**Позитивные моменты одиночества**



В человеке, как существе социальном, закрепилась потребность к постоянному общению. Поэтому, потеря контактов с другими людьми и длительное одиночество представляют для него серьезный стрессовый фактор.

Одиночество бывает реальное и относительное. Первое встречается редко и чаще всего бывает следствием несчастных случаев(долгое блуждание по лесу, обвал во время стихии). Формы относительного одиночества более разнообразны. Например, в условиях относительного одиночества проходят многие виды профессиональной деятельности, когда общение с другими людьми происходит лишь частично (летчики, водители, космонавты). Однако, основную группу относительного одиночества, составляют нарушения привычных межличностных связей, когда человек по тем или иным причинам лишается социального общения (болезнь, критическая ситуация, пребывание в иноязычной среде, карантин). В таких условиях актуальность общения с самим собой значительно повышается и появляется необходимость самостоятельной оценки своего состояния, правильности принимаемых решений, качества деятельности.

Пребывание человека в условиях изоляции может привести к целому ряду нарушений в области восприятия, мышления, памяти и эмоциональной сфере. Возникает состояние напряжения, появляется раздражительность, несдержанность, внутренняя нестабильность, понижается способность концентрации внимания.

Существует ряд условий, способствующих успешному перенесению одиночества. Это, прежде всего, максимально возможная включенность в целенаправленную деятельность, высокая мотивация, четкое осознание необходимости решения жизненных задач. Замечено, что одиночество легче переносят люди, которые хорошо знают о возможных психических состояниях в условиях изоляции и как с ней справляться.

Способность хорошо переносить одиночество – показатель духовной зрелости. Все самое лучшее мы делаем, когда находимся в одиночестве. Рациональное использование избытка свободного времени в вынужденном одиночестве позволяет сохранять внутреннюю гармонию и избежать стресса.

Иногда дозированное одиночество, может быть полезно и необходимо человеку как средство лечения души, восстановления своего внутреннего состояния, средство самосовершенствования. Человеку просто необходимо периодически находить новые или укреплять старые точки внутренней опоры, переориентироваться, перестраивать систему значимых ценностей, переключаться на иные сферы самореализации (творчество, смена профессионального статуса или деятельности).

Обособленный от общества человек может организовывать свое время двумя способами: с помощью деятельности или фантазии. Умение занять себя, найти форму общения или деятельности важно именно в экстремальных условиях жизни. Повышенная потребность в творчестве, которая возникает, в условиях одиночества, может служить своеобразной психической разрядкой, преодолением этого тягостного состояния за счет активной деятельности.

Вот несколько советов, как преодолеть вынужденное одиночество:

**1. Развивать себя.** Здесь помогут онлайн курсы, предполагающие общение и эмоциональное раскрытие – учиться рисовать, готовить, лепить, вышивать, сочинять стихи, говорить на иностранном языке.

**2. Помогать другим.** Помощь другим людям хорошо поднимает самооценку и улучшает настроение. Делитесь интересными идеями и впечатлениями с другими людьми через социальные сети.

**3. Звонить друзьям и знакомым.** Из-за недостатка общения человек не может выплеснуть свои эмоции, что приводит к внутренней дисгармонии. Душевные разговоры с друзьями освобождают его от накопившихся проблем и приводят к внутреннему равновесию.

**4. Заботиться о себе.** Периодически останавливаться на минуту и задавать себе вопрос: «Что я хочу сделать в данный момент для себя любимого?». То желание, которое возникло в голове, желательно сразу воплотить в жизнь. Например, выпить кофе, позвонить другу, принять ванну, погулять в парке, послушать музыку, потянуться.

**5. Заняться спортом.** Здесь можно получить двойной эффект: улучшить здоровье и избавиться от скуки.

**6. Искать свое призвание.** Когда жизнь человека подчинена цели, он становится неуязвим для одиночества.

**7. Наводить порядок в доме.** Во время гармонизации своего жизненного пространства, голова освобождается от ненужных мыслей, и появляются новые идеи, как улучшить жизнь.

**8.** **Организовать досуг.** Хорошим способом наполнения времени является игровая деятельность, направленная на самого себя (решение кроссвордов, ребусов, шахматных задач и т.п.) или хобби.

Психолог ООЗ А.А.Диканова