

Влияние социальной изоляции на психику несовершеннолетних и взрослых

Изоляция влияет на психику и мозг как несовершеннолетних, так и взрослых. Например, если представить, что вы находитесь в замкнутом пространстве при полном отсутствии контактов с людьми в течение тридцати дней, то от одних только мыслей об этом начинает бросать в дрожь.

Для примера: в ноябре 2018 года профессиональный американский покерный игрок Рич Алати поставил 100 000 долларов на то, что он сможет прожить 30 дней в одиночестве и в полной темноте. Его держали в маленькой, абсолютно темной комнате, где не было ничего, кроме кровати, холодильника и ванной комнаты. Даже имея все ресурсы, необходимые ему для выживания, Алати не смог продержаться месяц. Через 20 дней он договорился о своем освобождении, получив выплату в размере 62 400 долларов США.

Существуют бесчисленные негативные последствия, которые социальная изоляция может оказать на наш разум и тело. Алати не был исключением. По завершении эксперимента мужчина сообщал, что он испытал ряд побочных эффектов от такого эксперимента, включая изменения в цикле сна и галлюцинации.

Итак, по каким причинам людям так трудно противостоять изоляции? Одна из причин того, что нахождение в одиночестве является чрезвычайно трудным для человека, состоит в том, что люди - социальные существа. Многие, кому довелось жить в изолированной среде некоторое время, например исследователи, работавшие в Антарктике, сообщают, что самой сложной частью их работы являлась именно необходимость проводить время наедине с собой. Йосси Гинсберг, израильский путешественник и писатель, который прожил несколько недель в Амазонии, сказал, что он больше всего страдал от одиночества и что даже придумал воображаемых друзей для того, чтобы создать себе компанию и не чувствовать себя изолированным.

Каким образом социальная изоляция влияет на человека? Одиночество может нанести вред как психическому, так и физическому здоровью. Согласно исследованиям, социально изолированные люди гораздо хуже справляются со стрессовыми ситуациями. Они также чаще испытывают депрессию и могут иметь проблемы с обработкой информации. Это, в свою очередь, может привести к трудностям с принятием решений и являться причиной некоторых проблем с запоминанием вещей. Люди, которые одиноки, также более подвержены болезням. Исследователи обнаружили, что иммунная система одинокого человека совершенно по-другому реагирует на борьбу с вирусами, что повышает вероятность развития заболеваний.

Изоляция - не всегда плохо! У некоторых людей, столкнувшихся с проблемой одиночества в течение длительного периода времени, может происходить личностный рост, у них становится более сильным чувство близости с семьей и друзьями, а также изменяются взгляды на жизнь. Таким образом, несмотря на то, что полная изоляция может оказывать серьезное влияние на людей, последствия полной изоляции являются обратимыми. Воздействие дневного света может нормализовать режимы сна - бодрствования, хотя это может занять несколько недель или даже месяцев. Воссоединение с другими людьми может помочь нам восстановить хорошее психическое и физическое здоровье. Однако у некоторых людей, находящихся в социальной изоляции против их воли, могут развиваться долгосрочные психические расстройства, такие как посттравматическое стрессовое расстройство.