

Плюсы и минусы изоляции (размышления психолога).

Много свободного время. Время свободное от чего или для чего? Вы когда-нибудь задумывались о том, что свободного времени может стать слишком много? Нет?! А многих сегодня это напугало. Остаться с семьей или еще хуже самим с собой вызывает бурю чувств. Так что же творится в нашей голове в ситуации изоляции при карантине?

Человек устроен так, что в любой ситуации он переживает в первую очередь за свою единицу, далее идут семья, дети, родители. В условиях изоляции, которую все сейчас называют карантин, мы также испытываем набор чувств. И здесь без преувеличения это требует от нас стойкости и мужества. У психологов и психотерапевтов не принято делить чувства на правильные и неправильные, они просто есть и всё. Здесь важно научиться распознавать свои эмоции, уметь управлять ими. Если у вас это получится, то ваша проблема станет не проблемой, а новой ступенью в саморазвитии.

"Для того чтобы начать распознавать свои чувства, необходимо познакомиться с ними, карантин – удачное для этого время".

В изоляции у человека возникают:

- интерес;
- предвкушение;
- радость;
- удивление;
- испуг;
- опасение;
- ужас;
- огорчение;
- горе;
- злость;
- ярость;
- стыд.

Проживая каждое вышеперечисленное чувство, человек не всегда понимает, настоящее оно или нет, так устроен наш мозг. У каждого человека есть определённые потребности, и если возникает препятствие в осуществлении этих потребностей, например, передвижения, социального взаимодействия, то человек испытывает одно из вышеперечисленных чувств. И если гнев, страх, печаль не приветствуются в обществе, то мы начинаем подавлять их, от этого и происходит искажение эмоций. Человек обманывает не только себя, но и окружение. Не каждый имеет смелость распознать своё истинное чувство и даже озвучить его, но при этом у каждого есть возможность попробовать испытать его на себе хотя бы один раз. Даже в вынужденной изоляции можно найти плюсы.

В любой ситуации, а тем более в изоляции наша зона роста заключается в преодолении страха, выхода из зоны комфорта и распознавании своих чувств.

Так что же чувствуете Вы? Способны ли Вы распознать свои чувства и совладать с ними? Давайте прислушаемся к себе... Может тогда мы сможем найти больше плюсов чем минусов в вынужденной изоляции?!