

УДК 616.98-036-07-08:578

ПАНДЕМИЯ И ПСИХОЛОГИЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

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, проведенные в 2020 г. китайскими и британскими учеными свидетельствуют о негативных последствиях пандемии COVID-19 для психического здоровья населения, которые мировому сообществу еще предстоит изучить и оценить. Однако уже в настоящее время очевидно, что для понимания масштаба проблемы недостаточно интернет - опросов с использованием стандартных психологических инструментов. Необходим и качественный анализ всей полноты стрессовых воздействий на человека в

ситуации SARS-CoV-2. Авторы предполагают дальнейший рост распространенности психических и соматических заболеваний.

Ключевые слова: коронавирус, пандемия, COVID-19, психическое здоровье, стресс, тревога, депрессия.

PANDEMICS AND THE PSYCHOLOGY OF UNCERTAINTY

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.

Kemerovo, Russia.

Abstract. Research conducted in 2020 by Chinese and British scientists indicates the negative consequences of the COVID-19 pandemic on the mental health of the population, which the world community has yet to study and evaluate. However, it is already obvious that Internet surveys using standard psychological tools are not enough to understand the scale of the problem. A qualitative analysis of the full range

of stressful effects on a person in a SARS-CoV-2 situation is also necessary. The authors suggest a further increase in the prevalence of mental and somatic diseases.

Keywords: coronavirus, pandemic, COVID-19, mental health, stress, anxiety, depression.

Введение. Мировое сообщество продолжает бороться против коронавируса SARS-CoV-2. В 180 странах мира, в том числе и в России, в 2020г. был введён карантин. Почти два миллиарда людей по всему миру находились в условиях социальной самоизоляции. Это беспрецедентные в истории человечества цифры. Впрочем, столь же беспрецедентен и сам опыт каждодневного стресса, который испытывает человек в таких условиях. Требование самоизоляции и иные ограничения, призванные предотвратить распространение инфекции, серьезно деформировали привычный жизненный уклад большинства граждан, затронув потребности разных уровней: от витальных до высших.

Несмотря на то, что это не первая пандемия в истории человечества, наука пока не может предсказывать психологические последствия эпидемий. Достаточно вспомнить истерию 80-х гг. XX в. со СПИДом. Было практически объявлено начало Апокалипсиса. Предсказывалось вымирание человечества к 2015 году. В современных условиях стали проводить параллели и предрекать самые худшие последствия.

Уже очевидно, что в условиях пандемии люди столкнулись с целым рядом психологических проблемам. В числе, имеющих наибольшее негативные последствия оказывают и будут иметь в дальнейшем: виртуальная угроза и информационный стресс; депривационный и социально-экономический стресс. Они, как и многие другие из наиболее серьезных глобальных угроз в настоящее время связаны с высокой степенью неопределенности т.е. практически с утратой контроля над ситуацией, которая приводит людей к тревоге и панике.

Анализ работ ученых прошлых лет, посвященных SARS (тяжелый острый респираторный синдром) в 2002-2004 годах и MERS-CoV (ближневосточный респираторный синдром) в 2012 году, позволяют утверждать, что люди не желают идти на жертвы ради других, когда выгоды неопределенны. Можно констатировать что, неопределенность, присущая инфекционным заболеваниям, создает идеальные условия для их распространения: принятие рискованных решений в социальных ситуациях. Исследования, проведенные в рамках Оксфордской программы Мартина по коллективной ответственности за инфекционные заболевания, свидетельствуют, что когда людям приходится принимать решения, которые могут навредить другим, они склонны действовать так, как будто все будет хорошо. В этих условиях мировое сообщество адаптируется к жизни в условиях неопределенности. Очевидно, что журналисты, мировые лидеры и медицинские работники в настоящее время, как никогда ранее, успешно учатся более эффективно сообщать о природе неопределенных, но потенциально разрушительных угроз, таких как пандемия SARS-CoV-2.

В феврале английский научный журнал «The Lancet» опубликовал исследование о том, как изоляция влияет на психологическое состояние человека. Авторы провели анализ более двух десятков статей о последствиях карантина на ментальное здоровье, написанных во время или после известных мировых эпидемий (в частности, вспышки лихорадки Эбола в 2014 году, и SARS в 2003 г.). В большинстве статей 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 [2].

