

УДК 159.922 (045)

**«ПАНДЕМИЯ СТРАХА» КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПОСЛЕДСТВИЕ
SARS-CoV-2**

Акименко Г. В.

*кандидат исторических наук, доцент кафедры психиатрии, наркологии и
медицинской психологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово.*

Селедцов А.М.

*доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психиатрии,
наркологии и медицинской психологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово.*

Кирина Ю.Ю.

*кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры психиатрии, и
наркологии и медицинской психологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово.*

Аннотация. Пандемия COVID-19 стала не только серьезной угрозой для соматического здоровья, но и сказывается на психологическом благополучии людей. Согласно данным зарубежных исследователей (Китай, США), в период пандемии резко возросла тревожно-депрессивная симптоматика и уровень стресса. С появлением пандемии распространилось такое явление, как коронапсихоз. В статье рассмотрены истоки и базовые формы проявления массового страха населения в условиях распространения COVID-19.

Ключевые слова: пандемия, страх, тревога, коронапсихоз, короновирусный стресс.

**«PANDEMIA OF FEAR» AS A PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCE
SARS-CoV-2**

Akimenko G.V.

candidate of historical Sciences, associate Professor, associate Professor of psychiatry, medical psychology and narcology

*Kemerovo state medical University of the Ministry of health of Russia,
Kemerovo, Russia.*

Seledtsov A.M.

doctor of medical Sciences, Professor, head of the Department of psychiatry, medical psychology and narcology

*Kemerovo state medical University of the Ministry of health of Russia,
Kemerovo, Russia.*

Kirina Yu.Yu.

candidate of medical Sciences, associate Professor, associate Professor of psychiatry, medical psychology and narcology

*Kemerovo state medical University of the Ministry of health of Russia,
Kemerovo, Russia.*

Abstract. The COVID-19 pandemic has become not only a serious threat to physical health, but also affects the psychological well-being of people. According to data from foreign researchers (China, USA), during the pandemic, anxiety-depressive symptoms and the level of stress. With the outbreak of the pandemic, the phenomenon of corona psychosis has spread. The article examines the origins and components of the mass fear of the population in the context of the spread of COVID-19.

Keywords: pandemic, fear, anxiety, coronpsychosis, coronavirus stress.

Пандемия Covid-19 оказала значительное психологическое и социальное воздействие на человечество. Социальная дистанция и меры безопасности повлияли на отношения между людьми и их восприятие сопереживания другим. В настоящее время мир находится в «вирусной» стадии информационного развития, когда угрозы принимают пандемический характер воздействия.

В исторических и социологических исследованиях уже давно признается значение эмоций, их воздействие на поведение людей разных эпох и культур. Эмоции являются всепроникающими и важными социальными силами, которые помогают формировать индивидуальные и коллективные способы существования, познания и действия в политической сфере [2].

Ключевым изменением в эмоциональном состоянии людей в ситуации пандемии стал всплеск тревожности. Он был вызван первыми известиями об опасности эпидемии коронавируса для здоровья человека, усилен сообщениями о приближении вируса к границам России и достиг максимального уровня после введения режима самоизоляции и нарушения привычного образа жизни в связи с этим. Неоднократное продление режима самоизоляции, непонимание сроков окончания пандемии породили высокую неопределенность, которая сама по себе всегда является одним из важнейших факторов усиления тревожности и ухудшения эмоционального баланса в социуме.

Как показал уже имеющийся двухгодичный опыт переживания COVID-19, население практически всего мира охватила «пандемия страха» с ее травмирующими последствиями для людей. При этом страх перед пандемией стал не менее серьезной проблемой, чем сам SARS-CoV-2 [3].

Рассогласование повседневного опыта с преизбыточной противоречивой информацией приводит к деформации ранее относительно устойчивой картины мира, который воспринимается как деструктивная сила, проникающая в повседневную жизнь человека. В результате возникает массовая тревога перед

неизбежными переменами, которые переживаются в виде невидимой угрозы, порождающей психические расстройства.

