Поджидаев А.А.

Факторы, влияющие на психику человека вследствие пандемииРГПУ им. Герцена
(Россия, Санкт-Петербург)

doi: 10.18411/trnio-10-2021-31

Аннотация

В статье приводятся факторы, влияющие на психику человека вследствие пандемии. Поясняется, почему пандемия стала причиной страха и тревоги для большей части населения планеты и оказала влияние на психическое здоровье миллионов людей - потеря близких, изоляция, экономические потрясения и неуверенность в завтрашнем дне. Сложившаяся ситуация стала тяжелым испытанием для многих жителей планеты.

Психологическое утомление и истощение, бессонница, депрессия и страх, а также суицидальные настроения могут возникать на фоне глобальных потрясений. Согласно исследованиям, подобные настроения были нередки и во время эпидемии атипичной пневмонии в 2002 году, и во время пандемии испанского гриппа в 18-20 годах прошлого столетия. Пандемия коронавируса не исключение.

Ключевые слова: психика человека, пандемия, социально – психологические факторы, психическое здоровье, психоэмоциональные расстройства.

Abstract

The article describes the factors affecting the human psyche due to the pandemic. It explains why the pandemic has caused fear and anxiety to most of the world's population and affected the mental health of millions of people – loss of loved ones, isolation, economic shocks and uncertainty about the future. The current situation has become a difficult challenge for many people on the planet.

Psychological fatigue and exhaustion, insomnia, depression and fear, as well as suicidal ideations may arise at a time of global shocks. According to research, such ideations were also common during the SARS epidemic in 2002 and during the Spanish flu pandemic in the 1918-20s. The coronavirus pandemic is no exception.

Keywords: human psyche, pandemic, socio-psychological factors, mental health, psychoemotional disorders.

Коронавирус, помимо опасности для жизни и здоровья, поставил всех в довольно сложные психологические условия. Массовые последствия психического характера ученым только предстоит проанализировать.

Опыт прошлого показывает, что во время вспышки атипичной пневмонии SARS (тяжелый острый респираторный синдром) в 2003 году и MERS (Ближневосточный респираторный синдром) в 2006 году более 25% инфицированных испытывали такие симптомы, как нарушение концентрации внимания, спутанность сознания и колебания настроения [3].

Исходя из исследований и научных публикаций на эту тему, можно уже сейчас выделить некоторые факторы, влияющие на ухудшение психического здоровья многих людей [5]. Попробуем разделить их на две группы (таблица 1).

Первая группа факторов касается общего фона, связанного с пандемией, экономической и социальной жизнью людей. Вторая относится непосредственно к вирусу и его влиянию на организм человека.

Таблица 1

Факторы, влияющие на ухудшение психического здоровья многих людей

<i>Пандемия и социум</i>	<i>Влияние коронавируса на психику</i>
<i>Угроза выживания вида. Все должны носить маски — это необходимая мера. Но закрытые лица окружающих как раз напоминают нам, что распространителем вируса может оказаться любой из них.</i>	<i>У тех, кто переболел коронавирусом, проявлялись не только нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В некоторых случаях возникали психозы, связанные с нарушением кровообращения, — мозг переставал получать</i>

