

## Соціальне самоізолювання.

**Віддати — значить  
перекинути міст через  
безодню своєї самотності.  
Антуан де Сент-Екзюпері**

На фоні тривожних подій чи пережитих стресових ситуацій у людини може виникати бажання самоізолюватися від суспільства, усамітнитися, уникати живого спілкування з людьми.

### **То чому нам потрібне соціальне самоізолювання?**

Стрес — це захисна реакція нашого організму на зовнішні подразники. Кожна людина індивідуальна і стрес переживає по-різному. Соціальне ізолювання може свідчити про емоційне виснаження у відповідь на певну стресову подію.



На тлі тривожних подій або пережитих стресових ситуацій у людини може виникати бажання самоізолюватися від суспільства, усамітнитися, уникати живого спілкування з людьми.

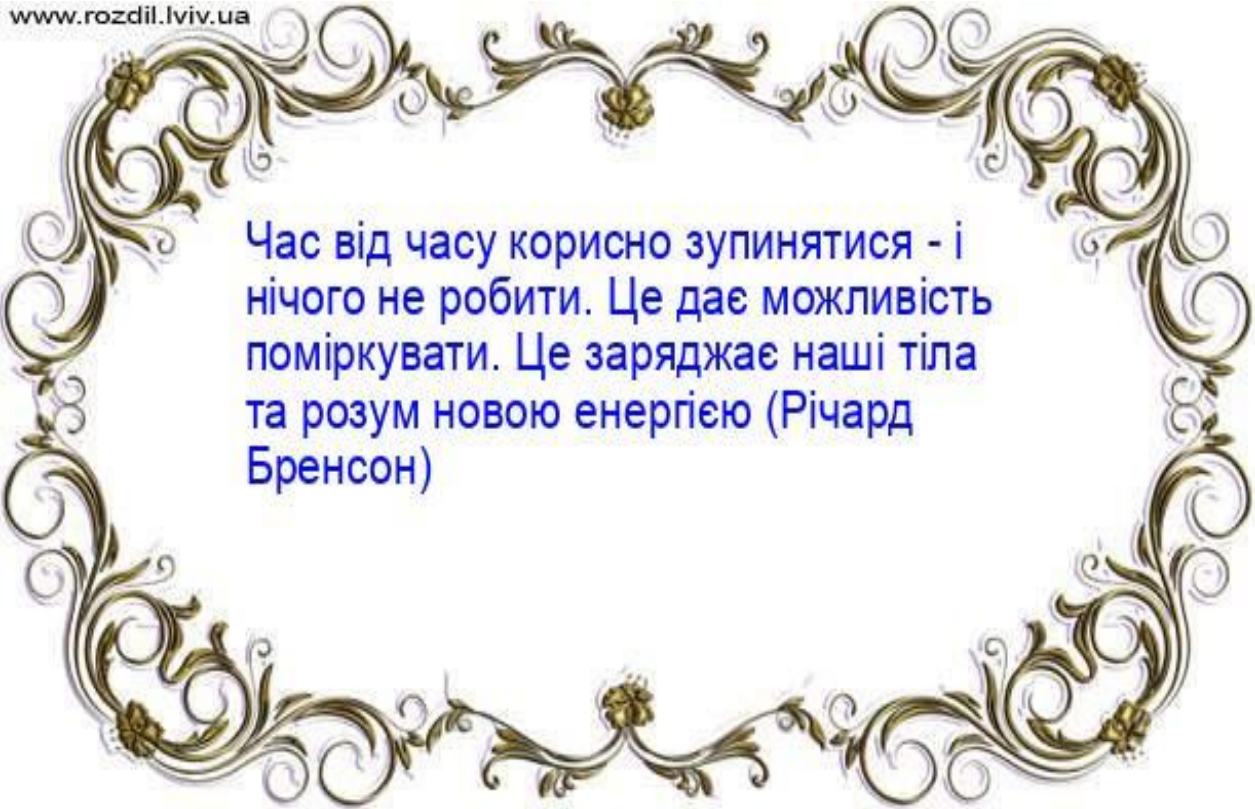
Після тривалої емоційної напруги наш організм вимагає відновлення, і для деяких людей це може виявлятися в обмеженні спілкування на деякий час. **У сучасних реаліях будь-яка реакція на стрес є нормою**, оскільки всі ми зараз переживаємо ненормальні події. Тому й самоізолювання від додаткових подразників є нормою.

### **Що робити?**

- Намагайтеся більше перебувати на свіжому повітрі.
- Нормалізувати свій сон та порядок денний.

- Робити те, що приносить задоволення.
- Вживати корисну та багату на вітаміни їжу.

www.rozdil.lviv.ua



Час від часу корисно зупинитися - і нічого не робити. Це дає можливість поміркувати. Це заряджає наші тіла та розум новою енергією (Річард Бренсон)

**Однак якщо такий стан  
(відсутність бажання спілкуватися з людьми)  
триває від тижня та більше,  
то краще звернутися  
до фахівця за допомогою.**

за матеріалами інтернету

**Щоб зберегти ментальне здоров'я – дійте, як говорила Елеонора Рузвельт:**

**«Коли ви даруєте радість іншим людям, ви отримуєте більше радості у відповідь. Ви повинні добре подумати про щастя, яке ви можете подарувати»**