Страх заражения стал основной причиной стресса. Согласно психологическому исследованию, проведенному в начале пандемии в Китае (январь-февраль 2020 г.), у 16,5 % респондентов наблюдались умеренные и тяжелые депрессивные симптомы; у 28,8 % – умеренные и тяжелые тревожные симптомы, а 8,1 % опрошенных сообщили об умеренном или тяжелом уровне стресса [10]. Аналогичные исследования в США (апрель-май 2020 г.) показали, что у 41 % взрослых респондентов присутствовал хотя бы один признак тревожного расстройства. Выявленная симптоматика встречалась в три раза чаще, чем в предыдущие годы, а депрессивная – в четыре раза чаще, чем в предшествующие годы [1].

С появлением пандемии широкое распространение получило такое явление, как коронапсихоз, симптоматика которого главным образом проявляется в ситуации социальной изоляции. В условиях самоизоляции и локдауна люди демонстрировали реакции тревоги, испытывали навязчивый страх заразиться вирусом и переживали короновирусный стресс, связанный с потерей контроля над своей жизнью [1]. Более того, международное исследование, проведенное в 10 странах в начале 2021 года, показало, что убежденность населения в неэффективности действий правительства повышает восприятие уровня риска, а значит, и страха [5].

Исследования пандемий, с которыми сталкивались с течением времени, таких как ТОРС, Эбола, H1N1, Конский грипп и нынешний COVID-19, показывают, что психологические последствия заражения и карантина не ограничиваются страхом заражения вирусом (Барбиш и др., 2015).

Существуют некоторые элементы, связанные с пандемией, которые в большей степени затрагивают население, такие как разлука с близкими, потеря свободы, неуверенность в развитии болезни и чувство беспомощности (Ли и Ван, 2020; Цао и др., 2020). Эти аспекты могут привести к драматическим

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

последствиям (Weir, 2020), таким как рост самоубийств (Каволь и Нордт, 2020). Суицидальное поведение часто связано с чувством гнева, связанным со стрессовым состоянием, широко распространенным среди людей, которые жили/живут в наиболее пострадавших районах (Майлз, 2014; Голоса просвещения по вопросам суицида, 2020; Мамун и Гриффитс, 2020). В свете этих последствий необходима всегдатщательная оценка потенциальных преимуществ карантина с учетом высоких психологических издержек (Day et al., 2006; Mazza et al., 2020).

Таким образом, стресс в условиях пандемии можно рассматривать как: реакцию человека на широкий спектр событий, представляющих повышенные требования к его недостаточным адаптационным ресурсам. Физиологическая составляющая стресса включает все проблемы, связанные с непосредственным заражением коронавирусом, психологическая связана с отрицательными витальными переживаниями в связи с восприятием ситуации как несущей в себе опасность для собственной жизни и здоровью и угрозу близким.

Сложившаяся неконтролируемая ситуация определяет её субъективную оценку как угрожающую. Показательно, что к ней человеку сложно или практически невозможно адаптировать собственную когнитивную схему.

Феномен всеобщей обеспокоенности людей и тревоги в связи с коронавирусной ситуацией - это естественная реакция человека, повышающая готовность к обеспечению собственной безопасности

Пандемический панический стресс - это эмоционально-информационный стресс беспрецедентно высокого уровня, возникающий в условиях доверия представленным в СМИ сведениям апокалипсического содержания (реальная угроза физической безопасности человека, его экономическому благополучию, социальному статусу и межличностным отношениям).

Другое дело - комплексы страхов, ведь именно их суммарное давление и соотношение определяют вероятность погружения общества в паническое

состояние или, наоборот, возвращение к ситуации эмоциональной устойчивости и баланса.

