

УДК 159.972

Потапова А.Н.,

кандидат исторических наук,

доцент кафедры «история Отечества»

Оренбургский государственный медицинский университет

Россия, г. Оренбург

Гараева А.Ф.,

студент

3 курс, факультет «Лечебное дело»

Оренбургский государственный медицинский университет

Россия, г. Оренбург

Муханов Ж.Ж.,

студент

5 курс, факультет «Лечебное дело»

Оренбургский государственный медицинский университет

Россия, г. Оренбург

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ВОВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

***Аннотация:** недавняя пандемия Covid-19 оказала значительное психологическое и социальное воздействие на население. наиболее уязвимыми группами являются: дети, студенты, медперсонал, у которых чаще развиваются посттравматическое стрессовое расстройство, тревога, депрессия и другие симптомы дистресса.*

***Ключевые слова:** ковид, инфекция, пандемия, дистресс, психология*

***Annotation:** the recent Covid-19 pandemic has had a significant psychological and social impact on the population. The most vulnerable groups are:*

children, students, medical staff, who are more likely to develop post-traumatic stress disorder, anxiety, depression and other symptoms of distress.

Key words: *covid, infection, pandemic, distress, psychology.*

Следует отметить, что социальная дистанция и меры безопасности повлияли на отношения между людьми. С этой точки зрения телепсихология и технологические устройства играют важную роль в уменьшении негативных последствий пандемии [1]. Эти инструменты предоставляют преимущества, которые могут улучшить психологическое лечение пациентов в Интернете, такие как возможность встречаться дома или на рабочем месте, экономия денег и времени и поддержание отношений между терапевтами и пациентами.

Пандемия Covid-19 привела к длительному воздействию стресса. Как следствие, исследователи проявили повышенный интерес к измерению социальной и общественной тревожности с целью психологической поддержки населения. Меры безопасности, принятые в борьбе с пандемией, имели различные последствия для отдельных людей в зависимости от их социальной роли[2]. Некоторые слои населения, по-видимому, более подвержены риску тревожных, депрессивных и посттравматических симптомов, поскольку они более чувствительны к стрессу.

Следующая статья представляет интерес в двух направлениях: (1) оценка психологических и социальных последствий пандемии для населения, в основном детей, студентов колледжей и медицинских работников; и (2) выявление новых перспектив вмешательства на основе цифровых устройств и в соответствии с мерами социального обеспечения и укрепления психического здоровья.

Телепсихология, например, является действенным инструментом, эффективным в борьбе с психологическими страданиями, вызванными пандемией, и в предотвращении хронического течения болезни. Длительный стресс может включать тревогу, депрессию и неспособность управлять

травматическими и негативными эмоциями[2]. Кроме того, постоянный страх заражения влияет на повседневную жизнь и ведет к социальной изоляции, изменяя человеческие отношения.

Как сообщалось в недавнем опросе, проведенном во время пандемии Covid-19, дети и молодые люди особенно подвержены риску развития тревожных симптомов. Исследование проводилось на выборке из 1143 родителей итальянских и испанских детей (диапазон 3-18). В целом родители наблюдали эмоциональные и поведенческие изменения у своих детей во время карантина: симптомы, связанные с трудностью концентрации внимания (76,6%), скукой (52%), раздражительностью (39%), беспокойством (38,8%), нервозностью (38%), чувством одиночества (31,3%), беспокойством (30,4%) и беспокойством (30,1%). Из сравнения двух групп—испанских и итальянских родителей—выяснилось, что итальянские родители сообщали больше симптомов у своих детей, чем испанские родители [3]. Дальнейшие данные, собранные на выборке студентов колледжей во время распространения эпидемии в Китае, показали, что уровень тревожности у молодежи опосредован определенными защитными факторами, такими как проживание в городских районах, экономическая стабильность семьи и совместное проживание с родителями.

