Samotność po 60-tce – jak nawiązywać nowe relacje i dbać o psychikę

PORADNIK

Stowarzyszenie Aktywności Obywatelskiej **Bona Fides**

BONA FIDES
STOWARZYSZENIE AKTYWNOŚCI OBYWATELSKIEJ

Spis treści

Wstęp ---------- 3

Jak nawiązywać nowe relacje i dbać o psychikę – praktyczne wskazówki ---------- 4

Zakończenie ---------- 6

Wstęp

Życie po sześćdziesiątce to czas, który może przynieść zasłużony odpoczynek, więcej wolnego czasu i nowe możliwości. Ale dla wielu osób to także okres trudnych zmian: odejście z pracy, utrata bliskich, oddalenie dzieci, ograniczenia zdrowotne. Te doświadczenia często prowadzą do poczucia samotności – i to nie tylko tej fizycznej, ale też emocjonalnej.

Dobra wiadomość jest taka, że samotność **nie mus**i być stałym towarzyszem życia. Można z nią skutecznie walczyć – poprzez aktywność, rozmowy, nawiązywanie relacji i dbanie o swoją psychikę. Ten poradnik podpowie Ci, jak to zrobić krok po kroku – bez presji, na własnych zasadach, ale z realnymi efektami.

Jak nawiązywać nowe relacje i dbać o psychikę – praktyczne wskazówki

1. Zacznij od małych kroków

Nie musisz od razu otaczać się tłumem ludzi. Czasem wystarczy uśmiech do sąsiada, krótka rozmowa z kasjerką czy telefon do starego znajomego. Relacje zaczynają się od prostych gestów.

2. Nie bój się mówić, że czujesz się samotnie

To żaden wstyd. Wręcz przeciwnie – wielu ludzi czuje podobnie, ale nie mówi o tym głośno. Samo nazwanie emocji i podzielenie się nimi z kimś zaufanym może przynieść ulgę i otworzyć drogę do rozmowy.

3. Poszukaj grup, klubów i zajęć dla seniorów

Wiele miast i wsi oferuje spotkania klubów seniora, zajęcia ruchowe, koła zainteresowań czy Uniwersytety Trzeciego Wieku. To nie tylko szansa na rozwój, ale i poznanie ludzi o podobnych zainteresowaniach.

4. Wolontariat – daj coś od siebie i zyskaj jeszcze więcej

Pomagając innym, pomagamy też sobie. Wolontariat w bibliotece, schronisku, parafii czy fundacji może dać poczucie sensu i stworzyć nowe, wartościowe więzi.

5. Otwórz się na technologię

Nauka obsługi smartfona, komunikatorów (np. WhatsApp, Messenger), wideorozmów czy mediów społecznościowych może pomóc w utrzymywaniu kontaktu z rodziną i znajomymi – nawet tymi, którzy są daleko.

6. Zadbaj o rytm dnia i aktywność

Codzienna rutyna, spacery, praca w ogrodzie, lekkie ćwiczenia czy nawet krzyżówki – to wszystko pomaga dbać o psychikę. Regularność daje poczucie kontroli i sprawczości.

7. Zadbaj o siebie psychicznie tak samo jak o zdrowie fizyczne

Jeśli czujesz się przygnębiony przez dłuższy czas, nie ignoruj tego. Rozmowa z psychologiem lub terapeutą może być bardzo pomocna – i coraz więcej osób po 60-tce korzysta z takiej formy wsparcia. Nie ma w tym nic złego – to oznaka siły, a nie słabości.

8. Nie bój się nowych znajomości

To prawda, że z wiekiem trudniej nawiązywać przyjaźnie – ale też są one często głębsze i bardziej świadome. Bądź otwarty na innych, ale też cierpliwy. Czasem wystarczy jedna dobra relacja, by poczuć zmianę.

Zakończenie

Samotność po 60-tce nie jest wyrokiem. Można jej przeciwdziałać – krok po kroku, na własnych zasadach, w zgodzie ze sobą. Warto pamiętać, że relacje to nie tylko ludzie, których znamy od zawsze – to także ci, których dopiero możemy poznać.

Zadbaj o siebie – nie tylko o ciało, ale i o duszę. Szukaj radości w drobiazgach, nie bój się nowych rzeczy, a jeśli przyjdzie trudniejszy dzień – pozwól sobie na odpoczynek, ale nie rezygnuj. Masz w sobie siłę i wartość, które mogą inspirować innych. I nigdy nie jest za późno, żeby zacząć nowy rozdział.

Poradnik zrealizowano w ramach zadania „Transport zbiorowy w województwie śląskim dostępny dla osób z niepełnosprawnościami" sfinansowanego ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030 PROO.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW
Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033
Organizacje Poradnicze