

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ЛЮДЕЙ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

ПРОНИНА Наталья Андреевна

к. п. н., доцент кафедры психологии и педагогики

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Россия.

В статье рассматриваются различные виды психических расстройств у людей вследствие пандемии коронавируса.

Ключевые слова: пандемия; коронавирус; человек; психика; психическое расстройство.

Начиная с декабря 2019 года мир захлестнула глобальная пандемия коронавируса. В мире не оставалось ни одной страны, жители которой страны не болели и не умирали от этого вирусного заболевания, передающегося от человека к человеку.

Это негативно сказалась на психике людей, как здоровых, так и имеющих проблемы в ментальном здоровье. Вынужденная многомесячная самоизоляция, быстрый рост числа заболевших, отсутствие достоверной информации, растерянность властей, негативные новости в разных средствах массовой информации, работа в дистанционном формате, закрытие многих предприятий и организаций, различные запреты и ограничения, правила повлекли за собой развитие различного рода психологических реакций у большинства трудоспособного населения нашей страны.

Эпидемия коронавируса стала предметом изучения многих специалистов: врачей, эпидемиологов, психологов, психиатров, социологов, педагогов и других. Среди них работы И.Н. Агамаговедовой [1], А.Н. Алехина [2], С.Н. Осолковой [3], Н.В. Сидячевой [5], М.Ю. Сорокиным [6] и др.

Панические настроения, подпитанные слухами, породили дефицит определенных продуктов и средств личной гигиены. Так исчезла с прилавков гречневая крупа, консервы и прочие продукты первой необходимости. Люди тратили свои сбережения на покупку продуктов с длительным сроком годности, которые помогли бы им пережить самоизоляцию и длительное время не выходить на улицу.

Страх заразиться и заболеть был очень силен у многих людей, поэтому принятые меры по профилактике коронавирусной инфекции: ношение масок, перчаток, соблюдение социальной дистанции дали свои плоды.

Страх смерти также заставлял людей находиться дома и не выходить лишней раз на улицу без необходимости.

Страх имел разные проявления. Люди боялись за себя и своих близких, за их жизнь и здоровье, боялись потерять контроль над собой, люди, которые переболели, очень боялись, что они снова заразятся.

В сложившейся ситуации от человека ничего не зависело, было невозможно что-то предпринять или изменить в сложившейся ситуации, поэтому многие испытывали беспомощность.

Также многие сильные люди стыдились своей беспомощности.

Некоторые, у кого заболели или даже умерли близкие, испытывали чувство вины за то, что болезнь протекала у них легче, чем у близких, за то, что выжили, а близкие нет. Когда близкого человека нет, то приходит чувство сожаления из-за того, что что-то не успели сказать или сделать, или наоборот сожалели о сказанном.

Люди переживали гнев. Бессмысленность происходящего, страхи и обиды, отсутствие понимания со стороны других людей, нарушение некоторыми правил и ограничений: например, весна и хорошая погода на майские праздники способствовала появлению большого количества людей на улицах города.

По данным газеты «Известия» [7], количество обращений россиян к психиатрам и психологам возросло на 30-40%, даже абсолютно психически здоровые люди испытывают негативные эмоции, психические расстройства,

реактивные состояния, которые получили общее название «коронапсихоз». Увеличилось количество мужчин, обращающихся на горячую линию за помощью. Они переживают по поводу экономических трудностей.

Медики спрогнозировали, что дальнейшее запугивание населения может привести к росту суицидов среди взрослого населения.

Было подсчитано экспертами, что 20% людей в условиях самоизоляции звонили на горячую линию с целью выговориться, при этом звонили много врачей, которые хотели обсудить сложившуюся ситуацию. Еще 20% обратившихся на горячую линию тревожились из-за недостоверной или негативной информации на тему коронавируса и его последствий.

Решение властей носить маски вызвало разную реакцию у людей. Страна разделилась на тех, кто ходит в масках всегда, тех, кто носит маску на подбородке как некий аксессуар, и тех, кто ее не носит. Некоторые относились с недоверием к информации из средств массовой информации, некоторые отрицали само наличие такого заболевания, как коронавирус, считая его не страшнее обычного ОРВИ.

Люди стали злее. В общественном транспорте, в очереди в магазине то и дело вспыхивали перепалки из-за отсутствия маски или социальной дистанции.

Постоянное нахождение в закрытом помещении провоцировало раздражительность и агрессию, участились конфликты между супругами и другими родственниками, которые привели к разводам после самоизоляции. Участились случаи физического насилия в семье.

У многих развилась подозрительность, каждый день они проверяли себя и своих близких на наличие симптомов коронавируса.

Люди с повышенной тревожностью переживали за свою жизнь и жизнь и здоровье близких.

Появилось большое количество людей, страдающих разными фобиями. Например, боязнь микробов повлекла за собой развитие мизофобии. Люди мыли много раз руки с использованием мыла, обрабатывали все поверхности антибактериальными средствами, пользовались антисептиком и хлоркой, с

радостью делились в социальных сетях своим опытом. Причинами такого поведения могли стать большой поток негативной информации от СМИ и повышенная внушаемость человека.

