

По статистике, сейчас американцы чаще, чем когда-либо, выбирают провести время в одиночестве дома, а не на публике. Всё больше людей обедают и путешествуют в одиночку. Количество тех, кто живёт один, почти удвоилось за последние 50 лет. Но чем это может быть хорошо для нас?

Изоляция и одиночество — это серьёзные социальные проблемы. Как минимум потому, что они связаны в хронической форме с депрессией и сокращением продолжительности жизни. Но есть и другая сторона медали. Для некоторых людей такой сдвиг может оказаться благотворным. «Позитивное одиночество» учёные связывают с благополучием.

Согласно национальному опросу 2024 года, 56% американцев считают время уединения необходимым для поддержания своего психического здоровья.



Heather Stang

При этом стремление к одиночеству — это не патология и свойственно оно не только интровертам. Также это автоматически не означает изоляцию и одинокую жизнь. Более того, исследования показывают, что пожилые люди чувствуют себя счастливее, когда они одни.

Когда мы замедляемся, размышляем о чём-то, делаем то, что нравится нам, а не угоджаем кому-то, то можем ощутить все преимущества одиночества. Благодаря этому

мы чувствуем себя более отдохнувшими и обновлёнными, обретаем ясность ума, эмоциональное равновесие, чувствуем себя свободнее, лучше ощущаем контакт с собой.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.