

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2020.44.81.092

**Профилактика социального одиночества в период самоизоляции****Ермилова Татьяна Александровна**

Преподаватель,  
Астраханский государственный медицинский университет  
Министерства здравоохранения Российской Федерации,  
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;  
e-mail: agma@astranet.ru

**Аннотация**

Пандемия коронавируса резко обнажила проблему социальной изоляции и одиночества, которые представляют дополнительный высокий риск для здоровья и жизни человека. Профилактикой негативных последствий социальной изоляции служат доверительные отношения с близкими людьми и физическая активность. Отсутствие теплых и доверительных отношений – одна из веских причин ухудшения здоровья. Длительное пребывание в режиме самоизоляции для социально одиноких людей является серьезной проблемой, препятствующей поддержанию необходимой для организма физической активности. Принцип работы зеркальных нейронов подтверждает, что для пребывания в хорошем настроении необходимы общение с близким человеком, просмотр фильма с положительным героем или счастливым окончанием. При общении важную роль играет доброжелательная улыбка. При физических нагрузках происходит естественное выделение эндорфинов, способствующих повышению настроения, уверенности в себе и снижению уровня беспокойства. Физическая культура заряжает позитивом и оптимизмом, сближает людей и позволяет продлить жизнь нашему организму.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Ермилова Т.А. Профилактика социального одиночества в период самоизоляции // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 3А. С. 402-407. DOI: 10.34670/AR.2020.44.81.092

**Ключевые слова**

Эмоциональный контакт, эмпатия, зеркальные нейроны, «нейроэффект», физическая активность, упражнение «берпи».

## Введение

Пандемия коронавируса поставила перед человечеством ряд сложных задач, решение которых требует не только пристального внимания, но и научного поиска, комплексного подхода и объединения усилий специалистов-профессионалов из различных областей науки.

Необходимость оставаться дома в течение длительного времени, в самоизоляции, в замкнутом пространстве еще раз резко обнажила проблему одиночества. Особенно актуальна эта проблема для людей, считающих себя социально одинокими. Их количество неуклонно растет. Речь идет не только о представителях старшего поколения, дети и внуки которых выросли и начали собственную жизнь, но и о молодых людях, которые пользуются смартфонами, Интернетом, социальными сетями и которые в состоянии связаться с любым человеком за сотни километров. Многие из этих молодых и продвинутых людей все больше ощущают одиночество. Актуальность проблемы социальной изоляции подчеркивают современные исследования российских и зарубежных ученых и социологов [Славуцкий, 2019]. От этой напасти вылечиться сложнее, чем от настоящих болезней. В Великобритании даже появилось специальное Министерство по вопросам одиночества.

### Профилактика негативных последствий социальной изоляции

Ученые, проанализировав медицинские данные почти 3 миллионов человек разного возраста, выяснили, что одиночество представляет собой дополнительный высокий риск для здоровья и жизни людей [там же]. Напротив, постоянно поддерживаемые социальные связи положительно влияют на состояние здоровья и продлевают жизнь. К примеру, наличие жены (мужа) на 20% уменьшает смертность по сравнению с теми, кто живет в одиночестве. Исследование также показало, что для некоторых видов онкологий поддержка супругом больного может быть даже более значимой, чем химиотерапия [там же].

Ученые сделали вывод: отсутствие теплых и доверительных отношений – одна из веских причин ухудшения здоровья. Одиночество и социальная изоляция даже более опасны, чем ожирение, распространенное по всему миру, они повышают тягу к курению, алкоголизму, наркомании, снижают физическую активность и ведут к малоподвижному образу жизни, что, в свою очередь, способствует развитию болезней, в том числе и онкологических.

Душевный разговор с кем-то из близких, искренняя заинтересованность людей друг в друге не только продлевают жизнь, но и значительно сокращают число суицидов.