Также можно отметить возросшее количество людей с различными реакциями на стресс. Можно выявить различные формы проявления психологического стресса. Например, эмоциональный стресс появляется из-за негативных переживаний, связанных со сложившейся ситуацией в стране и мире, плохо отражается на психическом здоровье людей. Люди отмечают нервозность, тревожность, раздражительность, потерю сна и страх.

Негативная информация из средств массовой информации ведет к появлению у людей информационного стресса.

Группа ученых из Италии проводила исследования психического состояния людей, переболевших коронавирусом. Выборка составила 402 человека, из них 265 мужчин и 137 женщин, данные исследования опубликованы в журнале «Brain, Behavior and Immunity» [8].

Тревогу отмечали 42% опрошенных, 40% страдают бессонницей, у 31% отмечалась депрессия. Симптомы посттравматического стрессового расстройства обнаружены у 28%, обсессивно-компульсивное расстройство - у 20%. Пациенты также жаловались на ночные панические атаки.

Было также отмечено, что тревожность чаще появляется у женщин, чем у мужчин.

Исследователи считают, что проблемы с психикой у людей возникают вследствие воспалительных процессов в мозге.

Вирусная инфекция у многих заболевших людей привела к появлению биологического стресса. Даже после выздоровления, отмечаются сбои в работе организма. По данным С.Н. Аведеева, заведующего кафедрой пульмонологии Сеченовского университета, член-корреспондента РАН, доктора медицинских наук, который провел опрос среди 3500 россиян, перенесших коронавирус около 6 месяцев назад, и сравнил с результатами исследований, проведенных в КНР [4]. На первом месте повышенная утомляемость, была отмечена 20%

опрошенных в России и 63% в Китае, одышка – у 12% россиян и 24% китайцев, проблемы со сном отмечают 26% жителей КНР и 4% россиян, депрессия возникает у 23% опрошенных из Китая, россияне она меньше беспокоит, всего 7%. Также в Китае 22% опрошенных отметили такой симптом, как потерю волос [4].

Также в исследовании обращалось внимание на тот факт, что женщины легче переносят само заболевание, но восстановление происходит в более длительный период.

Некоторые люди отмечали появление компульсивного поведения как реакцию на стресс. Еда успокаивала, снимала напряжение, позволяла отвлечься от переживаний. Как результат, набранные во время самоизоляции лишние килограммы негативно сказываются на самооценке.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- 1) врачам необходимо проинформировать о проблеме с психикой у переболевших коронавирусом;
- 2) женщины больше подвержены появлению психологических реакций;
- 3) ученым предстоит еще долго изучать последствия коронавируса;
- 4) переболевшим необходима длительная реабилитация физического и психического здоровья;
- 5) перенесшим ковид необходима помощь квалифицированного психолога или даже психиатра;
- 6) людям, перенесшим коронавирус, необходимо обследование психического и физического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агамагомедова И.Н., Банников Г.С., Кещян К.Л., Крюков В.В., Пищикова Л.Е., Полянский Д.А., Понизовский П.А., Шмуклер А.Б., Шпорт С.В. Психические реакции и нарушения поведения у лиц с COVID-19: методические указания. – М.: НМИЦ психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского, 2020. – 9 с.

2. Алехин А. Н., Дубинина Е.А. Пандемия: клинико-психологический аспект//Артериальная гипертензия. – 2020. – №3. – Том 26. – С.313-316.

3. Осколкова С.Н. Амбулаторные случаи психических нарушений в период коронавирусной пандемии COVID-19 // Психиатрия. – 2020. – № 18(3). – С. 49-57.

4. Очень длинный ковид. Какие симптомы болезни сохраняются полгода [Электронный ресурс]. – URL: <https://ria.ru/20210123/kovid-1594170078.html> (дата обращения 23.01.2021)

5. Сидячева Н.В., Зотова Л.Э. Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – №5. – С. 218-225

6. Сорокин М.Ю., Касьянов Е.Д., Рукавишников Г.В., Макаревич О.В., Незнанов Н.Г., Лутова Н.Б., Мазо Г.Э. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 2002. – №2. – С. 87-94

7. Число обращений к психиатрам в России выросло на фоне пандемии [Электронный ресурс]. – URL: <https://iz.ru/999472/2020-04-14/chislo-obrashchenii-k-psikhiatram-v-rossiivyroslo-na-fone-pandemii> (дата обращения 23.01.2021)

8. Vindegaard N., EriksenBenros M. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence –V. 89. – 2020. – pp. 531-542.

PSYCHOLOGICAL REACTIONS OF PEOPLE IN THE CONTEXT OF THE CORONAVIRUS EPIDEMIC

PRONINA Natalya Andreevna

Ph. D., Associate Professor of the Faculty psychology and pedagogy

FGBOU VO «Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy»

Tula, Russia

The article examines various types of mental disorders in humans due to the coronavirus pandemic.

Key words: *pandemic; coronavirus; human; psyche; mental disorder.*