

# Психолог рассказала о стрессе от самоизоляции

08.04.2020



Когда человек вынужденно проводит много времени в четырех стенах, это неизбежно приводит к изменению работы в гормональной системе, уверена доцент института медицины и психологии имени В. Зельмана Елена Дорошева (Новосибирск).

В самоизоляции не удовлетворены две важные потребности – в коммуникации и новизне. Ограничение общения и активного времяпровождения может приводить к повышению депрессивных проявлений и раздражительности.

«В непосредственном общении есть много сигналов, помимо визуальных и аудиальных, которые приводят (если это общение нам приятно) к выработке гормонов, связанных со спокойным, уравновешенным состоянием, с удовольствием. Дофамин, серотонин, окситоцин, эндогенные опиоиды», – говорит эксперт.

Снижение перечисленных гормонов сопровождается увеличением кортизола, который также называют гормоном стресса. Проще тем, кто остается в контакте со своей семьей. Опасность в том, что близкие могут оказаться невольными заложниками копящегося раздражения, недовольства жизнью. Но если в отношениях все было не гладко изначально, то конфликты усилиятся.

«Возможно, отношения были нарушены и ранее, но это было не так заметно, чем-то компенсировалось – например, погружением в работу, общением с другими людьми по принципу «заткнуть дыру», – добавляет психолог в интервью изданию «Наука в Сибири».

Общение по телефону и скайпу позволяет видеть и слышать других людей, сохранять связь с ними, и это помогает поддерживать хорошее настроение и активность. Конечно, это не заменит живое общение, но позволит частично снять стресс из-за вынужденного отшельничества.

В новых условиях Дорошева советует сохранять разумный оптимизм и помнить, что ограничения временные, тогда стресс от неудовлетворения некоторых потребностей будет снижаться.