

УДК 159.9

***КОРОНАВИРУС И КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ  
С ПОЗИЦИИ ПСИХОЛОГИИ***

***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.** В статье представлен авторский взгляд на психологические проблемы, возникающие у человека во время самоизоляции через призму ценностно-смысловой составляющей. Схематично представлен обзор зарубежных исследований, посвященный психологическому воздействию карантина. Рассматриваются «психологические эффекты» во время карантина.

**Ключевые слова:** коронавирус, самоизоляция, одиночество, общение, стресс, стрессоры карантина.

***CORONAVIRUS AND CRISIS SITUATIONS  
FROM THE POINT OF VIEW OF PSYCHOLOGY***

***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.*

**Annotation.** The article presents the author's view on the psychological problems that arise in a person during self-isolation through the prism of a value-semantic component. A schematic review of foreign research on the psychological impact of quarantine is presented. The "psychological effects" during quarantine are considered.

**Keywords:** coronavirus, self-isolation, loneliness, communication, stress, quarantine stressors

Экстремальные и кризисные ситуации сопровождают людей на протяжении всей жизни, но, если они не вызваны чрезвычайными обстоятельствами, могут остаться не заметными для окружающих. Это Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

происходит от части от того, что экстремальные и кризисные ситуации сугубо индивидуальны. Общей для экстремальных и кризисных ситуаций является их опасность, связанная с возможной психической травматизацией.

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» [1].

По данным на март 2020 г. 113 стран мира, в том числе и в России, ввели различные ограничения, позволяющие замедлить распространение эпидемии. Задача карантина и всех, связанных с ним, мер - растянуть эпидемический процесс во времени, снизить нагрузку на медицинские учреждения [1]. Поэтому в 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. Известно, что психологическая дистанция в общении не редко возникает и в обычной жизни, а карантин её лишь усиливает. А ещё при этом меняется алгоритм межличностных отношений так, как в ситуации вынужденной изоляции многие привычные вещи просто перестают работать. Очевидно, что разговор по мобильному телефону или переписка в Facebook не могут заменить живое общение.

**Цель исследования:** рассмотреть изменения в межличностных коммуникациях в условиях самоизоляции; определить, что возможно сделать для психологической самоподдержки человеку, переживающему негативные эмоции от пребывания на карантине.

**Результаты и обсуждение.** Психологи считают, что в ситуации вынужденной изоляции эмоциональное состояние человека крайне уязвимо. Во многом это обусловлено тем, что 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 и др. Заблокированы и возможности

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

справляться со стрессом привычными способами, например, сходить в спортзал, на концерт или футбольный матч. Негативно на психоэмоциональное состояние влияет и не простая экономическая ситуация в стране.

Специалисты Американской психологической ассоциации считают, что находящийся в изоляции человек может столкнуться с целым спектром разных негативных эмоций, например, страхом и тревогой, в первую очередь, за своё здоровье и здоровье близких [2]. К часто встречающимся негативным эмоциям психологи относят: злость, гнев, скуку и одиночество, в ситуации, когда одинаково надоедают кинофильмы, книги и социальные сети.

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, которая доказала, все люди при серьезных бедах испытывают одну и ту же гамму чувств, проходят одни и те же стадии принятия проблемы, и главное, они иллюзию безопасного мира вокруг себя [3, 94]. Будучи психотерапевтом, Э. Кюблер - Росс, наблюдала за людьми, которые испытывают сильнейший стресс - потеряли не так давно близкого человека, имеют смертельное заболевание. Она выяснила, что абсолютно каждый из них проходит одинаковые стадии психологического реагирования: отрицание – гнев – торг – депрессия - принятие. Так, «отрицание» проявляется, например, в том, что каждый четвертый человек в России считает что вирус не существует, что это «происки врагов». А каждый второй не боится заболеть и убеждён, что вирус ему не угрожает [4].

Второй этап осознания проблемы. После того, как человек удостоверился в правдивости проблемы, он начинает злиться, не понимая, почему это случилось именно с ним. Как следствие, не менее ярко в период пандемии проявляется «гнев-протест». Так, 18 апреля 2020 г. в США прошли массовые протесты против карантина. Одним из показательных лозунгов протестующих был «Дайте мне право заразиться коронавирусом, но не ограничивайте мою

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

свободу» [9]. Аналогичная ситуация сложилась в Бразилии, Германии, Испании, Нидерландах и других странах.

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 [5].

А группа исследователей из Университета Бригама Янга (США) пришла к выводу, что социальная изоляция более опасна, чем ожирение или эпидемия [3]. Исследования людей в социальной изоляции привели ученых к выводу, что такие люди почти в 2 раза чаще умирают преждевременно [7]. Изоляция оказывает сильное влияние на всех, кто в ней оказался. Но при этом те, кто живёт в одиночестве или, например, с родными, партнёром или детьми, переживают разные ситуации - и сталкиваются с другими психологическими проблемами.