Истоки массового страха, проявившегося на фоне пандемии, имеют более глубокие корни, чем, кажется на первый взгляд. Они находятся не только в психологическом измерении, но и в социальной, культурной и политической области. Изначально страх возник как защитный механизм организма первобытного человека от различных опасностей. В XX в. тревога оказалась в числе базовых эмоций, переживаемых человеком. Это социальная болезнь современного общества.

Понятие страха кажется самоочевидным, но при этом остается многогранным, что затрудняет его определение. Общим признаком этого феномена можно считать эмоциональное состояние, вызываемое переживанием реальной или воображаемой угрожающей ситуации. Направленность страха указывает не на опыт настоящего, а на проецирование негативного переживания в будущее, которое оценивается как надвигающаяся угроза. Исследования показывают, что стратегия восприятия временной перспективы напрямую влияет на благополучие человека и преодоление «пандемии страха».

Страх сигнализирует человеку об опасности и выступает триггером, мобиливающим ресурсы организма для избегания потенциальной угрозы жизни. Специфика человеческого страха обусловлена не только генетическими и физиологическими механизмами, но и культурно-историческими условиями его проявления [6].

. Биологический страх относится к самому древнему в эволюционном отношении типу страха, имеет инстинктивную природу и нейрофизиологическое проявление, включая соматические симптомы и биохимические механизмы реагирования. В условиях пандемии у 20-40% больных коронавирусом наблюдаются психиатрические нарушения:

бессонница - у 42% больных

нарушение внимания и концентрации - у 38%

тревога - у 36%

ухудшение памяти - у 34%

депрессивное состояние - у 33%

нарушение сознания - у 21%

посттравматическое стрессовое расстройство - у 4-7% [4].

В эволюционном смысле страх является универсальной адаптивной функцией для выживания организма в меняющихся условиях среды. Объектом биологического страха являются физические события во внешнем мире, которые непосредственно угрожают (или воспринимаются как угроза) целостности организма. Физиологический стресс чаще всего опосредован определенной психологической реакцией, связанной с оценкой угрозы, опасности и осознанием необходимости защиты и устранения препятствий.

Социальный страх появляется в процессе коммуникации и может быть как конструктивным, так и деструктивным. Он возникает при ожидании возможного ухудшения жизненных потребностей и интересов. Например, отсутствие возможности путешествовать в ситуации, когда границы между странами закрыты. Крайним случаем этой тенденции является массовый социальный страх перед катастрофически переживаемыми угрозами, например пандемией коронавируса.

И, экзистенциальный страх, источником которого являются внутренние конфликты личности. Ситуацией страха здесь является состояние неопределенности существования человека: под угрозой оказывается перспектива жизни, ответственность за которую несет каждый человек. По сравнению с физическим переживанием страха экзистенциальный страх воспринимается как неясная тревога. А у тревожности и страха разное содержание. В последнем случае человек вынужден предпринимать тщательные попытки контролировать симптомы, несовместимые с полноценной жизнью, ипохондрические расстройства (в т.ч. ятрогенные) и др.

Набор основных тревожных триггеров в период пандемии включает в себя в первую очередь, имеющуюся на сегодняшний день информацию, которая носит неоднозначный характер и по-разному интерпретируется экспертами.. Не маловажен и тот факт, что это первая пандемия коронавируса в современной истории (последняя «испанка» была в начале XX века), и у нас нет возможности опереться на опыт, наработанный во время других эпидемий ОРВИ в XXI веке. Поэтому ситуация развивается по непредсказуемому сценарию.

Длительное пребывание в замкнутом пространстве само по себе небезопасно для психики. Даже несколько недель изоляции могут стать причиной продолжительной тревожности и развития психически неблагоприятных состояний, что доказывают примеры недавних эпидемий SARS, Эболы, гриппа H1N1, ближневосточного респираторного синдрома (MERS).

Чем больше продолжительность карантина, тем выше вероятность развития посттравматических стрессовых симптомов, избегающего и агрессивного поведения.