<p>Тревога. Опасность есть, но она не определена. Ситуация все еще непредсказуема. Ясных перспектив выхода из нее пока нет. Все это порождает тревогу.</p>	<p>необходимое «питание». Многие отмечали перепады настроения, появление депрессивных или тревожных эпизодов.</p> <p>Люди напуганы уже самим фактом пандемии, глобальными переменами и социальными ограничениями. Когда к этому добавляется тяжелая форма заболевания, человек переживает прямую угрозу жизни, а вирус вызывает органические изменения, есть вероятность возникновения нейropsychиатрических патологий. Например, большого депрессивного расстройства, биполярного расстройства, различных психозов, обсессивно-компульсивного расстройства и посттравматического стрессового расстройства.</p>
<p>Ретравматизация. В такой обстановке у многих людей активируются старые травмы. Напоминают о себе травмы, связанные с угрозой жизни и утратой (травмы медицинского характера, опыт жертв насилия, голода, травмы нарушенной привязанности и другие). Более того, ситуация пандемии — еще и триггер для поколенческих и коллективных травм, например, связанных с войнами и голодом.</p>	
<p>Информационное давление. Пандемия создает напряженный общий фон, в котором население «варится» ежедневно. СМИ и социальные медиа ощутимо усиливают общую тревожность и стресс.</p>	
<p>Недостаток социализации. Невозможность оставаться в эмоциональном контакте с достаточно широким кругом людей усиливает стресс.</p>	
<p>Соматические проявления. Общая взвинченность сопровождается дисрегуляцией на физическом уровне, возникают телесные проявления, на фоне стресса нередко обостряются хронические заболевания.</p>	
<p>ПТСР на фоне тревоги. У людей с восприимчивой психикой стресс уже запускает мозговые процессы, в результате которых травматические воспоминания внезапно возникают повторно и нарушают психическое здоровье.</p>	

Очевидно, что в отсутствие масштабных исследований коронавируса SARS-CoV-2, вызывающего COVID-19, анализ прошлых эпидемий может помочь ученым получить некоторое представление о том, на что следует обратить внимание в ближайшие несколько месяцев и лет. Согласно имеющимся данным, у 15% пациентов, которые перенесли SARS и MERS, была депрессия, а еще у 15% — тревожное расстройство. Однако психические заболевания встречаются довольно часто, поэтому трудно сказать, у скольких из этих людей и до болезни наблюдались проблемы с душевным здоровьем [3].

О возможных психических последствиях пандемии COVID-19 можно говорить уже сейчас. И они затронут не только людей, которые заболели сами или пережили болезнь близких. Так, первые исследования, проведенные в Китае, продемонстрировали, что эпидемия коронавируса и связанные с ней карантинные меры привели к росту беспокойства, расстройству сна и депрессивным симптомам во всех группах населения, отмечает заведующая Центром комплексных исследований социальной политики НИУ ВШЭ Оксана Синявская [4].

В ходе исследования, в котором принимают участие 7 000 взрослых из США и Канады, психолог Стивен Тэйлор даже ввел новый термин «синдром COVID-стресса» (*COVID stress syndrome*). На сегодняшний день он проявился уже у 25% испытуемых. «Эти люди сталкиваются с сильными страхами подхватить инфекцию. Они беспокоятся по поводу социальных и экономических последствий COVID-19. Им снятся кошмары, связанные с коронавирусом. Они постоянно мониторят новости на эту тему, что еще сильнее усиливает их тревожность», — рассказывает ученый. Он отмечает, что есть еще один симптом COVID-стресса — ксенофобные тенденции — страхи, что иностранцы, незнакомые люди могут быть носителями вируса.

Как подчеркивает Юлия Шматова (кандидат экономических наук, научный сотрудник отдела исследования уровня и образа жизни населения ВолНЦ РАН (г. Вологда)),

бремя пандемии с точки зрения утраты психического здоровья разделяется на два типа: психоэмоциональное и психоневрологическое [6]. Под «психоневрологическим бременем» понимается повреждение центральной и периферической нервной системы, спровоцированные нейротоксичным вирусом SARS-CoV-2, а под «психоэмоциональным бременем» – психоэмоциональные расстройства, вызванные самим вирусом и/или мерами по его сдерживанию.

Во-вторых, существует трехуровневая структура тех реакций/изменений, которые происходят у человека в ответ на стрессовую ситуацию пандемии: физиологические, психические и поведенческие.

В-третьих, научная новизна нашего исследования заключается в комплексном подходе к анализу проблемы, позволяет изучить негативные последствия (вируса SARS CoV-2 и мер по его сдерживанию), факторы и группы риска, направления по укреплению психического здоровья [6].

