

Одиночество: выбор или болезнь?

17.06.2025



Одиночество часто ассоциируется с изоляцией и страданием. Однако психолог Екатерина Сизикова – предлагает взглянуть на это явление с другой стороны. По ее словам, у каждого человека есть ресурсы и возможности для общения, и одиночество – это, прежде всего, вопрос выбора и развития коммуникативных навыков. «Кому-то коммуникация даётся легче, кому-то тяжелее, но этот навык развивается», – утверждает специалист. Замкнутость и страдания, по мнению Сизиковой, часто являются проявлением лени.



Фото: freepik.com

Когда одиночество – выбор:

По мнению психолога, иногда одиночество – это намеренный выбор, когда человек закрывается в себе и предпочитает страдания активным действиям. Такое поведение может быть проявлением лени или же способом манипулирования окружающими.

«Жертвенность – это способ завоевания власти. И человека начинают жалеть, тем самым он подминает их под себя», – объясняет Екатерина.



Фото: freepik.com

Одиночество как необходимость:

Иногда побыть наедине с собой бывает полезно. «Только через эту изолированность-одиночество человек может переоценить, что с ним происходит. Да, в этом состоянии некомфортно, но зрелая личность – это та, которой хорошо и с другими, и с самим собой», – считает Екатерина Сизикова.



Фото: freepik.com

Тревожный сигнал: Когда одиночество перерастает в депрессию:

Если одиночество затягивается и приводит к снижению эмоционального состояния, это может быть признаком депрессии. Депрессия влияет на сон, аппетит, либидо и самооценку.

«Когда человек попадает в это состояние изолированности — это уже обычно средняя степень депрессии», — говорит Екатерина Сизикова, подчеркивая, что это не придуманная болезнь.



Фото: Нейросеть Шедеврум

Депрессия — это снижение эмоционального состояния в течение двух недель, когда прояснение не наступает. Настроение снижено и не меняется.

Екатерина Сизикова выделяет три степени депрессии:

- Лёгкая: человек может справиться сам.
- Средняя: необходима помощь психолога и медикаментозная поддержка.
- Тяжёлая: требуется лечение в психиатрической больнице под наблюдением

специалистов.



Фото: Нейросеть Шедеврум

«Всегда нужно отматывать назад. Что было с вами месяц, полгода и год назад. Чтобы понять первичное формирующее событие, почему человек оказался в этом состоянии», – советует Екатерина Сизикова.

«Социальный пузырь» и как его расширить:

«На самом деле нет человека одинокого», – утверждает Екатерина Сизикова. У каждого есть круг общения, который постоянно меняется и позволяет расти и развиваться. Если человек чувствует одиночество, ему стоит расширить этот круг, например, заняться волонтерством или просто поговорить с незнакомым человеком.



Фото: Нейросеть Шедеврум

Особое внимание – детям с патологиями:

Екатерина Сизикова обращает внимание на проблемы одиночества у детей с патологиями.

«Такие дети не всегда способны считывать эмоции, поскольку их восприятие отличается. Я считаю, что в школах следует создать условия для их отдельного обучения, так как другие дети могут проявлять жестокость, это естественно в процессе их подросткового взросления», – говорит психолог.



Фото: Нейросеть Шедевр

Главное – не оставаться один на один с проблемой:

Важно помнить, что одиночество может быть как временным состоянием, необходимым для переосмысления своей жизни, так и симптомом серьёзных психологических проблем. Если вы чувствуете, что одиночество стало для вас тягостным бременем, нужно обращаться за профессиональной помощью.

Ранее мы писали о [симптомах рассеянного склероза](#).

Алина Лашко