Чтобы чувствовать себя счастливым, нет необходимости менять себя или других – нужно взаимопонимание и эмоциональная связь. Нам всем нужны близкие люди. При этом в окружении такого человека могут быть коллеги, знакомые, клиенты, но без теплых, родственных и поддерживающих отношений ощущение одиночества не пропадает.

Одна из теорий науки «социальная нейробиология» гласит: человеку необходимо смотреть на себя не как на изолированный организм, а как на связанную изначально часть большой нейронной сети, где отдельные люди, как клетки, взаимодействуют друг с другом. И эта связь существует прежде всего на уровне эмоциональных контактов [Добрюха, www]. Даже наблюдая за незнакомым человеком, мы можем прочувствовать, что с ним происходит, и способны к эмпатии. Объяснение этому открыл со своими коллегами итальянский нейробиолог Джакомо Ризоллатти. Ученые обнаружили уникальные клетки мозга – зеркальные нейроны, которые активизируются при внимательном наблюдении за действиями других людей. Эти клетки

зеркально, автоматически «отражают» действия и поведение наблюдаемого человека у нас в голове и позволяют чувствовать все происходящее так, как будто мы эти действия совершаем сами. К примеру, замечено: при просмотре поединков в единоборствах у людей напрягаются мускулы, включаются мимические мышцы, сжимаются кулаки. Это так называемый типичный «нейроэффект»: на нем основана новая технология восстановления после инсульта, болезни Альцгеймера и других болезней, при которых человек забывает движение [Добрюха, www]. Поэтому не рекомендуется смотреть трагические репортажи по телевидению и фильмы ужасов, так как мы автоматически получаем те же эмоции, расстраиваемся, у нас начинает вырабатываться кортизол – гормон стресса, что приводит к нарушению памяти, сна, работы щитовидной железы [там же]. Но тот же принцип работы зеркальных нейронов может настроение улучшить. Для этого необходимо общение с близким или жизнерадостным человеком, просмотр фильма с положительным героем или счастливым окончанием. При общении необходима доброжелательная улыбка, а не трагическое и сострадательное выражение лица.

Длительное пребывание в режиме самоизоляции для социально одиноких людей является серьезной проблемой, препятствующей поддержанию необходимой для организма физической активности. При физических нагрузках происходит естественное выделение эндорфинов, способствующих повышению настроения, уверенности в себе и снижению уровня беспокойства.

Для поддержания здоровья, согласно рекомендациям ВОЗ, человеку необходимо 150 минут умеренной активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю [ВОЗ разработала рекомендации..., www]. Поддержание физической формы в домашних условиях можно осуществлять различными способами.

Очень эффективна обыкновенная ходьба, даже в условиях ограниченного пространства. Можно также маршрутировать на месте, ходить пританцовывая, использовать технику спортивной ходьбы или с фитнес-резинками. Через каждые два часа включать музыку и танцевать, можно перед зеркалом. Это особенно привлекательно для женщин.

Из обилия общеразвивающих упражнений можно самостоятельно подобрать такие, которые совершенствуют физические качества гибкости, выносливости, силы, ловкости, координации движений, и составить из них комплексы.

Для продвинутых граждан есть великолепная возможность воспользоваться онлайн-ресурсами, предлагающими комплексы физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на Youtube и Instagram. Специалисты индустрии ЗОЖ массово переходят в сетевой формат. Необходимо только следить за своим самочувствием и принимать во внимание свои ограничения.

В последнее время стало востребованным и даже «модным» упражнение «берпи». По сути, это упражнение представляет из себя связку из нескольких упражнений: планка, отжимания, прыжки. Упражнение не только эффективно укрепляет все основные мышцы тела, но и не позволяет образовываться лишним жировым отложениям [Балвочюс, Машичев, 2020].

Упражнения «берпи» предполагает выполнение следующих действий: 1) прямая стойка; 2) упор присев – положение в приседе на носках с опорой ладонями о пол; 3) переход выталкиванием ног назад в упор лежа на вытянутых руках; 4) положение планки или одно отжимание (облегченный вариант); 5) возвращение в упор присев рывком ног к себе; 6) выпрыгивание вверх с поднятыми руками.

