

Кабанцева А.В. кандидат психологических наук кафедры психиатрии, психотерапии, наркологии и медицинской психологии Донецкого национального медицинского университета, ученый секретарь ГУ «Научно-практический медицинский реабилитационно-диагностический центр МЗ Украины»

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ВЫНУЖДЕННОЙ ИЗОЛЯЦИИ

Психическое здоровье и психическое благополучие, важнейшие составляющие высокого качества жизни, позволяющие людям считать свою жизнь полноценной и значимой, быть активными и созидательными членами общества. Полноценное психическое здоровье – это значимый фактор, обеспечивающий социальное единство, производительность труда, общественное спокойствие и стабильность среды обитания, что способствует росту социального капитала и экономическому развитию общества. Сохранность критериев психического здоровья частично зависит от получения, в достаточном объеме, данных для ориентации в жизненных ситуациях, что выступает одним из необходимых условий для социально-психологической адаптации личности, ее приспособления к общественным изменениям, которые происходят.

При неудовлетворении потребности в информации исчезает ощущение безопасности, как одной из базовых потребностей человека, что тем самым приводит к расстройству целой цепочки составляющих показателей психической стабильности. В первую очередь страдают жизненно необходимые потребности: снижается аппетит, нарушается сон, затем добавляются расстройства невротического генеза – неврозы и расстройства личности.

Объявление ВОЗ [1] о пандемии COVID-19 в мире и ухудшающаяся эпидемическая обстановка в нашей стране безусловно являются новым серьезным вызовом для нашего общества. Постоянно нагнетаемый тревожный информационный фон с повторением негативных фактов, повышенным психологическим давлением и введение строгого режима самоизоляции и

расширенных санитарно-гигиенических норм создали все условия для всплеска психических расстройств.

По данным недавнего опроса населения США, проведенного Американской психиатрической ассоциацией (АРА), почти половина опрошенных испытывают серьезный уровень тревоги и 40% опасаются, что они сами или их близкие могут заболеть COVID-19 в тяжелой форме и умереть [2]. Пандемия коронавируса – это недуг инфекционного, психологического и информационно-негативного генеза.

Учитывая серьезность ситуации, ВОЗ выпустило особое предупреждение [3], британские психиатры выпустили специальный информационный листок для населения по профилактике психологического стресса и психических нарушений в условиях пандемии COVID-19 [4]. Помимо стрессовых реакций и расстройств адаптации, в очагах массового распространения COVID-19 описывается появление и более тяжелых психических нарушений, таких как депрессия, тревога, панические атаки, декомпенсации характерологических особенностей личности, сверхценные и индуцированные бредовые идеи и даже острая психотическая симптоматика [5], суициды [6]. Среди возрастных категорий наиболее тяжело социальную изоляцию в связи с новой коронавирусной инфекцией переносили пожилые люди и дети [6]. Таким образом, представленная картина мира актуализирует потребность в поддержании психического здоровья и благополучия населения [7-9].

Для сохранения психического здоровья в условиях информационно-психологического давления важным выступает соблюдение следующих рекомендаций:

1. Сохранять критический взгляд на окружающий мир, тем самым минимизируя возможность попадания в ореол вируса массовой истерии.

2. Истинную информацию и опровержения откровенно опасных фейков стараться донести до максимального количества людей. Все, что не доказано, должно быть поставлено под сомнением.

3. Во время усугубления панической ситуации избегать любой вероятности включения в полемику с ее носителями, что защитит личное пространство от

провокаций и преобразования человека в объект манипулирования.

4. Боты и тролли – главные носители информационных вирусов, странные профили в соцсетях, подозрительная информация – должна сразу блокироваться.

5. Снизить активность посещения социальных сетей во время увеличения вирусной информационной атаки. Интернет в целом, и соцсети в частности в этот период – зона тревожности, находиться в которой, постоянно, опасно для психики;

6. Переключаться на какие-то рутинные физические действия в периоды массовых истерий. Такое временное переключение внимания улучшает концентрацию на наиболее важную информацию.

7. Придерживаться золотого правила гармоничной жизни и деятельности – делать то, что хочется и нравится, и не делать того, чего не хочется.

В период самоизоляции и особенно выхода из нее, важным выступает понимание внутреннего мира, определение вектора дальнейшего движения каждого человека. С этой целью в психологическом консультировании или даже психологической самопомощи целесообразно применять короткую широко известную психологическую методику «Колесо жизни», что направленная на определение насколько гармонична жизнь и насколько удастся держать баланс во всех сферах жизнедеятельности. «Колесо жизни» формирует упрощенную, но вместе с тем очень полезную картину жизненной ситуации. Этот метод, несмотря на свою простоту, эффективно помогает определить уязвимые места в жизни любого человека, наметить приоритеты, цели и жизненные планы.

Литература:

1. WHO. Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. Geneva: World Health Organization, March 23, 2020 (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>).

2. Schwartz B.J. New Poll: COVID-19 Impacting Mental Well-Being: Americans Feeling Anxious, Especially for Loved Ones. APA News releases. March 25, 2020. <https://www.psychiatry.org/newsroom/news-releases/new-poll-covid-19-impacting-mental-well-being-americans-feeling-anxious-especially-for-loved-ones>

older-adults-are-less-anxious.

3. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. 2020: Available at: <https://who.sprinklr.com/>

4. Mental Health UK. Managing your mental health during the coronavirus outbreak. <https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/covid-19-and-your-mental-health/>. Accessed March 31, 2020.

5. Yang Y, Li W, Zhang Q, Zhang L, Cheung T, Xiang Y-T. Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*. 2020;7(4): e19. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30079-1](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30079-1).

6. Goyal K, Chauhan P, Chhikara K, Gupta P, Singh MP. Fear of COVID 2019: first suicidal case in India! *Asian J Psychiatr*. 2020; 49:101989. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101989>.

7. Кабанцева А.В. Дитина у турбулентному часі // *Dynamics of the development of world science. Abstracts of the 9th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2020. P. 543-549. URL: https://sci-conf.com.ua.*

8. Панченко О.А., Банчук Н.В. Информационная безопасность личности: монография. КИТ, 2011. 672 с.

9. Панченко О.А. Кабанцева А.В. Источники информационного воздействия на ребенка. *Информационная безопасность ребенка: монография*. К.: КВИЦ, 2016. Гл. 3. С. 117-168.