**«Яким чином поліпшити соціальну ізоляцію?»**

**Ізоляція** може бути нестерпною. Особливо якщо ви залишилися самі вдома, а найбільше задоволення в житті вам приносить спілкування з іншими. Або якщо у вас складні стосунки з партнером чи вашою сім’єю. Або якщо ви загалом незадоволені своїм життям. Проте є гарні новини: карантин може стати для вас можливістю докорінно переглянути своє життя та стосунки й змінити те, що не влаштовує.

**Чому нам складно жити в соціальній ізоляції**

На нас негативно впливає вже те, що на карантин ми пішли раптово, не було перехідного періоду: більшість людей щодня їздили в офіс, гуляли, ходили в кав’ярні, а потім раз – і залишилися вдома. Це дуже різка зміна, під яку ми ще не встигли підлаштуватися.

Ще один фактор – ми звикли, що нас постійно розважають: на роботі нам облаштовують місце, в закладах готують смачну їжу, організовують заходи. Тобто є багато зовнішніх факторів, які хтось для нас влаштовує. А в ситуації самоізоляції нам треба якось розважати самих себе.

Багато хто більшість часу, якщо не рахувати сну, проводить не вдома, тому може навіть не звертати уваги на свій дім з погляду того, що, наприклад, там немає зручного крісла чи не подобається колір шпалер. А тепер усе це створює дискомфорт.

ми звикли, що нас постійно розважають

Більшості складно жити в самоізоляції, бо в людей раніше не було можливості зупинитися. Вони без зупину кудись біжать, наповнюють чимось своє життя, не запитуючи себе, навіщо бігти й куди.

Також складно тим, хто звик уникати зустрічі зі своїми близькими. Зараз ці люди розгублені, бо їм потрібно більше часу, ніж зазвичай, проводити із сім’єю, дітьми, партнерами та якось з ними взаємодіяти. Якщо цієї навички немає, буде складно.

Ще одна причина, чому нам важко переживати ізоляцію, – страх невідомості. Ми не до кінця розуміємо, що відбувається і скільки все це триватиме. Зараз я спостерігаю, що люди, які не звикли бути наодинці з собою, переживають карантин як горе. Вони заперечують ризики від коронавірусу, кажуть, що це все фігня, що це звичайний грип. Дехто висловлюється про це в агресивній формі в соцмережах і знецінює усвідомленість громадян, які закликають до самоізоляції. Думаю, скоро настане стадія торгів, коли ці люди почнуть самі з собою домовлятися та приймати нову дійсність. А відтак почнеться стадія пошуку нових сенсів. Зважаючи на те, що карантин продовжили, доведеться знаходити нові сенси у своєму житті під час самоізоляції.

**Що робити**

Наше соціальне спілкування можна розділити на складові: ми дивимося на людей, чуємо їх, комусь більше подобається говорити голосом, комусь – слухати, комусь – торкатися. В умовах самоізоляції нам доступні не всі канали, тому треба зрозуміти, які з них для вас найважливіші, та подумати, як їх компенсувати. Наприклад, під час відеодзвінків ми можемо бачити та чути людей, можемо говорити, а коли переписуємося, цього немає. Більшості зараз не вистачає тактильної частини, особливо тим, хто живе сам. Ми звикли обійматися, вітатися за руку, торкатися речей у нових місцях. Тому зараз важливо придумати, як реалізовувати бажання тактильності в себе вдома. Можна, наприклад, спробувати закутатися в плед з приємної тканини, прийняти ванну чи скористатися скрабами для тіла.

Слово «самоізоляція» вже говорить про те, що людина робить усвідомлений вибір, а отже, у неї для цього є мотивація. Треба пам’ятати, що навіть у ситуації з карантином у нас є вибір: ми можемо бути відповідальними й сидіти вдома та вимушено виходити на вулицю, щоб погуляти з собакою, піти в магазин чи в аптеку. Ми обираємо свій варіант, у нас є власна мотивація. І в такому контексті мова вже не про виживання в самоізоляції, а про життя та усвідомлений вибір, який ми самі робимо в цих умовах.

Виживання – це про війну, насильство, примушування. Звісно, для когось сидіти зараз на карантині – це примус, а не свідомий вибір. Але варто подумати про цю ситуацію так: я обираю берегти своє здоров’я і не наражати на небезпеку інших, тому я вдома, хоча для мене це може бути нестерпно. Таке усвідомлення може багатьом допомогти в цей період.

ЩО ПОДИВИТИСЯ

«В диких умовах» (Into the Wild), 2007 – про пошук нових сенсів в умовах ізоляції.

«Вигнанець» (Cast Away), 2000 – про ще одного Робінзона Крузо.

«Стежки» (Tracks), 2013 – історія відомої американської мандрівниці Робін Девідсон, яка тікає від реального життя та вирушає в подорож на самоті австралійською пустелею, взявши з собою тільки собаку і караван верблюдів.

