

ГОО ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М. ГОРЬКОГО»

КОРОНАВИРУСНЫЙ ПАНДЕМИЧЕСКИЙ СТРЕСС: ПАНИЧЕСКИЙ ДИСКУСС

Докладчики:

к.мед.н., доцент Абрамов В.А.,
заслуженный врач ДНР, д.мед.н., проф. Абрамов В.А.

Эмоционально-поведенческий эквивалент одной из стадий коронавирусного стресса – это паника, паническое состояние. Каждый день пандемии приносит все больше поводов для паники, страх порождает еще больший страх. Коронавирус оказывает на человека двойное воздействие: инфекционное и воздействие негативной информацией. В частности, спровоцированная иррациональными убеждениями паника, формируется исключительно на основе триггерных информационных стимулов. Очень быстро эти стимулы (боязнь заражения) становятся для человека чрезвычайно значимыми, вызывая волну нездоровых проекций и эмоционально обусловленные формы поведения. Страх усиливается по мере распространения информации о введении и ужесточении ограничительных карантинных мер, увеличения времени эфирных просмотров соответствующей тематики, а также в связи с переживанием риска разрушения привычного жизненного уклада и утраты надежды на быстрое разрешение ситуации.

Паника (паническое состояние) – это состояние интенсивного страха, состояние растерянности, потери точки опоры, субъективной катастрофизации представленный о неизбежном заражении опасной для жизни инфекцией, а также интенсивных и длительных переживаний рефлексии масштабной самоизоляции в строгих рамках коронавирусной ситуации. Пандемическая паника проявляется снижением способности к самоуправлению, способности контролировать события, занимать определенную позицию, принимать решения относительно своей жизни, предчувствием непоправимых, трагических последствий коронавирусной ситуации.

Паника, панические страхи в связи с COVID-19 оказались фактором очень быстрого распространения коронавирусного стресса, ослабления иммунной системы и пандемического распространения инфекции. Они приобрели устойчивый и всеохватывающий характер и достигла межнациональных масштабов. Основными предпосылками ее формирования явились:

- ▶ Высокая скорость распространения COVID-19;
- ▶ Возможность заражения от человека – вирусоносителя без симптомов болезни (в бессимптомный период);
- ▶ Неспособность медицины эффективно противостоять вирусу;
- ▶ Отсутствие вакцины.

Пандемический стресс и паническое состояние возникают не только в связи с переживанием возможности заражения, но и в связи с совокупностью факторов, которые привносятся в жизнь человека карантинным режимом со всеми его ограничениями, включая переживания по поводу будущей жизнедеятельности. Эти переживания делают невозможным гибкое реагирование на постоянные изменения ситуации и затрудняют использование механизмов самоорганизации для сохранения эмоциональной стабильности человека. Более того, во время паники конкретная жизненная ситуация воспринимается как лишенная каких-либо форм защиты и поддержки, а собственный ресурс как резко ослабленный и не способный противостоять стрессу.

Пандемическая паника – это преимущественно медийно формируемое и продвигаемое в массовом сознании устойчивого переживания непосредственной угрозы коронавирусной ситуации для собственной безопасности человека и его окружения.

Пандемическая паника может рассматриваться и как медицинская проблема и как проблема социопатий. Как медицинская проблема, связанная с нарушением психологической адаптации, это паническое расстройство и панические атаки, а как социопатии (массовая дезориентация личности в условиях ломки привычной системы социальной адаптации людей) – это паническое настроение и паническое поведение.

- ▶ Пандемическое паническое настроение проявляется сильным и постоянным волнением, осознанием реальности возникающей всеобщей угрозы. Ожидание беды быстро трансформируется в чувство непосредственной личностной опасности. Это состояние носит очевидный подражательный характер, оно индуцируется информацией, распространяемой в медиа пространстве, побуждая ориентироваться на поведение других (по типу цепной реакции).
- ▶ Паническое поведение характеризуется растерянностью, хаотичностью и непредсказуемостью. Эмоционально продиктованные решения и поступки, совершаемые в этом состоянии, как правило, продиктованы преувеличенными представлениями об опасности. Люди перестают чувствовать себя активными субъектами сообщества, не имея конкретного плана действий. Паника в этом случае проявляется чувством бессилия и невозможности повлиять на ход событий и собственную перспективу.