В результате опроса, проведенного в феврале настоящего года, было выявлено, что почти половина респондентов имеет признаки того или иного расстройства. Отмечен самый высокий за 20 лет мониторинга уровень распространения депрессии (38%). На треть вырос и уровень тревожности (32%) по сравнению с 2019 г. Лишь 30% жителей региона не испытали страха и тревоги по поводу коронавируса. Оставшиеся две трети населения столкнулись с психологическими проблемами: испытали страх заражения (45%), дистресс, вызванный строгими ограничительными мерами (31%), страдали от одиночества (19%), однообразия (20%) и скуки (14%) [6]. К «COVID-диссидентам» можно отнести 16% опрошенных (рис. 1).

Рисунок 1. Динамика распространения среди населения Вологодской области симптомов невротического, тревожного или депрессивного расстройства в период 2002-2021 г. (в %)

Определенные факторы повышали риск развития расстройств — в частности, карантин продолжительностью более 10 дней (это было связано в основном с развитием посттравматического стресса), слабая информированность о причинах карантина, отсутствие доступа к необходимым ресурсам и телекоммуникационным услугам [7].

Работа с этими факторами риска может снизить вероятность возникновения проблем с психическим здоровьем, считает соавтор метаанализа Нил Гринберг, психиатр из Королевского колледжа Лондона [7].

Однако клинический психолог Mental Health Center, когнитивно-поведенческий терапевт Евгения Смоленская считает, что однозначно говорить об изоляции как о причине

вспышки психологических проблем по всему миру нельзя, так как все зависит от конкретного человека, от того, насколько устойчиво он себя чувствовал до карантина [3].

Согласно исследованиям, с последствиями пандемии борются не только пациенты, но и сами врачи. Медицинские работники в Соединенных Штатах борются с рядом проблем, связанных с психическим здоровьем во время пандемии COVID-19. В исследовании сообщается, что медицинские работники подвергаются большему риску, чем население в целом, а также имеют проблемы со здоровьем, такие как депрессия [3].

Ученые также называют усталость большой проблемой: 19% пациентов сообщали об отсутствии сил спустя несколько месяцев после «выздоровления». Но эти результаты необходимо очень осторожно применять в случае пандемии COVID-19, так как большинство пациентов лечатся не в больницах, где могут сообщить о своем состоянии, а дома [3].

США лидирует по количеству заражений и смертей от коронавируса. Россия занимает второе место по числу выявленных случаев. И хотя по уровню смертности ситуация в нашей стране пока не настолько критическая, тем не менее множество россиян в тревожном состоянии из-за пандемии. Так, в конце марта, когда в стране еще даже не начал действовать режим самоизоляции, опрос, проведенный сайтом стопкоронавирус. рф в официальных каналах Telegram и Viber, а также паблике в социальной сети ВКонтакте, показал, что около 20% россиян испытывают сильную тревогу из-за ситуации с коронавирусом и дальнейшими перспективами, а 2–6% находятся в настоящей панике [4].

Тревожность людей, связанная с возможностью заразиться, может ещё долго сохраняться после отмены карантинных мер. Сейчас очень популярна идея, что пандемия изменит мир. Это первая глобальная пандемия в цифровую эпоху. Интернет сделал возможными коммуникации и многие виды работ без физического присутствия.

На фоне пандемии некоторые люди приобретут мизофобию (боязнь микробов) и будут опасаться прикасаться к «зараженным» поверхностям, а также пожимать руки в знак приветствия. Подверженными таким фобиям могут оказаться в первую очередь те, кто уже имеет к ним предрасположенность.

Длительное пребывание в замкнутом пространстве само по себе небезопасно для психики. Даже несколько недель изоляции могут стать причиной продолжительной тревожности и развития психически неблагополучных 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.

Особенность пандемии COVID-19 в том, что люди оказались под мощным информационным давлением. Весь новостной поток СМИ заполнен сообщениями о коронавирусе и связанными с ним событиями. В социальных сетях обычные пользователи делятся тревогами и страхами, а знаменитости высказывают «экспертные мнения» относительно SARS-CoV-2 и его связи с 5G. Информационное пространство снова и снова возвращает человека к потенциальной опасности [4].

