



2023-12-12 08:30 CET

Ofrivillig ensamhet i jul

När årets slut börjar närma sig förknippar många de medföljande högtiderna med att samlas kring nära och kära. Men för individer som känner sig ensamma kan jultiden upplevas som extra tung. Men även om en situation känns hopplös så finns det en hel del vi själva kan göra för att påverka den. Här ger [Doktor24](#)'s psykologer tips på vad du kan göra för att hantera ensamheten.

Orsaker till upplevd ensamhet

Det finns många orsaker till varför man känner sig ensam, exempelvis en flytt, isolering, sjukdom, bortgång av en nära relation eller skilsmässa. Oavsett orsak så är det värdefullt att påminnas om att det de negativa hälsoeffekterna grundar sig i den egna upplevelsen av att vara ensam. För

många grundar det sig i att man inte anser sig ha den grad av närhet eller den typ av relationer som man kanske hade önskat. Det handlar därmed inte om hur många personer man faktiskt omges av.

Tips – det kan du göra

Förändring är aldrig enkelt och tar oftast lång tid men det finns mycket vi själva kan göra för att börja processen. Här nedan följer några förslag:

- **Ifrågasätt dina antaganden** – Personer som känner sig ensamma förväntar sig oftast att bli avvisade. Försök att notera när du tänker så och öva på att med nyfikenhet utforska vad som sker i en social situation.
- **Hitta aktiviteter som ger dig glädje** – Vi kan inte styra andras val men däremot kan vi försöka hitta aktiviteter som ger oss glädje, även om ingen annan är med och utför dem tillsammans med oss.
- **Förstå vilken effekt ensamhet har på just ditt mående** – Vilka fysiska eller mentala symtom får du till följd av ensamheten? Försök att bli medveten om effekten och gör aktiva val för att motverka dessa.
- **Öva på att ta initiativ** – Det kan vara läskigt att ta initiativ till att närma sig någon då det alltid finns en risk att bli avvisad. Även om det känns läskigt – öva på att prata med någon som du skulle vilja lära känna eller bjud över någon du redan känner på middag. Man vet aldrig vad det kan leda till!
- **Gå med i en förening som intresserar dig** – Dessa sammanhang är bra tillfällen att finna likasinnade personer som du dessutom träffar regelbundet. Det ger även en känsla av samhörighet och ett sammanhang där ni som grupp har ett gemensamt mål.
- **Dela med dig av dina känslor** – Ring någon du litar på och dela med dig av det du känner. Det kan vara någon i din närhet eller en professionell vårdgivare.

Doktor24 är en av Sveriges största digifysiska vårdgivare. Vi erbjuder digitala besök med korta väntetider hos läkare, sjuksköterskor och psykologer.

Tillsammans med Apoteket AB har Doktor24 även fysiska mottagningar på över 60 apotek över hela landet där vi erbjuder vaccination och hälsokontroller.

Kontaktpersoner



Alice Stål

Presskontakt

Manager Internal Communications, People & Culture

Presskontakt

alice.stal@doktor24.se

+46790662098



Hanna Brenden

Presskontakt

Marketing, Brand & Communication Lead

Presskontakt

hanna.brenden@doktor24.se