

Я домосед (ка)...

«Все человеческие несчастья имеют один корень: неумение спокойно оставаться у себя в комнате»

Паскаль.

- Раньше я была очень общительным и коммуникабельным человеком, - рассказывает моя знакомая. - Практически ни один вечер не проходил без весёлых, шумных посиделок с друзьями. Я то и дело развлекалась, ходила в кафе, кино, клубы, просто гуляла с друзьями. Могла сорваться с ровного места и уехать в другой город на какой-нибудь фестиваль или концерт любимой группы. Мне нравилось бывать в новых местах, дурачиться, получать эмоции, пробовать неизведанное. В общем, авантюризм был частью моей жизни.

Но со временем интерес к такой жизни стал угасать. Я всё реже начала встречаться с друзьями, меня совершенно перестали интересовать клубы и дискотеки. Всё больше времени я начала проводить дома. Одна. На предложения друзей и знакомых куда-нибудь выбраться отдохнуть я отвечала отказом или искала отговорки, лишь бы никуда не идти, а просто остаться дома. И мне очень комфортно в этом состоянии – одна, любимая квартира, социальные сети, диван, сериалы, интернет, книги, какие-нибудь вкусняшки. Бывало так, что мне даже в магазин не хотелось выходить... Вообще ничего не хотелось.

И действительно, из яркого, позитивного человека, которым когда-то была и которого я знала только таким, она превратилась в серую, унылую тень, у которой нет желаний, стремлений, интересов...

Знаете, самое страшное, что моя знакомая не одна такая «современная затворница». Есть и знакомые молодые люди, которые так же, как и она предпочитают быть затворниками и жить в одиночестве, без устали проводя своё свободное время у компьютерных экранов, играя в игры или просто просматривая интернет-страницы или фильмы. Целыми днями и даже в праздники! И только необходимость идти на работу или в магазин с целью покупки там товаров ежедневного пользования, например, молока или хлеба, заставляет их выходить из дома.

Как оказалось, это явление «домоседства» очень распространено среди современной молодёжи. Учёные даже дали этому психологическому явлению название «хикки», что, если дословно перевести с японского языка, означает «пребывание наедине с собой», одному дома. Например, только в японских городах и посёлках таких молодых людей уже около миллиона. Это явление также набирает обороты и в нашей стране. К сожалению.



Поэтому мы решили обратиться к психологу МКОУ СОШ №23 Голевой Татьяне Владимировне и выяснить, так ли всё просто с теми, кому всегда хорошо в родных четырёх стенах.

Давайте сначала разберёмся, кто же все-таки такие хикикомори?

Хикикомори - японский термин, обозначающий подростков и молодёжь, отказывающихся от социальной жизни и зачастую стремящихся к крайней степени изоляции и уединения вследствие разных личных и социальных факторов. Такие люди не имеют работы и живут на иждивении родственников.



Когда читаешь письмо этой девушки, создаётся впечатление, что человек на данный момент просто взрослеет, стоит на пороге нового витка жизни. У неё жизненный кризис. Человек в своём развитии проходит через несколько кризисных этапов. Подростковый период по праву считается одним из самых сложных, так как в этот период формируется критическое отношение к внешнему миру и к себе.

Всё, что было до этого (тусовки, дискотеки, авантюризм, шумные компании и т.д.), стало не интересно, человек из этого «вырос», происходит переоценка ценностей. Старое для дальнейшего развития личности не подходит, а новое ещё не сформировалось. Вот и возникла эта замкнутость – остановка, чтобы подумать и идти дальше вперёд. Замкнутость, чувство собственной неполноценности, свойственные этому возрасту, иногда перерастают в самоизоляцию, затрудняющую общение с окружающими и выбор жизненного пути.

В кратком толковом психолого-психиатрическом словаре написано, что замкнутость - это расстройство эмоций, специфическое для детского и подросткового возраста, с повышенной чувствительностью, робостью и аутизмом.

Если сравнивать это с хикки, то есть существенное отличие. Хикки - это люди, которые испытывают стресс, взаимодействуя с окружающим миром, однако только у хикикомори это приводит к таким патологическим явлениям, как полная, длительная самоизоляция. В некоторых случаях они годами могут не покидать своей квартиры или даже своей комнаты. Обычно у них очень узкий круг друзей или вообще их нет.

Самоизоляция, демонстрируемая хикикомори, является частым симптомом у людей, страдающих от депрессии, обсессивно-компульсивных расстройств или расстройствами аутистического спектра (сюда относятся в том числе и синдром Аспергера, и «классический» аутизм).

Синдром хикикомори тесно связан с тревожным расстройством личности, известным как социофобия.

А девушка до этого имела широкий круг знакомств, и, возможно, что-то в той жизни произошло и подтолкнуло девушку к уединению.

«Подросток замкнулся в себе» - пожалуй, это самая частая проблема, с которой обращаются родители. В современном мире она ещё усугубляется стремительным развитием информационных технологий. Ведь, если раньше ребёнок просто «уходил в себя» на некоторое время, то сейчас он уходит в виртуальную реальность. Но при этом причины замкнутости остались прежними.

Замкнутость не появляется неожиданно, зачастую это результат затянувшегося внутреннего конфликта, который проявляется тревожными сигналами в поведении:

- У ребёнка появляются проблемы с друзьями в школе;
 - Подросток всё реже говорит откровенно с родителями, близкими людьми или любимым человеком;
 - Теряет интерес к своим хобби и увлечениям (оставляет кружки и спортивные секции);
 - Отстраняется от жизни в семье;
 - Скрывает свои эмоции и переживания, иногда проявляя чрезмерную агрессию.
- Чем раньше близкие люди заметят эти изменения, тем легче и проще будет разрешить ситуацию.

Некоторые из причин замкнутости:

- причиной могут послужить непростые отношения родителей друг с другом, частые ссоры или отчуждение, что может вызвать у ребёнка чувство отчуждения;

- частые конфликты в школе и среди сверстников;

- переоценка окружающего мира и нередкое разочарование в нём.

Скорее всего, у нашей героини происходит переоценка ценностей и, может быть, даже и разочарование в окружающем мире. Из описанной ситуации не совсем ясно, как долго это происходит. Но всё же встаёт вопрос: «Что с этим делать? Как помочь человеку? И нужно ли помогать?»

Самое главное, это тактично и мягко поговорить с ней и попытаться понять причину её состояния. Естественно, что после первого же разговора она не выльет вам всю свою душу. Основная задача на этом этапе - дать понять, что вы готовы помочь, когда ей это понадобится. Важно сказать о том, что она очень дорога своим близким (родителям, друзьям, любимым), и поэтому они обеспокоены.

Также попытайтесь привлечь её к прогулкам, увлекательным занятиям в кругу семьи вне дома, особенно если человек засиживается возле компьютера, телевизора.

Оставлять человека наедине с собой в такой ситуации не рекомендуется, так как он может надумать себе всё, что угодно. Крайне важно помочь увидеть перспективы и собственную ценность, также дать понять, что родители (друзья) помогут в достижении его целей в жизни. Главное – помочь человеку поверить в свои силы и возможности.

Известный факт, что эта проблема реже проявляется в семьях, где есть несколько детей, которые могут поддерживать друг друга. Но если и в такой семье подросток замыкается, то справиться с этим проще.

Итак, замкнутость – это чаще всего психологическая проблема, а именно реакция на травмирующее событие. Родителям или близким людям в этой ситуации необходимо помочь изменить отношение к этому событию. Это можно сделать с помощью разговоров, переключений на увлекательную активную деятельность или обращением за помощью к специалистам.

Подготовила Дарья РУСАНОВА.