

Автор: *Дмитрий Анисимов, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Все мы знаем старую жизненную поговорку – больному и на золотой постели плохо. Действительно все то, что извне окружает человека воспринимается им через призму физического и психического состояния. Как говорят и в тюрьме можно быть свободным, а на воле как в заточении. Реально живя в обществе, семье, общаясь на работе с коллегами можно чувствовать себя изолированным и совершенно одиноким. Почему так происходит? Давайте попробуем разобраться. Человек создан для общения. Весь его эмоциональный и чувствительный мир направлен на взаимодействие с себе подобными в виде дружеских, любовных, семейных, деловых и многих других отношений. Учеными доказано, что если ребенок в первые годы жизни лишен общения с социумом (родители, родственники, другие дети) это впоследствии сказывается на его психическом состоянии. Ну а став взрослым практически происходит тоже самое. Человек в действительности не получает на психическом уровне той позитивной подпитки от других людей что зачастую приводит к депрессивным и тревожным состояниям. Проще говоря, замыкаясь в себе, мы становимся социальными изолятами по собственной своей воле. Правда есть люди и от природы замкнутые и нелюдимые. Но ведь из каждого правила есть исключения. Но когда человек, будучи раньше общительным, дружелюбным и доброжелательным замыкается в себе здесь, наверное, есть определенная причина. В особенности если такое состояние не характерно для него и имеет явно негативные последствия. Говорят что старость и одиночество неизбежны. Вопрос довольно спорный. Возможно, что старость да, но не одиночество. Да, все мы стареем, но одинокими быть не должны. Многое зависит от нашего восприятия того, внешнего окружения. И хорошо если оно позитивно и адекватно. Как справиться с одиночеством? Да по разному. Физическая активность, новые знакомства по интересам, живая позитивная музыка, общение с друзьями, родственниками, четвероногие друзья, любимое хобби, желание быть хоть чем – то полезным другим. Как говорится было бы желание. А самое главное всегда помнить, что есть те люди, которым мы далеко не безразличны, которые любят и ценят нас такими, какие мы есть.