

УДК 159.9

COVID-19: ПСИХОЛОГИЯ ПАНДЕМИИ

Акименко Г. В.

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

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово.

Селедцов А.М.

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

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово.

Кирина Ю.Ю.

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

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово.

Аннотация. Исследования, посвященные изучению психологических проблем пандемии, проведенные в России и за рубежом, фиксируют наличие неблагоприятных последствий для психического здоровья населения, сложившейся в мире ситуации неопределенности. Данный феномен еще предстоит оценить и тщательно изучить. Авторы подчеркивают необходимость учета и качественного анализа всей полноты стрессовых воздействий в ситуации неопределенности пандемии

коронавируса (виртуальной угрозы и информационного стресса, социально-экономического стресса) и предполагают дальнейший рост распространенности стресс-ассоциированных психических и соматических заболеваний.

Ключевые слова: COVID-19, психология пандемии, стресс, депрессия, нозогенные расстройства.

COVID-19: PANDEMIC PSYCHOLOGY

Akimenko G. V.

candidate of historical Sciences, associate Professor, associate Professor of the Department 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. Studies devoted to the study of the psychological problems of the pandemic, conducted in Russia and abroad, record the presence of adverse consequences for the mental health of the population, the current situation of uncertainty in the world. This phenomenon has yet to be assessed and carefully

studied. The authors emphasize the need to take into account and qualitatively analyze the entirety of stressful impacts in a situation of uncertainty of the coronavirus pandemic (virtual threat and informational stress, socio-economic stress) and suggest a further increase in the prevalence of stress-associated mental and somatic diseases.

Keywords: COVID-19, pandemic psychology, stress, depression, nosogenic disorders.

Введение. Вспышка COVID-19 была внезапной и неожиданной в большинстве стран. Первые известные случаи произошли в конце декабря 2019 года, а ВОЗ объявила его пандемией 11 марта 2020 года. Эволюция COVID-19 и в 2022 году остается непредсказуемой. Данная непредсказуемость усугубляется неоднородностью мировых систем здравоохранения.

COVID-19 привел к увеличению известных факторов риска возникновения проблем с психическим здоровьем. Вместе с непредсказуемостью и неопределенностью локдаунды и физическое дистанцирование могут привести к социальной изоляции, потере дохода, одиночеству, бездействию, ограниченному доступу к основным услугам, расширению доступа к еде, алкоголю и онлайн-азартным играм, а также снижению семейной и социальной поддержки, особенно у пожилых и уязвимых людей.

В феврале 2020 г. английский научный журнал «The Lancet» опубликовал исследование посвященное влиянию самоизоляции на психологическое состояние людей [3]. Авторы провели анализ более двух десятков статей, написанных во время или после известных мировых

эпидемий (в частности, вспышки лихорадки Эбола в 2014 году, и SARS в 2003-м), о последствиях карантина на ментальное здоровье человека. В большинстве научных публикаций говорится о том, что изоляция может привести к различным психологическим последствиям: от повышенного уровня тревожности, бессонницы и эмоциональной нестабильности до посттравматического синдрома (ПТСР) и депрессии [1]. Таким образом, длительное пребывание человека в самоизоляции свыше 10 дней с последующей пролонгацией карантина на неопределенное время, может расцениваться как психологический вызов.

Результаты данных исследований нельзя полностью соотнести с текущей ситуацией, так как пандемия SARS-CoV-2 впервые в истории привела к изоляции мирового масштаба. Ученым еще предстоит изучить этот революционный исторический период и его влияние на психику и здоровье людей. Однако уже сейчас психологи наблюдают рост тревожности, суицидальных настроений, домашнего насилия, а также появление панических атак и эмоциональной дисрегуляции. Особенно тяжелые психологические последствия прогнозируют у людей, переболевших COVID-19. Это связано с тем, что с одной стороны, SARS-CoV-2 способен оказывать непосредственное влияние на деятельность центральной нервной системы и таким образом вызывать соматогенные и органические расстройства эмоций, когнитивной сферы, сознания, а с другой стороны, пандемия создает риск широкого распространения нозогенных расстройств, являющихся следствием невозможности личности эффективно справиться со стрессом.

Информационное давление, которое в настоящее время оказывается на людей во всем мире в связи с эпидемией, чрезвычайно сильно, а психотравмирующий характер содержания информационных сообщений

заслуживает самостоятельного изучения.