Результаты этого исследования нельзя полностью проецировать на текущую ситуацию, так как пандемия коронавируса 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. Центр социального проектирования «Платформа» в апреле, мае и июне 2020 г. провел опросы среди россиян. Полученные данные свидетельствуют о том, что у 21% респондентов во время самоизоляции возникли психологические проблемы, сильная подавленность, стресс, депрессия [4].

Новый коронавирус своими последствиями преподносит все больше неприятных сюрпризов. Особенно тяжелые психологические последствия прогнозируют у людей, переболевших COVID-19, так как воздействие вируса на ЦНС, страх смерти, изоляция и неопределенность - прекрасные условия для развития депрессии и появления суицидальных мыслей. В этой связи, особое внимание следует обратить на тот факт, что SARS-CoV-2 способен не только оказывать непосредственное влияние на деятельность центральной нервной системы, но и таким образом вызывать соматогенные и органические расстройства эмоций, когнитивной сферы, сознания. Как следствие пандемия создает риск широкого распространения нозогенных расстройств, являющихся следствием невозможности человека эффективно справиться со стрессом и длительным пребыванием в состоянии неопределенности.

Информационное чрезвычайно сильное давление, которое оказывается сейчас на людей во всем мире в связи с эпидемией, так же не позволяет человеку получить ответы на волнующие его вопросы. Более того информация имеет психотравмирующий характер так как, информационное пространство (репортажи, статистика, аналитика, прогнозы, комментарии, рекомендации, социальная реклама и так далее) переполнено противоречивыми сведениями о коронавирусе. Столь мощное и хаотичное информационное воздействие, безусловно, травматично для психики человека. Несколько лет назад

американскими учеными 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 – это была информация, касающейся выборов президента в США). Вполне вероятно, что тщательный анализ последствий информационного стресса в условиях пандемии позволит наполнить этот термин конкретным психологическим и психопатологическим содержанием [8]. Вероятно, психические реакции при таком воздействии могут варьировать весьма широко - от тревоги и чувства вторжения в личное пространство до сложных дезадаптивных реакций. Так, уже описаны случаи суицидальных попыток как реакции на предполагаемый пациентом риск заражения коронавирусной инфекцией в отсутствие каких-либо признаков соматического недомогания [7]. Во всех этих случаях нозофобии самостоятельным компонентом выступала навязчивая озабоченность информацией о коронавирусе, представленной в СМИ. Аналогично, в исследовании, включившем более 4 тыс. респондентов - жителей различных китайских провинций, была продемонстрирована взаимосвязь между частотой просмотра информации о COVID-19 в социальных медиа, с одной стороны, и выраженностью тревожных и тревожно-депрессивных проявлений - с другой [2]. И, несмотря на то, что вопрос ответственности СМИ за рост психических расстройств в условиях пандемии находится за рамками научного психологического анализа, необходимо отметить, что нынешняя ситуация служит дополнительным подтверждением важности систематических исследований значения виртуальных стимулов угрозы в развитии психических расстройств.

Сужение пространства физической и социальной активности, у современного человека иллюзорно компенсируемое доступностью сети Интернет и запускает системные адаптационные изменения в организме

человека. Даже элементарная смена режима физической активности и питания вследствие перехода на работу в дистанционном формате способна вносить существенные возмущения в сферу психического состояния. И еще большие эффекты следует ожидать от блокирования многообразных социальных потребностей личности. Не случайно в интернет-пространстве приобрела особую популярность тематика самозанятости в условиях самоизоляции, что можно рассматривать как коллективную попытку выработки адаптационной стратегии. Однако есть основания предполагать, что не всегда данная стратегия оказывается эффективной, и значительную долю пребывающих в самоизоляции составляют лица с признаками расстройств адаптации и состояниями, пограничными между психической нормой и патологией [7].

Пандемия нанесла мощный удар по мировой экономике, затронув практически все ее отрасли. Социально-экономический стресс, который переживает сегодня большинство людей в разных странах мира, складывается, с одной стороны, из общей озабоченности экономическими последствиями пандемии и ожидания экономического коллапса, а с другой стороны, из реальных финансовых трудностей и потери финансовой, профессиональной стабильности у значительной доли трудоспособного населения.

Накладывается на эту неопределенность еще и проблема безработицы, которая сейчас все сильнее начинает выглядеть как наиболее очевидная опасность в мире после пандемии. Уже в тридцатых годах прошлого века впервые был всесторонне описан так называемый «невроз безработицы». И здесь важно отметить, что для человека, лишившегося работы, главная проблема также сопряжена с утратой понимания происходящего, неопределенностью, что, в свою очередь, так же порождает самые глубинные неврозы. Более того, не столько недостаток экономической устойчивости, сколько избыток свободного времени переживается человеком наиболее болезненно.

