# Sociální izolace a benefity s ní spojené

**Když se řekne „sociální izolace“, mnoho lidí napadnou zcela automaticky negativní myšlenky. Proč by měl být přeci člověk izolován, když je tvor společenský?! A když k tomu přičteme i nespočet psychologických rozumů zakládajících se na vědeckých faktech o psychické i fyzické škodlivosti samoty, máme vymalováno! Samota zkrátka nemá dobrou pověst a stejně tak ti, co ji preferují. Bývají pro ostatní podivínští, duševně nemocní a bůhví co ještě. Pojďme ale přejít na pozitivnější notu! Pobyt o samotě má totiž ve skutečnosti celou řadu výhod, a tak si je konkrétně pojmenujme.**

## Jak poznáte, že je pro vás sociální izolace prospěšná?

**Sami ucítíte někde ve svém nitru, že vám čas o samotě prospívá.** Podmínkou toho všeho ale je, aby byla sociální izolace zcela dobrovolná. Ostatně, zakazování kontaktu s ostatními lidmi už hraničí se zasahováním do osobní svobody, což je trestné. Pokud jste tedy rádi sami, protože prostě chcete, udržujete přitom i vazby s rodinou či přáteli (třeba na dálku) a v případě potřeby se do společnosti navracíte, je vše v pořádku. Pak pro vás může být sociální izolace prospěšná.

## Sociální izolace má nespočet přínosů pro váš osobní rozvoj!

Chcete-li na sobě neustále pracovat, může vám občasná sociální izolace opravdu pomoct. Budete se totiž soustředit jen na sebe. Konkrétně tedy můžete vylepšit následující:

* **Paměť a soustředění:** bez vedlejších rušivých vjemů, kterými mohou být i ostatní lidé, se budete lépe koncentrovat na jakoukoliv činnost. Můžete se tedy pustit například do sebevzdělávání, zajímavého podnikatelského projektu a podobně.
* **Kreativitu:** o samotě můžete doslova sršet nápady, jak co vyřešit, vytvořit nebo vyrobit. Pokud máte kreativní povolání, je sociální izolace obvykle velice přínosná. Tvoření pak podpoříte buďto naprostým klidem, meditační hudbou nebo naopak tou energickou. Zkrátka, jak je libo.
* **Produktivitu:** myslíte si, že lidé pracující doma o samotě velmi často prokrastinují a jejich produktivita práce značně klesá? Pak tomu tak nemusí být pokaždé. Sociální izolace a klidné prostředí bez ostatních lidí totiž může dotyčného naopak podnítit v pracovitosti – obzvlášť tehdy, pokud dělá oblíbenou činnost.
* **Empatii:** a v neposlední řadě vás může sociální izolace naučit lépe se vciťovat do ostatních lidí! O samotě totiž máte čas přemýšlet o sobě, svém chování k druhým a také o tom, kam chcete svůj život směřovat. Samota tedy může vést k sebeuvědomění, které je v osobním rozvoji velmi důležité.

## Jak si zajistit aspoň dočasnou sociální izolaci aneb Čas jen pro sebe

Se zajištěním dobrovolné sociální izolace to má každý jinak. Ku příkladu takový svobodný člověk bez závazků asi nemusí vynakládat takové úsilí, neboť samota mu říká „pane“ – když tedy zrovna není s rodinou či přáteli. Horší už to může být u člověka, který má partnera, děti, a dokonce sdílí jednu domácnost s rodiči. V takovém případě se může kousek času jen pro sebe hledat skutečně těžko. **Chce to tedy plánovat tzv. „čas jen pro sebe“.** To znamená, že se domluvíte s partnerem, rodiči nebo kýmkoliv jiným na hlídání dětí a vyrazíte někam, kde budete opravdu sami se sebou. Příroda je obvykle dobrou volbou – v ní se můžete buďto procházet, projíždět na kole, běhat nebo třeba si udělat piknik. Další možností je také to, že se prostě zavřete v jedné místnosti doma – úplně sami a budete dělat, co chcete (např. poslouchat oblíbenou hudbu, dívat se na film, číst si knihu, pilovat nehty, cvičit jógu, meditovat a podobně).

*Ti, co se chtějí aspoň na chvíli izolovat od své rodiny (a přesto touží po společnosti lidí), mohou zkusit sólo návštěvu kina, koncertu, masážního salonu, wellness centra nebo víkendovou dovolenou.*

## Sociální izolace a pár vět na závěr

Ať už jste introvert, jenž samotu s chutí vyhledává nebo extrovert chřadnoucí při pár minutách v sociální izolaci, mějte na paměti jedno – čas jen pro sebe je nesmírně nabíjející záležitostí, kterou ocení opravdu každý člověk. Pokud tedy chcete žít v duševní harmonii a pohodě, pobuďte občas taky někde sami. **Srovnáte si těkavé myšlenky, zaměříte se na své pocity i tělo a získáte opětovný elán pro to, sdílet s blízkými lidmi své názory a zážitky.** Naučte se v tomto chaotickém a hektickém světě zastavit, byť jen na pár minut denně! Objevíte krásu a možná i tajemství lidského života…

**Autor článku:** Iveta Reinisch

**Zdroje:** vlastní myšlenky,[The Positive Side of Isolation: 7 Ways to Manage Your Alone Time Wisely – Articles Blog (oregonstate.edu)](https://blogs.oregonstate.edu/articles/the-positive-side-of-isolation-7-ways-to-manage-your-alone-time-wisely/), [Things To Do Alone: The Benefits of Being By Yourself (verywellmind.com)](https://www.verywellmind.com/the-benefits-of-being-by-yourself-4769939)