

## Můj život v karanténě

Jako 17letá dívka jsem byla vždy zvyklá být každý den s lidmi nebo kolem nich. Od té chvíle, co nastala tato krizová situace, všichni jsme se od sebe museli oddálit a spousta věcí se změnila. Ze začátku bylo opravdu těžké se vyrovnat s tím, že každý z nás bude muset být v karanténě minimálně dva měsíce, ale později to mělo i světlé stránky. Začala jsem totiž přemýšlet nad tím, jestli by mi ta izolace mohla i nějakým způsobem prospět. Nikdy jsem totiž neměla tolik času na sebe a nikdy jsem se necítila sama.

Osamělost je subjektivní pocit jednotlivce, který postrádá požadovanou náklonnost, blízkost a sociální interakci s ostatními. Tento pocit způsobuje, že se lidé cítí osamělí, prázdní a nechtění. Nejzajímavější je, že někteří lidé jsou sociálně izolovaní a přitom nejsou osamělí.

Pocit samoty může být velmi nebezpečný. Zanechává nás zranitelnější. Dětem a mladým dospělým může být obtížnější pochopit jejich pocity a získat odpovídající podporu, čímž se zvyšuje šance na jejich izolování. Prožíváme epidemii osamělosti. Měli bychom jasně pochopit, že někdo může během svého života snášet epizody osamělosti. Může to však být nezdravé a škodlivé pro dotyčnou osobu.

Osamělost je strach z toho, že jste sám a že nikoho nemáte. Je to pocit, že něco chybí. Je to propast mezi tím, co od života očekáváme a realitou. Mohli byste být osamělí, protože doháníte lidi, kteří vás nezvedají a neulehčí vám život. Je také zajímavé, že osamělí lidé mají tendenci hodnotit své sociální interakce negativněji a vytvářejí si horší dojmy o lidech, s nimiž se setkávají.

Strach z osamělosti lze určitě překonat. Kontakt s lidmi může být užitečným prvním krokem k tomu, abyste se cítili méně osamělí. Je velmi důležité navázat spojení s lidmi se sdílenými zkušenostmi, hodnotami nebo zájmy. Můžete také využít skupiny partnerské podpory, kde můžete sdílet své pocity a zkušenosti s těmi, kdo si prošli podobnými věcmi.

Je nezbytné se naučit trávit čas sami se sebou. Neměli byste to považovat za osud horší než smrt. Je vždy dobré být čas od času osamělý, abyste se odvrátili od potřeby rozptýlení se a čerpání energie od jiných lidí. Nejdůležitější věcí na zapamatování takových situacích je, že nemusíte řešit osamělost sami. Tak to je moje zkušenost s karanténou.

*Pavλίna Nguyen*