

Борис ОРЕХОВ

■ Психологи предупреждают: помимо остальных осложнений, это нашествие заразы подвергнет жестокому испытанию брачные узы. Все из-за самоизоляции.

### МОЖНО С ВАМИ ПОЗНАКОМИТЬСЯ?

Раньше муж хоть мог сбежать с приятелями на рыбалку, на футбол или просто погулять в дружеской компании. Жена - прошвырнуться с подружками по магазинам, сходить в парикмахерскую. Теперь же у супругов - никакой психологической отдушины. Даже на работе не скрошешься. Прямо по «Евгению Онегину», помните, «сидеть и день и ночь, не отходя ни шагу прочь... Вдыхать и думать про себя: когда же...» Стоп, лучше не продолжать.

Смех смехом, но дело серьезное. Негатив, который раньше размывался суетой будней, теперь прорывается наружу. В квартире надо мной живет милая семейная пара. Интеллигентнейшие люди. Преподаватели вуза. Сидели всю жизнь тихо, как мышки. А на третьей неделе карантина вдруг начали давать «концерты». Он - наступательным басом (хотя сам худой, как жердь), она - задиристым сопрано. Поплыли, граждане. Как бы до развода не разругались.

Китайцы уже пожинают плоды ограничений. Офисы по регистрации браков в городе Сиань, столице провинции Шэньси, завалены рекордным количеством заявлений на расторжение союза. В городе Мило в провинции Хунань ситуация вообще авральная. Работники контор, по их рассказам, не успевали даже выпить стакан воды из-за наплыва тех, кто «не сошелся характером».

- Ситуация в принципе прогнозируемая, - считает кандидат психологических наук Петр Наумов. - Большинство людей обычно живут в режиме работа - дом - работа и просто разучились подолгу общаться с родными. В условиях самоизоляции знакомятся заново даже супруги, прожившие в браке не один год. Внимание фокусируется прежде всего на недостатках.

# МИЛЫЕ БРАНЯТСЯ И... РАЗВОДЯТСЯ



В тесноте карантина многие супруги, как Шарик с Матроскиным, начинают раздел имущества. Скоро пилить начнут, а потом и избу...

И один из них вдруг понимает, что со своей второй половиной они стали совершенно разными людьми.

- Пары могут жить годами с фоновым, как мы его называем, напряжением в отношениях, - поясняет клинический психолог Сергей Шкляревский. - В условиях вынужденной изоляции градус напряжения, не исключено, начнет повышаться. Тлевающий конфликт может вскрыться, как нарыв, и осложнить дальнейшие отношения. Я не говорю, что супруги немедленно после карантина побегут

подавать на развод. Но предпосылки себя обозначат.

### ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ

Так, с симптомами и разводными осложнениями, кажется, разобрались. Делать-то что, чтобы семейная лодка не разбилась о рифы карантинного строгача? За ответом - опять же к экспертам.

- Прежде всего нужно признать элементарную вещь, - настаивает психотерапевт Наталья Аргунова. - У каждого в семье, помимо его обязанностей,

которые даже в карантин никто не отменял, должны быть и свои права, и личное пространство в квартире, в которое лучше не вторгаться. Пусть это просто отдельный угол, где человек может посидеть за компьютером, попить чаю, да просто посмотреть в окно в конце концов. Не хочет сейчас общаться, ну и ладно, только не надо его тормозить. Кажется, это мелочь, но именно из-за подобных мелочей в семьях нередко возникают скандалы. Сейчас это совсем ни к чему.

Очень похоже на правду. Излишняя назойливость второй половины порой даже злит. Не надо доводить близкого человека до кипения.

- Участилось сейчас и число обращений к профессиональным психологам, - рассказал консультант телемедицинской компании «Доктор рядом» Илья Слободчиков. - Если раньше на десять обращений приходилось в среднем два случая семейных ссор, то теперь их больше половины.

По информации портала Profi.ru, количество онлайн-обращений к психологам выросло на 136 процентов. Но не все так плохо. Есть и такие ячейки общества, которые нашли плюсы в совместной изоляции. И их немало. Семнадцать процентов супругов рассказали, что у них наконец-то появилась возможность проводить больше времени вместе. А каждая десятая семья с удовольствием обнаружила, что у них появилось больше общих занятий. Они вместе готовят, убираются, смотрят фильмы, занимаются спортом и многим другим.



## ШИШ ВМЕСТО ШАШЛЫКОВ ОТДЫХ

Антон ПИКУС,  
Кристина ХИЛЬКО

■ Каждый четвертый россиянин изменил планы на майские праздники и на лето.

Первые длинные выходные после долгой зимы и затянувшейся весны россияне всегда ждут особенно. Главным признаком майских праздников уже давно

стали не демонстрации с транспарантами, а запах шашлыков, пикники на природе и турпоездки. Но эта весна преподнесла много сюрпризов. Не то что берег турецкий нам теперь не нужен, многие из дома не хотят лишнего раз выходить.

Результаты опроса ВЦИОМ показали, что 26 процентов россиян резко изменили планы на праздничные дни и летний отдых, хотя еще пару месяцев назад готовились к путешествию и даже покупали билеты. Около 95 процентов причиной называют карантин, пандемию коронавируса и закрытые границы. Каждый десятый приплюсовывает сюда еще и возникшие проблемы с финансами из-за накатившего экономического кризиса.

- До того как планы отменились, треть опрошенных собиралась на время майских праздников отправиться в другой город России:

кто-то как турист, другие - домой к родственникам. 27 процентов предполагали выехать за границу, каждый пятый - на дачу, примерно столько же выбрали точкой назначения Черноморское побережье и Крым. И только десять процентов хотели остаться дома, - комментируют итоги исследования сотрудники ВЦИОМ.

Что ж, теперь домоседов явно прибавилось (см. графику). Некоторые эксперты прогнозируют, что, пока границы закрыты, нас ждет всплеск внутреннего туризма. Но это, видимо, позже, когда вирус хотя бы немного стихнет. Пока же передвижение по стране пусть и не заблокировали, но все же ограничили. Часть поездов и самолетов отменили, больше сорока регионов ввели особый режим передвижения и пропуска. А некоторые, например, Тульская и Костромская области, отправляют всех въезжающих на двухнедельную изоляцию. Особо в таких условиях не поспрадуешь.

## А В ЭТО ВРЕМЯ

### ЧТОБ ТЕБЕ ПУСТО НЕ БЫЛО!

■ Белорусы из больших городов потянулись в агроусадьбы.

Устав от городской суеты, многие поспешат на природу - тоже своего рода самоизоляция. Обычно на майские выходные в агроусадьбы Синеокой не попасть - все бронируют иностранцы. Но раз большинство стран ввели режим «закрытых границ», ждать наплыва не стоит. При этом свято место пусто не бывает.

- Сельский туризм очень популярен у зарубежных гостей. Но сейчас автобусные туры иностранцев, которые постоянно гостили в наших усадьбах, отложены на неопределенный срок, - отмечает председатель правления объединения «Отдых в деревне» Валерия Кликунова. - То, что мы предлагаем, думаю, будет интересно и соотечественникам: исторические, тематические программы, однодневные туры и с ночевками. Это и гастрономия, и знакомства с архитектурой, традициями и художественными промыслами различных регионов. А во время мастер-классов можно освоить новое увлечение...

Эксперты прогнозируют кратный рост интереса белорусов к внутреннему туризму, в том числе аграрному.

