

Вот что с нами сделала самоизоляция

Хотим мы того, или нет, но самоизоляция – крайне необходимая спасительная мера в период пандемии, и она имеет место быть. Одни люди воспринимают ее чуть ли не как стихийное бедствие, резко меняющее уклад жизни и ограничивающее устоявшиеся привычки и занятия. Другим же, наоборот, она кажется благом, дающим возможность наконец-то больше времени провести дома, заняться любимым делом, отдохнуть. И это – нормально, ведь все мы разные.

Но ничего в жизни не бывает случайно, как и худа без добра тоже не бывает. Это доказали исследования психологов и социологов.



Результаты исследования

Группой специалистов-психологов проведено обследование 400 добровольцев, длительное время находящихся на самоизоляции в период настоящей пандемии коронавируса. И, не смотря на многочисленные жалобы и недовольство, в целом психологическое состояние людей оказалось в норме. Не считая начального периода, когда «тряхнуло», но, в итоге, все выровнялось.

Все же, давая объективную оценку влиянию самоизоляции на людей, специалисты проанализировали ее отрицательные и положительные стороны.

Минусы самоизоляции

У большинства исследуемых, длительное время находящихся дома, отмечались 3 негативных явления:

1. Прибавка в весе.
2. Ухудшение финансового состояния.
3. Чувство страха перед болезнью.

Однако степень выраженности всех этих 3 минусов вполне умеренная, и состояние остается контролируемым. Люди верят в то, что справятся с возникшими проблемами.

Плюсы самоизоляции

Как выяснилось, положительных сторон оказалось больше, причем с течением времени они проявляются более четко:

1. У людей появилась возможность для интересных и любимых занятий, на которые раньше не хватало времени. Примечательно, что это – в основном женщины, у которых круг обязанностей ограничился домашними работами и высвободилось время. Кто-то занялся фитнесом, кто-то рукоделием, творчеством, чтением.
2. Наконец, люди выспались, как следует, в оптимальном для себя режиме, а это очень важно для повышения иммунитета, пополнения сил и улучшения здоровья в целом.
3. Появилось время создавать планы – вдумчиво, с учетом реальных возможностей и рисков.
4. Многие освоили новые профессии в онлайн-режиме, что становится все более востребованным.
5. Люди занялись, наконец, собой – своей внешностью, здоровьем: гимнастикой, медитацией, стали больше интересоваться вопросами здорового образа жизни, активного долголетия.
6. Больше времени появилось для воспитания и развития детей, на что раньше всегда не хватало времени в силу высокой занятости родителей.
7. У многих произошел пересмотр жизненных ценностей, появилось критическое отношение к присущей современному обществу эрой потребления и сумасшедшей гонкой за благосостоянием. Люди начали понимать, что истинные ценности – здоровье и духовное развитие, их невозможно купить за деньги, и зависят они от самого человека.

Что в итоге?

Как ни ряди, а плюсов оказалось намного больше, чем минусов, и эти данные основаны на результатах исследования. Психологи пришли к

выводу, что люди справились с самым трудным – переходным периодом, и начался процесс физического, социального и духовного совершенствования человека.

Так что нет повода впадать в панику, очень многое зависит от нас самих – от умения превращать минусы в плюсы, и мы это умеем.