В исследовании было отмечено, что наличие инфицированных родственников или знакомых приводит к увеличению тревоги. Кроме того, экономические проблемы и замедление учебной активности связаны с тревожными симптомами. Онлайн-опрос, проведенный среди населения в Китае, показал, что студенты колледжей чаще других испытывают стресс, тревогу и депрессию во время пандемии [4]. Эти результаты предполагают мониторинг и укрепление психического здоровья молодежи с целью снижения негативного воздействия.

Работники здравоохранения - еще одна часть населения, особенно подверженный стрессу. ЧС приводит к риску развития симптомов,

распространенных в катастрофических ситуациях, таких как посттравматическое стрессовое расстройство, синдром выгорания, физическое и эмоциональное истощение, деперсонализация и диссоциация. Однако эпидемия имеет иные особенности по сравнению с катастрофическим событием, например, стигматизирующее отношение, в частности, к медицинским работникам, ежедневно контактирующим с риском заражения [6]. Во время ОРВИ до 50% медицинских работников страдали от острого психологического стресса, истощения и посттравматического стресса, вызванного страхом перед заражением членов их семей и длительной социальной изоляцией (Tam et al., 2004; Maunder et al., 2006).

В результате пандемии работники здравоохранения, которые были перегружены работой, страдали от высокого уровня психофизического стресса (Mohindra et al., 2020). Медицинские работники также жили/живут в повседневной жизни травмирующее состояние, называемое вторичное травматическое стрессовое расстройство.

При анализе психологического воздействия карантина выяснилось, что для гражданину как личности важно чувствовать себя неотъемлемой частью общества, что сейчас не берется во внимание [5]. Эксперты общественного здравоохранения считают, что социальное дистанцирование является лучшим решением для предотвращения распространения вируса, Однако мы очень хорошо знаем серьезное воздействие этих мер на общество, на отношения и взаимодействия, в частности на эмпатический процесс.

Наша тревога небезосновательна - много разноплановых и одновременно происходящих изменений, так или иначе касающиеся каждого, отсутствие определенности на фоне противоречивых прогнозов, переизбыток поступающей информации, обрабатывать которую мы не успеваем [5].

Скорость изменения мировой ситуации не дает возможности ее переварить и адаптироваться к изменениям. Тревогу стимулирует отсутствие

контроля и предсказуемости, жить в постоянно меняющейся ситуации - крайне непросто.

Без сомнения, в реальности, где ВОЗ объявила о пандемии COVID-19 и где целые страны, закрыв границы, уходят на карантин - испытывать страх, гнев, тревогу и беспомощность - совершенно естественно.

Однако, все же рискну напомнить о негативном влиянии связанного с тревогой стресса [6]. Во время тревоги - причем, даже в мыслях, когда мы представляем тревожащую ситуацию - сердце начинает биться часто и хаотично, что снижает выработку иммуноглобулина А, в результате чего иммунитет человека снижается на несколько часов. Помимо этого, длительный стресс и тревога дезактивируют (снижают цитотоксичность) НК-клетки, которые представляют из себя первую линию защиты организма против внешнего вторжения - например, вируса.

Использованные источники:

1. Бойко О.М., Медведева Т.И., Ениколопов С.Н., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы // Психологические исследования. 2020. Т. 13. № 70. С. 1. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2020v13n70/1731-boyko70.html> (дата обращения: 14.05.2020).
2. Исследование социальных эффектов пандемии COVID-19. Сводка#12. 26.05.2020. М.: ЦСП «Платформа», 2020. URL: <https://pltf.ru/2020/05/26/omi-i-platforma-sociologija-krizisa-3/> (дата доступа: 27.05.2020).
3. Лебедев А.Н. Психологическое состояние российского общества в свете макропсихологического подхода // Вестник Пермского университета. Серия: Философия. Психология. Социология. 2018. № 2(34). С. 243-251.

5. Нестик Т.А. Метакогнитивные функции персональной социальной сети // Экономические стратегии. 2013. № 5. С. 2-6.

6. Нестик Т.А. Социальная психология времени. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014.