

ВПЛИВ САМОІЗОЛЯЦІЇ В УМОВАХ COVID-19 НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

(Радіонова М. С., завідувачка навчальної
психолого-консультативної лабораторії)
БДПУ, м. Бердянськ, Україна

У сучасному світі, наповненому глобалізацією та безмежними можливостями реалізації потенціалу людства, збереження та захист психічного здоров'я кожного громадянина має бути одним з першочергових завдань кожної держави. Однак, зараз усе людство опинилося у ситуації надзвичайної загрози як фізичному здоров'ю, так і психічному благополуччю у зв'язку з пандемією COVID-19 та вимушеною самоізоляцією.

Оскільки спілкування, підтримка соціальних контактів, визнання та самореалізація є важливими потребами особистості, їх незадоволення під час карантину призводить до виникнення психічної деривації, що негативно призводить до погіршення психоемоційного стану людини.

Експериментальних даних, що детально описують згубний вплив самоізоляції в умовах COVID-19 на психічне здоров'я особистості поки що недостатньо. Проте, можна припустити, що він подібний до уже пережитого досвіду тривалого перебування людей на карантині: чим довший період ізоляції, тим вищі у респондентів показники тривожності та депресивності. Так, опублікований в журналі «Lancet» метааналіз показав, що 34% людей, які перебували на карантині під час атипової пневмонії, спалахів грипу, лихоманки Ебола та інших інфекційних захворювань, відчували такі прояви погіршення психічного здоров'я: стрес, безсоння, емоційне виснаження, підвищена тривожність, депресивні симптоми і зловживання психоактивними речовинами (у порівнянні з 12% тих, що не були ізольовані). У багатьох подібні симптоми спостерігалися навіть через деякий час після завершення епідемії (це було пов'язано в основному з розвитком посттравматичного стресового розладу) [3].

ВООЗ у Проміжній інформаційній записці, присвяченій психічному здоров'ю і психосоціальним аспектам спалаху COVID-19 описано наступні негативні реакції людей, яких безпосередньо або опосередковано стосується епідемія, що призводить до погіршення психічного здоров'я: страх захворіти і померти; ухилення від звернень до медичних установ через страх заразитися; страх погіршення умов життя, відсутності можливості працювати в умовах ізоляції, звільнення з роботи; страх зіткнення з расизмом чи стигматизацією через хворобу; відчуття безпорадності щодо захисту близьких і страх їх втрати; страх розлуки з близькими через карантин; відмова від турботи про неповнолітніх, інвалідів або людей похилого віку, через страх заразитися; почуття безпорадності, нудьги, самотності і депресії через ізоляцію; страх знову пережити досвід минулої епідемії [2].

Відповідно до цього, переживання таких негативних емоцій як хвилювання, страх, відчуття безпорадності протягом тривалого часу, призводить до виникнення таких негативних психічних та соціальних наслідків: погіршення соціальних зв'язків, місцевої динаміки і економіки; стигма по відношенню до

людини, що видужала, яка призводить до відторгнення її місцевим населенням; більш виражений прояв негативних емоцій (гнів і агресія по відношенню до уряду і фахівців, які надавали безпосередню допомогу постраждалим); зростання насильства в сім'ї та серед сексуальних партнерів; виникнення рецидивів у людей з уже наявними психічними розладами; соціальна стигма і дискримінація щодо інфікованих людей, членів їх сімей, а також медичних працівників та інших фахівців, які надають безпосередню допомогу постраждалим від COVID-19 [2].

Щоб зменшити негативний вплив самоізоляції на психічне здоров'я особистості, доцент кафедри клінічної психології УКУ О. Аврамчук рекомендує наступне: час перебування у карантині варто наповнити змістовними, ресурсними і ціннісними для особистості справами; важливо створити навколо себе комфортні умови; необхідно створити графік навчання чи роботи й неодмінно його дотримуватися; для заощадження енергії та ресурсів варто завчасно планувати свої справи; не варто відкладати на потім ті справи, які можна виконати протягом наступних 15 хвилин; дуже важливо не приховувати власні емоції та обговорювати свої думки з найближчим оточенням; уся увага під час карантину не має бути зосереджена лише на навчанні та роботі – вони не повинні стати засобом втечі від реального життя [1].

Таким чином, психічне здоров'я, за визначенням ВООЗ, це стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у ефективність функціонування своєї спільноти. Впливаючи на усі сфери життя людини, воно є запорукою її повноцінного функціонування як живого організму та особистості. Тому, дуже важливо усвідомлювати можливі негативні наслідки впливу самоізоляції, а також мінімізувати їх виникнення шляхом створення максимально комфортних умов для перебування людини на карантині.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аврамчук О. Як зберегти психічне здоров'я в умовах дистанційної роботи або навчання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://zaxid.net/yak_zberegti_psihichne_zdorovya_v_umovah_distsiynoyi_roboti_chi_navchannya_n1500097
2. Проміжна інформаційна записка, присвячена психічному здоров'ю і психосоціальним аспектам спалаху COVID-19 [Електронний ресурс] / IASC Reference Group on MHPSS in Emergency Settings (Circulated on: 17 March 2020). – Режим доступу: <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing>
3. The Lancet / Elsevier Science Publishing Company, Inc. – Т. 395. – №10220. – 2020. – <https://www.thelancet.com/>