«Щасливі люди: Рік в тайзі» – документальний фільм про те, що можна бути щасливим, живучи в найсуворіших умовах в далеко від цивілізації.

«Потяг до Пусана» – зомбі-апокаліпсис, чудове корейське кіно 2016 року про карантин, вірус і зомбі, після якого розумієш, що ми зараз на лайті.

Тепер дуже мало на що можна відволіктися, а дискомфорту стало більше.

Ми звикли, що коли нам вдома щось не подобається – чи то колір стін, чи то спілкування з партнером – ми можемо піти й відволіктися. Ми звикли відволікатися від дискомфорту. А тепер дуже мало на що можна відволіктися, а дискомфорту стало більше. Навіть те, що ми точно не впевнені, коли закінчиться карантин, теж спричиняє сильний дискомфорт.

**Але глобальне завдання сьогодні** – відчути, що мені дискомфортно і я можу витримати це. Варто дозволити собі отримувати негативний досвід, даючи собі можливість з ним впоратися.

Самоізоляцію можна використати для того, щоб наповнити своє життя чимось справді корисним.

**ЩО ПОЧИТАТИ**

Марк Вільямс, Дені Пенман «Усвідомленість» – книга описує 8-тижневий курс практик розвитку усвідомленості.

В. І. Лебедєв «Психологія і психопатологія самотності і групової ізоляції» – книга про феномен самотності особистості та самотності групи; попри складну назву дуже легко читається.

Джонатан Троппер «Завтра живіть самі» – історія одного єврейського сімейства, що зібралося разом на траурний тиждень. Традиційно його треба проводити винятково в колі сім’ї, ізольовано від зовнішнього світу. За сім траурних днів уявлення героїв про життя, про себе та одне про одного кардинально змінюється.

Євгенія Андрєєва «Закохані і навпаки» – записки психолога про те, як можна зберегти або зруйнувати стосунки в парі. Особливо актуальна для пар в ізоляції.

якщо за півтора тижня карантину виявилося, що вам нестерпно жити разом з партнером, це привід зрозуміти, чи це взагалі ваша людина

Тільки в тому разі, якщо ми дозволимо собі не загадувати на майбутнє, а бути в моменті й думати, що в цих умовах можна зробити важливого й корисного, ми зможемо отримувати від всього задоволення – і від перегляду фільмів, і від часу з дітьми, і від спорту, і від усамітнення.

Якщо період самоізоляції вам переживати особливо складно і нічого не допомагає, зверніться до психотерапевта, який працює онлайн.

А ще будь-які катаклізми – це час для людяності. У період коронавірусу допомога іншим теж може стати вашим ресурсом. Це якраз той спосіб, за допомогою якого ви можете легально виходити, водночас ви не просто йдете за чашкою кави, а приносите користь іншим людям. Наприклад, можна купити продукти для сусідів літнього віку та залишити їм під квартирою.

 Коли ми залишаємося без частини наших соціальних контактів і розуміємо, що в таких умовах нам некомфортно, це означає, що в них було для нас щось справді цінне. І саме тут з’являється інтенція до того, щоб подумати, чим ми можемо бути корисні, та увімкнутися в різні соціальні активності.

**Вправи**

ПРАКТИКА УСВІДОМЛЕНОСТІ

Спробуйте бути уважними до того, що відбувається тут і зараз, і називайте свої почуття. Наприклад, відстежуйте емоції та кажіть собі, що відчуваєте сум або тривогу. Звертайте увагу на те, як реагує на емоції ваше тіло, де саме в ньому відчуваються ці емоції. Це допоможе вчасно помічати зміни свого стану та не допускати випадків, коли нас повністю накриває і нам стає погано.

ІНВЕНТАРИЗАЦІЯ

Складіть список того, чого у вашому житті немає та що викликає у вас незадоволення і дискомфорт. Можливо, ваш дискомфорт у тому, що ви менше бачите людей, менше розмовляєте або вам не подобається вигляд помешкання. Запишіть це і подумайте, що ви можете зробити в цих умовах, аби доповнити те, чого бракує, та змінити те, що заважає. Зважаючи на це, починайте наповнювати своє життя такими рішеннями, як онлайн-дзвінки з друзями, онлайн-курси чи домашній спорт.

СПИСОК РЕСУРСІВ

Створіть список ресурсів, якими ви можете користуватися зараз. Це можуть бути інтернет, доставка, запас грошей, запас продуктів, розуміння того, що ваші близькі здорові й ви можете з ними спілкуватися. Це все – можливості, які ми зазвичай не помічаємо, але вони можуть бути сильним емоційним ресурсом у період ізоляції.

Далі складіть список внутрішніх ресурсів – якими є ви. Я сильний, я стійка, я хороший батько або хороша мама, я відповідальний працівник, у мене є ось такі досягнення та ось такі особисті якості. Це ваш внутрішній ресурс, який знадобиться у період самоізоляції, а ще тоді, коли все це закінчиться і треба буде повертатися до звичайного життя.