



федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра психиатрии, наркологии и медицинской психологии

ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Селедцов А.М., Акименко Г.В.,
Кирина Ю.Ю.

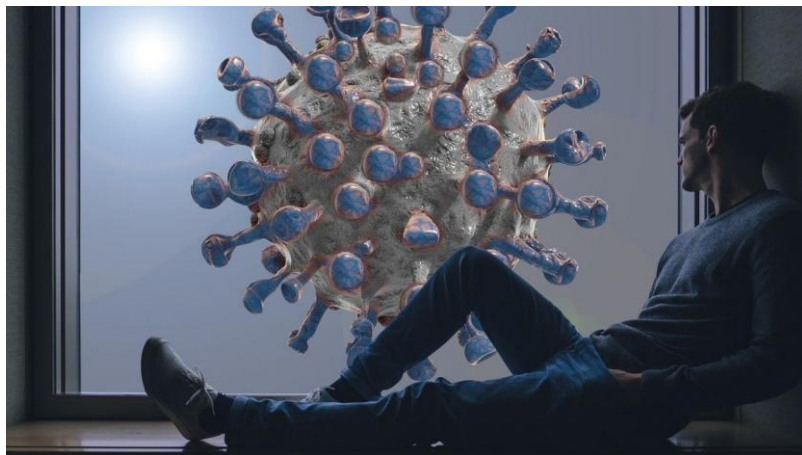
Введение



- 11 марта 2020 года Глава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Т.А. Гебрейесус сделал заявление о том, что ситуация с коронавирусной инфекцией COVID-19 «..может быть охарактеризована как пандемия».
- По данным на март 2020 г. 113 стран мира, в том числе и в России, были введены различные ограничения, позволяющие замедлить распространение коронавируса. Задача любого карантина и всех связанных с ним мер - растянуть эпидемический процесс во времени. аккумулировать ресурсы для спасения людей, снизить нагрузку на медицинские учреждения. Поэтому 26 регионах России был введен режим полной самоизоляции, в рамках которого намеренно были ограничены контакты между людьми; многие предприятия, фирмы, вузы перешли на удаленный режим работы.

Цель исследования:

- рассмотреть как изменяются межличностные коммуникации в условиях самоизоляции и определить, что возможно сделать для психологической самоподдержки человеку, переживающему негативные эмоции в связи с пребыванием в самоизоляции.



Результаты и обсуждение:

- Психологи считают, что в условиях вынужденного карантина эмоциональное состояние человека крайне уязвимо. Во многом это обусловлено тем, что многое, уже ставшее привычным внезапно становится для человека недоступными: нет возможности менять обстановку; заниматься привычными делами вне дома; уехать в путешествие; встречаться с друзьями и коллегами в неформальной обстановке.
- Заблокированы и возможности справляться со стрессом привычными способами, например, сходить в спортзал, на концерт или футбольный матч.
- Негативно на психоэмоциональное состояние человека влияет и не простая экономическая ситуация в стране.



Результаты и обсуждение:

- Специалисты Американской психологической ассоциации считают, что находящийся в изоляции человек может столкнуться с целым спектром разных деструктивных эмоций, например, страхом и тревогой, в первую очередь, за своё здоровье и здоровье близких.
- К часто встречающимся негативным эмоциональным состояниям психологи относят: злость, гнев, скуку и одиночество, которые проявляются в ситуации, когда одинаково надоедают кинофильмы, книги и социальные сети.



Результаты и обсуждение:



■ Карантин в период пандемии и тревожное состояние социума – это очевидное ухудшение качества жизни. Поэтому естественны все реакции утраты по модели американского психолога **Элизабет Кюблер - Росс**: отрицание – гнев – торг – депрессия - смирение. Люди утрачивают не только прежний уровень жизни, но и иллюзию безопасного мира вокруг себя. Установлено что, при этом каждый четвертый человек в России считает что вирус не существует и пугающая информация о нём - это «происки врагов» (отрицание). А каждый второй не боится заболеть и убеждён, что вирус ему не угрожает

Результаты и обсуждение:



Ситуация с пандемией нового коронавируса, по мнению американских психологов может приводить и к стигматизации тех, кто столкнулся с инфекцией.

Реакция на заражение не редко превращается в бытовой расизм, как, например в Китае, в Индии, Юго-Восточной Азии. Очевидно, пока продолжается пандемия, будут продолжаться и вспышки ненависти к другим людям

Результаты и обсуждение:



- Так, профессор психологии Вашингтонского университета **Пеппер Шварц** считает, что в ситуации самоизоляции дома или в обсервации вместе с близкими возможны два масштабных варианта развития межличностных отношений. С одной стороны, люди могут начать за поддержку в непростых обстоятельствах больше ценить друг друга. С другой - могут, наоборот, понять, что отношения в принципе их не устраивают. Как следствие, растет число разводов. И это тоже путь в одиночество.

Результаты и обсуждение:



- Так, профессор психологии Вашингтонского университета **Пеппер Шварц** считает, что в ситуации самоизоляции дома или в обсервации вместе с близкими возможны два масштабных варианта развития межличностных отношений. С одной стороны, люди могут начать за поддержку в непростых обстоятельствах больше ценить друг друга. С другой - могут, наоборот, понять, что отношения в принципе их не устраивают. Как следствие, растет число разводов. И это тоже путь в одиночество.

Результаты и обсуждение:

- Исследования показывают, что существует связь между изолированностью от социума, одиночеством и ухудшением соматического здоровья, например, развитием сердечно - сосудистых заболеваний, инсульта, деменции и других состояний.
- Более того, наш организм воспринимает состояние одиночества как опасность. Общество на протяжении своей истории развивалось таким образом, что социальные связи всегда были очень важны для благополучия человека. Поэтому чувство одиночества вызывает стресс, а хронический дистресс повышает уровень кортизола в организме человека, что, в свою очередь, увеличивает риск сердечных заболеваний, развития диабета, депрессии и преждевременной смерти.



Результаты и обсуждение:




- В ситуации карантина эксперты **Европейской психологической ассоциации** советуют, в первую очередь, ограничивать поток новостей, связанных с COVID-19. Они считают, что информацию о пандемии необходимо дозировать, чтобы не усиливать чувство тревоги.
- При самоизоляции, как свидетельствует опыт космонавтов, важно структурировать день, по возможности приближая его к обычному распорядку: работа, отдых, спорт, сериалы.
- Свободный график, при котором размывается грань между работой и отдыхом, по словам экспертов, приводит к тому, что человек оказывается одновременно перегружен и малоэффективен. Как следствие, существует риск, того, что в чувство одиночества только возрастёт.



Выводы:

- Сегодня становится очевидным, что так же, как и с экономикой, COVID-19 изменит и формы общения. На место социального одиночества могут прийти новые формы взаимодействия. Отношения могут перейти на удалённый формат, так как в настоящее время возможностей для общения online значительно больше, чем десять лет назад.
- И многие мессенджеры для общения, которые работают без интернета и сотовой связи, помогают воссоздать ощущение присутствия собеседника: голосовые сообщения и видеосвязь.
- Появляются платформы для online – концертов, богослужений, фитнес тренировок и т.д. - всё, что помогает почувствовать привычное течение жизни, пусть даже и в таком непривычном формате.





Ты не должен путать одиночество и уединение.
Одиночество для меня понятие психологическое,
душевное, уединенность же — физическое.
Первое отупляет, второе — успокаивает.

Карлос Кастанеда



29 773 851 человек

Случаев заражения коронавирусом в мире

939 681

Погибших

20 233 630

Выздоровевших!

данные на 18.09.2020