



Home » Психологія і стосунки » Самотність змінює психіку: чим небезпечне життя без спілкування

Самотність змінює психіку: чим небезпечне життя без спілкування



Юлія Ковальчук — 10 Травня 2026, 09:32 ⌚ 1 Min Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Постійне перебування вдома та дефіцит живого спілкування можуть негативно впливати не лише на психіку, а й на фізичний стан людини. Психологи попереджають, що тривала ізоляція часто призводить до тривожності, апатії та проблем зі сном.

Про це повідомляє [РБК-Україна](#).

Психологиня та психотерапевтка Наталія Гаріна пояснила, що все більше людей звикають до мінімальної кількості контактів через дистанційну роботу, тривожність або зміну способу життя.

За її словами, людина поступово адаптується до самотності, а повернення до активного соціального життя стає дедалі складнішим.

Експертка наголосила, що люди потребують живого емоційного контакту та підтримки.

Брак спілкування може викликати пригнічений настрій, тривожність, апатію та втрату інтересу до звичних справ.

Також ізоляція впливає на мислення та поведінку. Людина починає більше заціклюватися на власних думках, що посилює внутрішню напругу.

Крім психологічних проблем, можуть виникати й фізичні наслідки.

Малорухливий спосіб життя, нестача свіжого повітря та постійне перебування у закритому просторі здатні викликати занепад сил, порушення сну та погіршення самопочуття.

Щоб зменшити негативний вплив ізоляції, психологиня радить поступово збільшувати кількість соціальних контактів.

Також корисними є прогулянки, фізична активність та підтримка хоча б кількох стабільних зв'язків із людьми.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

самотність

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua