие одиночества в значительной степени зависит от личных качеств. Люди с высоким уровнем самооценки и самостоятельности могут воспринимать одиночество как ресурс. Для других одиночество становится источником тревоги, если они склонны к зависимым отношениям или имеют негативный опыт изоляции», – комментирует Алексей Овчинников.

- **Стереотипы.** Принято считать, что дискомфорт от одиночества в большей степени испытывают женщины, нежели мужчины. Это связано с тем, что женщинам навязывают потребность находиться в отношениях, указывая на статус «жены» и «матери». Поэтому порой, одинокие женщины могут чувствовать себя дискомфортно из-за общественного давления. Однако, это опять же вопрос самооценки.
- **Потребность во внимании.** Грусть от одиночества может вызвать элементарное желание получить валентинку или подарок на 14 февраля. Считается, что атмосферу этого праздника больше ценят именно девушки. В свою очередь мужчины пытаются показать им свою любовь, одаривая вторых половинок цветами и сладостями.

«Способность воспринимать одиночество как возможность побыть с собой и развиваться зависит от уровня личностной зрелости, эмоциональной устойчивости и умения находить смысл в самостоятельной деятельности», – говорит психолог.

Как справиться с одиночеством 14 февраля?

Чтобы не уйти в самокопание в праздник и любой другой день, психолог предлагает несколько способов помочь себе:

1. Переключите фокус: вместо того, чтобы грустить, позаботьтесь о себе в этот день – в этом вам помогут любимая книга, фильм, хобби или приятный вечер с друзьями.
2. Практика благодарности: вспомните, какие люди вас окружают, за что вы благодарны в своей жизни.
3. Активность: запланируйте занятие, которое приносит вам удовольствие: спорт, прогулка, мастер-класс.
4. Избегайте сравнения: соцсети создают иллюзию идеальных отношений, но за кадром реальность часто отличается.
5. Используйте возможность для саморазвития: если вас беспокоит одиночество, подумайте: какие шаги помогут вам построить новые знакомства и отношения.

Отсутствие пары в День святого Валентина – не повод для грусти. Используйте этот день как возможность побыть наедине с собой и осознать свои настоящие желания и потребности. Можно устроить день отдыха и расслабления, провести время в СПА или заняться активными развлечениями. Встретиться с друзьями или отправиться в гости к родственникам. Важно провести день так, чтобы от него остались только приятные воспоминания.

Анастасия Новоселова