- ▶ В психиатрии паника – это паническое расстройство, представленное самостоятельной диагностической категорией, связанной с нарушением психической адаптации, дезорганизацией сознания и поведения, выходящей за пределы нормы. Это индивидуальная реакция человека чаще всего на воображаемую опасность и не воспринимаемая как угрожающая окружающими. Это реакция обеспокоенности и тревоги связана с первичными неприятными соматическими ощущениями или с конкретной психотравмирующей ситуацией.
- ▶ Пандемическая коронавирусная паника - психический феномен, обобщенно и системно отражающий информационно возникающую нестабильность в обществе. Этот феномен не является непосредственным следствием угроз физическому благополучию человека, а представляет собой результат стихийного или целенаправленного разрушения ценностно-нормативных устоев общественной жизни, привычных ориентиров поведения.

Феномен пандемической коронавирусной паники обусловлен глобальной ломкой привычной системы социальной адаптации людей и невозможностью адаптироваться к новым, в т.ч. ограничительно-карантинным условиям, используя старые механизмы в социуме. Это приводит к потере контроля над ситуацией, неопределенности социального статуса, снижению уровня социальной востребованности, переживанию утраты (реально не очевидной) жизненной перспективы. Этому способствуют кардинальные изменения системы ценностей и целей, теряется смысл жизни, ощущение своей значимости и полезности, снижение уровня мотивации к деятельности и стремления к достижению результата.

Массовая пандемическая паника – это жизнь в иррациональном пространстве. Она овладевает сознанием людей, лишая их способности рационально оценивать ситуацию и действовать в соответствии с адаптивными социальными ориентирами. Если тревога и страхи – это дисбаланс психоэмоционального состояния людей, то паническое состояние – это феномен, который не только овладевает сознанием человека, но и управляет его поведением. Это обезличивает людей, способствует утрате ими способности к самоорганизации и самоуправлению и является источником маргинализации собственного положения.

Массовая пандемическая паника формируется в условиях непредсказуемости и ценностно-нормативной неопределенности дальнейшего образа жизни. Она считается «заразной», так как иррациональные мысли и действия могут распространяться на значительные контингенты людей, используя механизмы взаимного индуцирования и самостигматизации – признания себя жертвой обстоятельств и критического внешнего воздействия. Жизнедеятельность паникующих людей лишается смысла, значимых связей с другими людьми. Смыслоутрата сопровождается переживанием пустоты и бессмысленности жизни, утратой мотивов, необходимых для деятельности, четких сознательных представлений о направленности собственной жизни.

Возникновение пандемической коронавирусной паники означает переход стресса в заключительную, третью стадию, которая характеризуется истощением своих сил, своей жизненной энергии, когнитивных функций, способности к целенаправленным и решительным действиям всех своих ресурсов. Все это позволяет рассматривать длительно существующую панику не просто как одну из негативных эмоциональных реакций, а как панический, экзистенциальный кризис личности. Этот кризис представляет собой особый способ существования, «бытия–в-мире». Он проявляется утратой экзистенциальной свободы – ориентиров для сознания принимаемых решений, и осмысленного выбора наилучших возможностей из тех, что предоставляется ситуацией и обстоятельствами, переживанием неспособности брать ответственность за собственную жизнь, потерей контроля над ситуацией, принятием образа «жертвы» обстоятельств. Такая дезинтеграция личности сопровождается утратой человеческого достоинства и делает человека уязвимым и беззащитным перед любым заболеванием

**БЛАГОДАРЮ
ЗА
ВНИМАНИЕ**