К счастью, оказывается, что существует другой, более эффективный способ передачи неопределенных угроз, таких как инфекционные заболевания. Когда подчеркивается неопределенность в отношении благосостояния человека - например, насколько другие могут пострадать от инфекции - люди стремятся предотвратить наихудший сценарий развития событий для себя и своих близких. При этом не для всех карантин стал серьезным испытанием, кто-то нашел в сложившейся ситуации множество плюсов и, наоборот, уже не хочет возвращаться к прежнему формату жизни. Самые очевидные аргументы: не нужно тратить время на дорогу в офис или на учебу, что бережет нервную систему, позволяет больше спать и экономить деньги; появилось больше свободного время, чтобы найти хобби или начать заниматься спортом. По данным опроса Общероссийского опроса ФОМ России - 72% респондентов хотели бы и после окончания пандемии продолжить работу дистанционно [4].

Кроме того, россияне во время карантина стали перечислять значительно больше денег благотворительным фондам. Согласно мониторингу сборов более 600 российских НКО, помогающих социально уязвимым группам населения, в марте 2020 г. количество онлайн - переводов увеличилось на 37% по сравнению с февралем, а в апреле выросло еще на 38%. Средний перевод вырос на 7% и составил 1021 рубль - это самый высокий показатель за последние полтора года [3]. По словам аналитиков, фонды еще в самом начале эпидемии обратились к людям с просьбой помочь тем, кому во время кризиса стало еще тяжелее. И люди отреагировали, хотя многие из них испытывают тревогу и по поводу собственного будущего.

Выводы. Пандемия, карантин, изоляция однозначно приведут к вспышке психологических проблем по всему миру. Многомерность стрессовых воздействий, которые соединила в себе пандемия коронавируса 2019-2020 гг., очевидно, еще будет предметом многочисленных научных исследований. Однако уже сейчас есть основания предполагать, что на смену проблем и

практических задач, обусловленных инфекционным процессом, встанут вопросы, обусловленные всплеском распространенности реактивных психических расстройств, а также неинфекционных заболеваний, прежде всего заболеваний сердечно - сосудистой системы, связь которых со стрессом неоднократно подтверждена [5]. Таковы вызовы современности.

Библиографический список:

1. «Когда пандемия закончится, мир будет другим. «Медуза» рассказывает о том, каким видят будущее экономисты и философы». [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://meduza.io/feature/2020/04/03/kogda-pandemiya-zakonchitsya-mir-budet-drugim-meduza-rasskazyvaet-o-tom-kakim-vidyat-budushee-ekonomisty-i-filosofy> (дата обращения 3.08.2020).
2. Пандемия повлияла на психологическое здоровье людей: последствия изоляции». [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.forumdaily.com/kak-pandemiya-povliyala-na-psihologicheskoe-zdorove-lyudej-i-kakimi-budut-posledstviya-izolyacii/> (дата обращения 5.08.2020).
3. Россияне не хотят возвращаться на работу после пандемии». [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://deita.ru/article/480232> (дата обращения 1.08.2020).
4. Соцопрос: у 21% респондентов во время самоизоляции возникли психологические проблемы». [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://newizv.ru/news/society/10-04-2020/sotsopros-u-21-respondentov-vo-vremya-samoizolyatsii-voznikli-psihologicheskie-problemy>. (дата обращения 1.08.2020).
5. Masten A Obradović J Disaster preparation and recovery: lessons from research on resilience in human development. *Ecol and Soc.* 2008; 13: 9.
6. Li J., Zhang M., Zhao L., Li W., Mu J., Zhang Z. Evaluation of attitudes and knowledge toward mental disorders in a sample of the Chinese population using a web-based approach. *BMC Psychiatry.* 2018; 18: 367.

7. Seminog O.O., Goldacre M.J. Risk of pneumonia and pneumococcal disease in people with severe mental illness: English record linkage studies. *Thorax*. 2013; 68: 171–176.
8. Taylor, St. For the generation shaped by coronavirus, life may never fully return to 'normal'. [Электронный ресурс]. // Режим доступа: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/apr/07>. (дата обращения: 2.08.2020).

Оригинальность 87%