

## ПЛЮСЫ И МИНУСЫ САМОИЗОЛЯЦИИ



Спустя какое-то время вынужденной самоизоляции, можно подводить первые итоги. Кому-то она далась тяжело, кому – то легче. Главный вопрос – отчего это зависит? Произошла фактически «вынужденная психотерапия» - задача психолога на консультации – вернуть человека к самому себе, обратить свой взор на себя. Сейчас это происходит вынужденно.

Давайте попробуем выделить плюсы сложившейся ситуации:

- экология однозначно стала лучше – машин на улице меньше, воздух чище;
- можно больше времени проводить с близкими – родными, друзьями;
- можно заняться тем, на что раньше не хватало времени – здоровьем, саморазвитием;
- оказывается, учиться и работать можно и удалённо.

Минусы, конечно, тоже есть:

- ситуация неопределённости порождает тревогу;
- если не заниматься спортом, можно набрать лишний вес;
- ну и самое неприятное – риск остаться без заработка.

На мой взгляд здесь важно отметить: все зависит от нас, от нашей точки зрения на события, от нашего «локуса контроля». Если искать виноватых, фокусироваться на внешнем, а не на внутреннем, видеть только плохое – тогда самоизоляция станет настоящим испытанием и кризисом. Если же никого не обвинять, ничего не ждать, подмечать хорошее (новости точно смотреть не стоит), переместить фокус внутрь себя («внутренний локус контроля») – то самоизоляция станет очень даже интересным опытом. Недаром многие духовные учителя даже рекомендуют периодические уединения, так называемые «ретриты». Зачастую, попасть на них нелегко, некоторые стоят определённых сумм, а сейчас это бесплатно!

Психолог  
Виксин А.А.