Все движения этого упражнения выполняются непрерывно и слитно, без отдыха между

повторениями в быстром темпе. Время выполнения – 1-1,5 минуты или до ощущения сильной усталости. Число подходов зависит от уровня тренированности – от 1 до 5. Между подходами необходимо делать паузы 30-60 секунд. Выполнение упражнения требует строгой очередности вдохов и выдохов. Выдох осуществляется во время отжимания и прыжка вверх; вдох – при переходе в упор присев из положения стоя, планки.

Упражнение «берпи» может выполняться людьми с разной физической подготовленностью. Мужчины-новички могут выполнять это упражнение, исключив из него выпрыгивание с подниманием рук. В этом случае нужно просто подняться в исходное положение. Для девушек из-за трудности выполнения отжимания от пола можно после перехода в позицию планки сразу возвращаться рывком в упор присев и осуществлять выпрыгивание вверх. В зависимости от физической подготовленности можно исключить одновременно и отжимания, и выпрыгивание.

При включении в тренировку упражнения «берпи» расход калорий и энергозатраты будут значительно больше по сравнению с другими видами физической активности: примерно в пять раз выше, чем при быстрой ходьбе, и вдвое выше, чем при прыжках на скакалке [Балвочюс, Машичев, 2020].

### Заключение

Таким образом, физическая культура заряжает нас позитивом и оптимизмом, сближает людей и позволяет продлить жизнь нашему организму.

Любопытную закономерность обнаружили ученые, изучая жизнь танзанийского племени «хадза», ведущего малоподвижный образ жизни [Соколова, www]. Хотя соплеменники и двигались мало, но имели достаточный мышечный тонус, благодаря сидению на корточках или коленях. В условиях карантина и самоизоляции ученые предлагают чередовать длительные сидячие позы с сидением на корточках или коленях (при отсутствии суставных болезней). Также при необходимости можно заменить позу сидя на положение стоя. В дополнении медитация и различные техники расслабления помогут оставаться спокойными.

### Библиография

1. Балвочюс М., Машичев А. Проблемы занятий физической культурой в условиях самоизоляции // Молодой ученый. 2020. № 21. С. 230-232.
2. ВОЗ разработала рекомендации по физической активности во время самоизоляции. URL: <https://tass.ru/obschestvo/8016811>.
3. Добрюха А. Нейробиолог Ризоллати: Как мысль ставит больного на ноги. URL: <https://econet.ru/articles/64395-neurobiolog-rizolatti-kak-mysl-stavit-bolnogo-na-nogi>.
4. Славущий А. В мире начинается новая эпидемия. Одиночества // Комсомольская правда. 2019. URL: [www.Kp.ru](http://www.Kp.ru).
5. Соколова Е. Как поддерживать физическую форму во время самоизоляции // Азбука здоровья. URL: <https://azbyka.ru/zdorovie/kak-podderzhat-fizicheskuyu-formu-vo-vremja-samoizoljacji>.
6. Платонова Н.М. Павленко О.Б. Взаимосвязь ценностей культуры и моделей социального поведения // Альманах современной науки и образования. 2010. № 10 (41). С. 110.
7. Платонова Н.М. Основы социальной педагогики. СПб., 1997. 117 с.
8. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. СПб, 2004. 135 с.
9. Дмитриев А.В. Социальные проблемы людей пожилого возраста. СПб, 2004. 430 с.
10. Жарков А.Д. Теория и технология культурно-досуговой деятельности. М., 2007. 479 с.

