



Cítíte se ve stáří osaměle?

Chcete to změnit?

Informace pro seniory ohrožené nechtěnou osamělostí

Když je člověk osamělý

**Samotou spoutaná,
smutku prodaná,
tichem vítána a čím dál víc
mně na pospas nechaná,
půlnočním stínům na pospas daná...**

Svěřuje se s osamělostí Marie Rottrová v jedné ze svých nejznámějších písní.

Být někdy sám, mít svůj klid, je pro někoho životní styl i vítaná změna. Když má však člověk **pocit prázdnoty**, má to vliv na jeho celkové prožívání života.

Dopady osamělosti na člověka

S pocitem osamělosti přichází úbytek energie, elánu do života, útlum v navazování sociálních kontaktů i aktivity člověka.

Osamělost způsobuje změny ve vnímání člověka a dopadá na jeho zdraví. Snižuje schopnost udržet si pozitivní emoce, dochází k poklesu fyzické aktivity. Přináší s sebou pocity úzkosti, stresu, nepřátelství, pesimismu, nízké sebeúcty.

Osamělí lidé se dostávají do **spirály osamělosti**. Uzavírají se stále více do sebe, svět vnímají jako nepřátelský, rozvíjejí negativní myšlenky, které často neodpovídají realitě.

Jak s osamělostí pracovat

Důležité je stále hledat smysl života a pozitivní vnímání životních událostí.

Nabídku možností řešení podají sociální pracovníci, psychickou podporu psycholog, psychiatr, terapeut nebo duchovní. Pomoc nabízí i sociální služby podporující soběstačnost člověka.

Řešením osamělosti je i zapojení se do činnosti různých klubů a spolků nejen pro seniory, ale třeba i práce s dětmi, setkávání se s dobrovolníkem či využití komunitního bydlení pro seniory.

Kam to máte pro řešení osamělosti nejbližše, Vám poradí pracovníci v místě prvního kontaktu Sociopoint nebo kontaktního místa pro seniory Senior Point zdarma.

Potřebujete poradit nebo se svěřit?

Sociopoint - místo prvního kontaktu

bezplatné poradenství o možnostech pomoci v Ostravě

☎ 800 700 650

v pracovní dny v úředních hodinách

Magistrát města Ostravy

Nová radnice

Prokešovo nám. 8, Moravská Ostrava

Úřady městských obvodů

sociální odbory

ústředna **☎ 599 444 444**

Senior Point

Ostrava-Jih **☎ 702 735 125**

Ostrava-centrum **☎ 599 104 222**

Linka důvěry Senior telefon

☎ 800 157 157

nonstop, bezplatně

Další kontakty a informace

najdete na webech:

▸ kpostrava.cz

▸ bezpecnejsi.ostrava.cz



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

SOCIPOINT!!!