Вместе с тем, уже сейчас очевидно, что современное информационное пространство переполнено противоречивыми сведениями о коронавирусе в самых разнообразных формах: репортажи, статистика, аналитика, прогнозы, комментарии, рекомендации, социальная реклама и так далее. Столь мощное и, главным образом, хаотичное психоэмоциональное воздействие, безусловно, травматично для человека.

Несколько лет назад американскими исследователями был предложен термин «headline stress disorder» (стрессовое расстройство в связи с новостными заголовками) для обозначения расстройств психической адаптации под влиянием настойчивой, эмоционально заряженной новостной информации (в 2016 году - сообщений, касающихся выборов президента в США) [2]. Вполне вероятно, что тщательный анализ последствий информационного стресса в условиях пандемии позволит впоследствии наполнить этот термин конкретным психологическим и психопатологическим содержанием. По-видимому, психические реакции при таком воздействии могут варьировать весьма широко - от тревоги и чувства вторжения в личное пространство до сложных дезадаптивных реакций.

Так, уже в 2020 г. были описаны первые случаи суицидальных попыток как реакции на предполагаемый пациентом риск заражения коронавирусной инфекцией в отсутствие каких-либо признаков соматического недомогания [3]. Во всех случаях нозофобии самостоятельным компонентом выступала навязчивая озабоченность информацией о COVID-19, представленной в СМИ.

Пандемия нанесла мощный удар по мировой экономике, затронув практически все ее отрасли. Социально-экономический стресс, который

переживает сегодня большинство граждан, складывается, с одной стороны, из общей озабоченности экономическими последствиями COVID-19 и ростом ожиданий экономического коллапса, а с другой стороны, из реальных финансовых трудностей и потери финансовой, профессиональной стабильности у значительной части трудоспособного населения. Спад в экономике, вызванный COVID-19, приведет к безработице, финансовой незащищенности и бедности, которые препятствуют доступу к медицинским услугам (особенно в системах, основанных на страховании), тем самым оказывая пагубное воздействие на физическое и психическое здоровье и качество жизни. Эти экономические факторы могут вызывать проблемы с психическим здоровьем у ранее здоровых людей и негативно влиять на людей с уже существующими психическими расстройствами.

В современных условиях врачи говорят о всплеске психических нарушений как у перенесших коронавирусную инфекцию, так и у тех, кто не болел. Тревожные расстройства, панические атаки и даже попытки сведения счетов с жизнью стали новыми побочными эффектами перенесенной инфекции. Кроме того, зафиксирован рост числа когда-то редкого заболевания, которое называют «синдромом разбитого сердца» или стрессовой кардиомиопатией, которое в доковидную эпоху было сравнительно редким.

Экономический кризис, который, вероятно, произойдет после окончания пандемии, может усугубить неравенство в области здравоохранения и, вероятно, непропорционально затронет социально незащищенных пациентов. Рано или поздно системы здравоохранения столкнутся с широким спросом на удовлетворение этих потребностей в области психического здоровья, связанных с COVID-19.

Международные организации, включая Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ), выступают за интеграцию психического здоровья и психосоциальной поддержки в ответ на COVID-19, и предполагает, что инвестиции сейчас уменьшат последствия для психического здоровья населения позже.

В настоящее время одной из самых уязвимых категорий граждан в плане психологической устойчивости продолжают оставаться медицинские работники. Физическая и профессиональная нагрузка может разбавляться психологической помощью. Инфекция коронавируса COVID-19 смертельно опасна. Уход пациента из жизни – серьезное переживание для врачей, причем особенно сильное для тех из них, кто работает в перепрофилированных клиниках. Крайне важно, чтобы медики не «выгорали» эмоционально, потому что только в стабильном состоянии они могут оказывать помощь больному.

Выводы. Многомерность стрессовых воздействий, которые соединила в себе пандемия коронавируса 2019-2022 гг., очевидно, еще будет предметом многочисленных научных исследований, но уже сейчас есть основания предполагать, что на смену проблем, обусловленных инфекционным процессом, придут практические задачи, обусловленные всплеском распространенности реактивных психических расстройств, а также неинфекционных заболеваний, прежде всего заболеваний сердечно-сосудистой системы, связь которых со стрессом неоднократно подтверждена. Таковы вызовы современности.

Библиографический список:

1. Селедцов, А.М. 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. Но, С.S., Chee, C.Y., Но, R.C., 2020. Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID- 1 9 beyond paranoia and panic. Ann. Acad. Med. Singapore 49, -3.

3. Pandemics and the psychology of uncertainty. - URL.: <https://www.weforum.org/agenda/2018/08/the-psychology-of-pandemics/>.(дата обращения 19.03.2022).

Оригинальность 90%