**Соціальне самоізолювання: норма чи психічний розлад?**

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

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

Під час довгого перебування в емоційній напрузі наш організм потребує «підзарядки» (відновлення), і для деяких людей це може бути обмеженням спілкування на деякий час.

У сучасних реаліях будь-яка наша реакція на стрес є нормою, оскільки усі ми зараз переживаємо ненормальні події.

**Що робити?**

* намагайтеся за можливості більше знаходитися на свіжому повітрі;
* нормалізувати свій сон та розпорядок дня;
* робити те, що приносить задоволення;
* вживати корисну та багату на вітаміни їжу.

Проте, якщо такий стан (відсутність бажання спілкуватися з людьми) продовжується від тижня і більше, то краще звернутися до спеціаліста по допомогу.