Большой вклад в развитие тревожности вносит неопределенность. Она проявляется во многих вещах, начиная от необычности воздействия вируса на организм и заканчивая дестабилизацией экономики и крахом планов многих людей.

Другой аспект, связанный с коронакризисом, который раскручивает тревожные состояния — непривычность происходящего. В медиа коронавирус часто сравнивают с гриппом, хотя медики подобные аналогии нещадно критикуют. Тем не менее, от гриппа (в основном в США) тоже умирает немало людей. Но грипп — это то, что случается каждый год, имеет определенную предсказуемость и сезонность, отмечает Гоулд. А коронавирус пришел из ниоткуда, и эта непривычность вкупе с неопределенностью усиливает тревожность.

Итак, общий тревожный фон и социальные ограничения определенно влияют на психику — это важно учитывать. И сам вирус (как и многие другие заболевания) способен

ухудшить психическое состояние человека. Но это не означает, что грядет пандемия психозов.

1. Кочетова Ю.А., Климакова М. В. Исследования психического состояния людей в условиях пандемии COVID-19 // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 1. С. 48—56.
2. Шакирова А.Т., Койбагарова А. А., Осмоналиев М. К., Ахмедов М. Т., Ибраимова А. Дж. Влияние COVID-19 на психологическое состояние людей // Евразийский Союз Ученых. 2020. №10-3. С. 50-52.
3. <https://hightech.fm/2020/08/28/mental-health-covid>
4. <https://iq.hse.ru/news/366225935.html>
5. <https://www.psychologies.ru/standpoint/koronavirusnyiy-sindrom-neojidannyye-posledstviya-pandemii/>
6. <https://scientificrussia.ru/articles/psihoemotsionalnoe-breymya-pandemii>
7. https://www.gazeta.ru/science/2020/03/30_a_13028119.shtml?updated

Романова Е.А.

Из опыта работы с невротическим конфликтом «Надо – Могу»

(Россия, Владивосток)

doi: 10.18411/trnio-10-2021-32

Аннотация

Тематизируя изучение невротического конфликта по типу «Надо – Могу», автор помещает нас в пространство консультирования и психотерапии. Он знакомит с использованием техник, приоритетных в работе по преодолению подобного конфликта, таких как «Развилка» и «Программа успеха».

Ключевые слова: психологическое консультирование и психотерапия, неврозы, невротические конфликты (по Мясищеву В.Н.).

Abstract

By thematizing the study of neurotic conflict along the lines of «I Have to – I Can», the author places us in the space of counseling and psychotherapy. He introduces the use of techniques prioritized in the work to overcome such conflict, such as the «Unfolding» and «Success Program».

Keywords: psychological counseling and psychotherapy, neurosis, neurotic conflicts (by V.N. Myasishchev).

В предложенном фрагменте психотерапии невротический конфликт «Надо – Могу» (по Мясищеву В.Н.) [2] представлен как разногласие между завышенными притязаниями к себе (быть «в первых рядах», быть «полезной и продуктивной» и др.) и ограниченными возможностями («телесное и психическое истощение»).

Клиентка А., 59 лет, преподаватель.

Описание процесса консультации

Иницируя выбор желаемого способа преодоления конфликта, предлагаем клиентке выполнить технику «Развилка».

В воображаемом путешествии по дороге под названием «Жизнь» женщина подходит к перекрёстку и на вопрос психолога «О чём вы думаете, что чувствуете?» отвечает: «Если я настолько истощена, то, по-видимому, что-то я делала неправильно. Я чувствую радость, гордость, привязанность и одновременно – печаль и страх». Предлагаем клиентке изобразить прошлую историю своей жизни, положение в настоящий момент и варианты будущей жизни.

«Прошлое» она предьявляет в виде круга, три четверти которого занимает работа (эта часть фигуры окрашена ею оранжевым цветом с локальными пятнами серых тонов), одну четверть занимает семья, в особенности взрослые дети (часть окрашена зелёным цветом с пятнами серого). В дополнение, будто представляя свою жизнь в качестве глав воображаемой книги, она называет эту главу «Магистральный сюжет».