Так, профессор психологии Вашингтонского университета Пеппер Шварц считает, что в ситуации самоизоляции дома или в обсервации вместе с близкими возможны два варианта развития межличностных отношений [6]. С одной стороны, люди могут начать больше ценить друг друга, за поддержку в непростых обстоятельствах. С другой - могут, наоборот, понять, что отношения их в принципе их не устраивают.

Те, кто и до пандемии жил в одиночестве, может почувствовать себя еще более одинокими, даже, если в обычных обстоятельствах им вполне было комфортно без общения. Вынужденная самоизоляция без четкого понимания её сроков - тяжёлое психологическое переживание, даже для интровертов: повышается уровень тревоги. Негативное эмоциональное воздействие оказывают пугающие новости, риск заболеть и потерять работу и др. Психика человека реагирует и на депривацию контактов с другими людьми как на

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

угрозу. Кроме того, проживающих в одиночестве, пугают и бытовые моменты: например, кто поможет купить лекарства и продукты, если человек заболел, и не обязательно коронавирусом?

Изоляция из-за COVID-19 затронула самых разных людей. Но есть те, кто в такой ситуации оказывается наиболее уязвим: пандемия может усиливать их изоляцию. В первую очередь это одинокие пожилые люди, инвалиды и люди с особенностями здоровья так как ограничения самоизоляции, большому числу заболевших коронавирусом могут помешать получить необходимую медицинскую и психологическую помощь. Исследования свидетельствуют о том, что существует связь между изолированностью от социума и ухудшением соматического здоровья - например, развитием сердечно - сосудистых заболеваний, инсульта, деменции и других состояний [7]. Более того, наш организм воспринимает состояние одиночества как угрозу. Человечество развивалось таким образом, что социальные связи всегда были очень важны для благополучия человека. 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.

Наконец, в особенно сложном положении оказались те, кто регулярно сталкивался с домашним насилием. Из-за изоляции они оказались заперты с абьюзером в одном помещении. В Китае, с которого началась пандемия нового коронавируса, появились свидетельства, что количество случаев домашнего насилия возросло [8].

В ситуации изоляции 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. В изоляции, как свидетельствует опыт космонавтов, важно структурировать день и по возможности приближая его к обычному распорядку: работа, отдых, спорт, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

сериалы и др. Свободный график, где размывается грань между работой и отдыхом, по словам экспертов, приводит к тому, что человек оказывается одновременно перегружен и малоэффективен. И существует риск, того, что в чувство одиночества только возрастёт [8].

**Выводы.** Сегодня становится очевидным, что так же, как и с экономикой, COVID-19 изменит и формы общения. Выяснилось, что карантин совсем не разобщает: люди находят альтернативные формы взаимодействия. 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 и, например, фитнес тренировок и т.д. - всё, что помогает почувствовать привычное течение жизни, пусть и в непривычном формате.

### Библиографический список:

1. Демурина, Г. ВОЗ объявила о пандемии коронавируса. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rbc.ru> (дата обращения 17.06.2020).
2. Фишхофф, Б. Психология коронавирусной тревоги. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/coronavirus-anxiety>. (дата обращения 17.06.2020).
3. Михайлова, Т.М. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе специалитета по специальности «Фармация» / Г.В.Акименко, Т.М. Михайлова. - Кемеровский государственный медицинский университет, 2017. 124 с.
4. Опрос «ФОМнибус» 12.03.2020. [Электронный ресурс]. URL: <https://ria.ru/20200313/1568539811.html>. (дата обращения 17.06.2020).

5. Сорока, А. Как коронавирус породил вспышку расизма и что с этим делать. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.bbc.com/russian/features-51502882>. (дата обращения 17.06.2020).
6. Шварц, П. 10 вещей в отношениях, которые вы зря считали ненормальными. [Электронный ресурс]. URL: <https://web.archive.org>. (дата обращения 17.06.2020).
7. Коронавирус и сердце. [Электронный ресурс]. URL: <https://zdravcity.ru/blog-o-zdorovie/koronavirus-u-serdechnikov-kak-izbezhat-posledstviy-mnenie-vrachakardi/>. (дата обращения 18.06.2020).
8. Фигурина, И. Самоизоляция - взгляд космического психолога. Ограничение жизненного пространства. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.b17.ru/blog/249179/>. (дата обращения 20.06.2020).
9. Карантинный бунт: почему люди выходят на митинги в разгар пандемии. [Электронный ресурс]. URL: <https://iz.ru/1002514/ekaterina-postnikova> (дата обращения 20.06.2020).

*Оригинальность 88%*