В настоящее время к числу наиболее уязвимых групп населения можно отнести:

- людей, имеющих в анамнезе тревожные расстройства;
- проживающих в неблагоприятных районах;
- медицинских работников, особенно врачей, оказывающих помощь пациентам с COVID-19 в условиях повышенной нагрузки, дефицита информации о заболевании, нехватки средств индивидуальной защиты и др.;
- людей других профессий, вынужденных продолжать работать во время эпидемии, подвергая себя риску заражения;
- пациентов, перенесших COVID-19, особенно в случае госпитализации при тяжелом течении болезни;
- людей, утративших близких и родственников;

- людей, потерявших работу и понесших финансовые потери;
- лиц, злоупотребляющих психоактивными веществами [4].

Как показало исследование, несмотря на «пандемию страха», люди далеки от паники в течение всего периода пандемического кризиса. Однако доля «уравновешенных» респондентов - тех, кто испытывал малое число страхов и рационально трактовал их, - лишь в самый напряженный с психологической точки зрения период (конец апреля - начало мая 2020 г.) опускалась ниже 50% [2]. Уже в период первой волны пандемии для снижения уровня стресса и поддержания психического благополучия населения Всемирная организация здравоохранения разработала ряд рекомендаций. В частности, ВОЗ советовал минимизировать просмотр телевизионных программ, посвященных данной проблеме, чтение или прослушивание новостей, вызывающих чувство тревоги, получать информацию из источников вызывающих доверие [7]. Думается, что еще важнее в ситуации волнообразного распространения коронавируса – это ощущение контроля над собственной жизнью. Так, Rhi Wilmott в статье «Сохраняя смысл во время карантина» [8] пишет, что для человека живущего в условиях самоизоляции, любая дополнительная угроза может вызывать серьезные психологические проблемы, которые в конечном итоге ведут к проявлению деструктивного поведения.

Заключение. Одновременно с беспрецедентной пандемией коронавируса все человечество испытывает сильнейшее глобальное психологическое давление. Пандемия стала катализатором, который спровоцировал экспансию катастрофического сознания - «пандемию страха». Лидирующие позиции занимают экзистенциальные страхи, страхи неопределенности, страхи потери. Людей так же волнуют социальные и экономические последствия, триггером которых распространение COVID-19 с высокой вероятностью может стать.

Библиографический список:

1. Акименко, Г.В. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии / А.М. Селедцов, Г.В. Акименко, Ю.Ю. Кирина // В сборнике: Актуальные

вопросы психиатрии, наркологии и клинической психологии. Сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвященной 115-летию со дня рождения австрийского психиатра и психолога В.Э. Франкла. 2020. С. 282-290.

2. Гудков, Л. Страх как рамка понимания происходящего // Экономические и социальные перемены: мониторинг общественного мнения, 1999. - № 6. – С. 46-53.

3. Екимова, В.И. [и др.] Травматизация страхом: психологические последствия пандемии Covid-19 // Современная зарубежная психология. 2021. Т. 10. № 1. – С. 27-38. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100103>.

4. Кирина, Ю.Ю. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии / А.М. Селедцов, Г.В. Акименко, Ю.Ю. Кирина // В сборнике: Актуальные вопросы психиатрии, наркологии и клинической психологии. Сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвященной 115 - летию со дня рождения австрийского психиатра и психолога В.Э. Франкла. 2020. С. 282-290.

5. Селедцов, А.М. Важные аспекты психологии неопределенности в условиях COVID-19 / А.М. Селедцов, Г.В. Акименко, Ю.Ю. Кирина // International Journal of Professional Science. 2020. № 8. С. 12-19.

6. Свендсен, Л. Философия страха. – М.: Прогресс-Традиция, 2010. – 288с.

7. Dryhurst S. [et al.] Risk perceptions of COVID-19 around the world // Journal of Risk Research. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193>

8. Wang C. [et al.] Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17. No. 5. 1729. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

Оригинальность 78%