---

## Prevention of social loneliness during self-isolation

**Tat'yana A. Ermilova**

Lecturer,  
Astrakhan State Medical University  
of the Ministry of Health of the Russian Federation,  
414000, 121 Bakinskaya st., Astrakhan', Russian Federation;  
e-mail: agma@astranet.ru

### Abstract

The coronavirus pandemic has sharply exposed the problem of social isolation and loneliness, which is an additional high risk to human health and life. Trusting relationships with family and physical activity are the prevention of negative consequences of social isolation. Lack of warm and trusting relationships is one of the main reasons for poor health. A long stay in self-isolation for socially lonely people is a serious problem that prevents them from maintaining the physical activity necessary for the body. The principle of operation of mirror neurons confirms that in order to stay in a good mood, we need to communicate with family, watch a movie with a positive hero or a happy ending. A friendly smile plays an important role in communication. During exercise, the natural release of endorphins occurs, contributing to an increase in mood, self-confidence and a decrease in the level of anxiety. Physical culture charges with positive and optimism, brings people closer and allows us to extend the life of our body. In addition, meditation and various relaxation techniques can help you stay calm. For advanced citizens, there is a great opportunity to take advantage of online resources that offer exercise complexes.

### For citation

Ermilova T.A. (2020) Profilaktika sotsial'nogo odinochestva v period samoizolyatsii [Prevention of social loneliness during self-isolation]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 10 (3A), pp. 402-407. DOI: 10.34670/AR.2020.44.81.092

### Keywords

Emotional contact, empathy, mirror neurons, "neuro effect", physical activity, burpee's exercise.

### References

1. Aleksandrova M.D. (2004) *Problemy sotsial'noi i psikhologicheskoi gerontologii* [Problems of social and psychological gerontology]. Saint Petersburg.
2. Balvochys M., Mashichev A. (2020) Problemy zanyatii fizicheskoi kul'turoi v usloviyakh samoizolyatsii [Problems of physical culture in the conditions of self-isolation]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 21, pp. 230-232.
3. Dmitriev A.V. (2004) *Sotsial'nye problemy lyudei pozhilogo vozrasta* [Social problems of elderly people]. Saint Petersburg.
4. *Dobryukha A. Neurobiolog Rizolatti: Kak mysl' stavit bol'nogo na nogi* [Neurobiologist Rizolatti: How a thought puts a patient on his feet]. Available at: <https://econet.ru/articles/64395-neurobiolog-rizolatti-kak-mysl-stavit-bolnogo-nanogi> [Accessed 12/06/2020].
5. Platonova N.M. (1997) *Osnovy sotsial'noi pedagogiki* [Fundamentals of social pedagogy]. Saint Petersburg.
6. Platonova N.M. Pavlenko O.B. (2010) *Vzaimosvyaz' tsennostei kul'tury i mo-delei sotsial'nogo povedeniya* [The relationship between cultural values and models of social behavior]. *Al'manakh sovremennoi nauki i obrazovaniya* [Almanac of modern science and education], 10 (41), pp. 110.

7. Slavutskii A. (2019) V mire nachinaetsya novaya epidemiya. Odinochestva [A new epidemic begins in the world. Loneliness]. *Komsomol'skaya pravda*. Available at: [www.Kp.ru](http://www.Kp.ru).
8. Sokolova E. Kak podderzivat' fizicheskuyu formu vo vremya samoizolyatsii [How to maintain physical fitness during self-isolation]. *Azbuka zdorov'ya* [ABC of health]. Available at: <https://azbyka.ru/zdorovie/kak-podderzhat-fizicheskuyu-formu-vo-vremya-samoizoljatsii> [Accessed 12/06/2020].
9. VOZ razrabotala rekomendatsii po fizicheskoi aktivnosti vo vremya sa-moizolyatsii [WHO has developed guidelines for physical activity during self-isolation]. Available at: <https://tass.ru/obschestvo/8016811> [Accessed 17/06/2020].
10. Zharkov A.D. (2007) *Teoriya i tekhnologiya kul'turno-dosugovoi deyatel'nosti* [Theory and technology of cultural and leisure activities]. Moscow.