

ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО



ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ ПРИ КОРОНАВИРУСНОМ СТРЕССЕ

**Проректор по учебной работе, профессор кафедры психиатрии,
наркологии и медицинской психологии, д.мед.н.**

Ряполова Татьяна Леонидовна

**Заведующий кафедрой психиатрии,
наркологии и медицинской психологии,
заслуженный врач ДНР, д.мед.н., проф. Абрамов Владимир Андреевич**

Особенности современной пандемической ситуации

- Быстрота распространения информации о коронавирусе как об экстремальной стрессовой ситуации
- Информационная основа массового пандемического психологического стресса
- Массовый негативный характер восприятия экстремальной ситуации и ее последствий
- Массовость людей, вовлеченных в коронавирусную проблематику
- Чрезвычайный полиморфизм в т.ч. прямопротивоположных версий о коронавирусной ситуации
- Значительная распространенность социопатий, нарушений психического здоровья и психологического благополучия в связи с переживанием коронавирусной ситуации

Психологический стресс

значимые для благополучия личности взаимоотношения со средой, которые подвергают испытанию имеющиеся в распоряжении ресурсы организма и в ряде случаев могут их превышать (Р. Лазарус, С. Фолкман, 1984)

Психологический стресс

Стресс военного времени

- Витальная угроза
- Оценка стрессорного воздействия (*primary appraisal*) «что это значит для меня лично?»
- Нагрузочные эмоции (злость, страх, подавленность, надежда)
- Вторичная когнитивная оценка (*secondary appraisal*) - оценка собственных ресурсов и возможностей «что я могу сделать?»

Ковидный стресс

- Витальная угроза
- Оценка стрессорного воздействия (*primary appraisal*) «что это значит для меня лично?»
- Нагрузочные эмоции (тревога, подавленность, страх)
- Вторичная когнитивная оценка (*secondary appraisal*) - оценка собственных ресурсов и возможностей «что я могу сделать?»

Коронавирусный стресс

- Реакция человека на широкий спектр событий, представляющих повышенные требования к его адаптационным ресурсам
- Физиологическая составляющая стресса включает все проблемы, связанные с непосредственным заражением коронавирусом
- Психологическая связана с отрицательными витальными переживаниями в связи с восприятием ситуации как несущей в себе опасность для жизни и здоровью и угрозу близким
- Информационный характер стресса, одной из ведущих причин его является недостаточный контроль за происходящими событиями и сложившейся ситуацией в целом. Неконтролируемость ситуации определяет субъективную ее оценку как угрожающей и невозможность адаптировать к ней собственную когнитивную схему.

Коронавирусный стресс

- Феномен всеобщей обеспокоенности людей и тревоги в связи с коронавирусной ситуацией – это естественная реакция человека, повышающая готовность к обеспечению собственной безопасности
- Физиологический стресс как реакция на вредность чаще всего опосредован определенной психологической реакцией, связанной с оценкой угрозы, опасности и осознанием необходимости защиты и устранения препятствий для самоактуализации личности
- Пандемический панический стресс – это эмоционально-информационный стресс беспрецедентно высокого уровня, возникающий в условиях доверия представленным в СМИ сведениям апокалипсического содержания (реальная угроза физической безопасности человека, его экономическому благополучию, социальному статусу и межличностным отношениям)

Потенциальные риски для психического благополучия и дальнейшего личностного функционирования

- Риск ограничения социальных связей и нарушения межличностного общения (самоизоляция, отсутствие профессиональных контактов, социальная депривация)
- Риск стигматизирующего влияния положительного коронавирусного теста
- Риск потери работы, финансовой независимости, снижения качества жизни
- Риск формирования психических феноменов, негативно влияющих на качество жизни и социальное благополучие человека
- Риск нарушения информационно-психологической безопасности, формирования когнитивных искажений (иррациональных убеждений)
- Риск разрушения нормативных моделей, регулирующих поведение людей в обычных условиях
- Риск утраты социального статуса, осознания жизненной перспективы и контроля над рациональными компонентами образа жизни

Опыт коронавирусной реальности

- Опыт жизни со страхом заболеть
- Опыт жизни в условиях самоизоляции и социальных ограничений
- Опыт столкновения с противоречивой информацией (в т.ч. дезинформацией) о проблемах коронавирусной пандемии
- Опыт жизни в условиях негативных психологических эффектов пандемического стресса COVID-19 и особого способа существования;
- Опыт переживания угроз целостности своего «Я» (самооценки, способности самореализации, смысла жизни, жизненных ценностей и т.п.) и безопасности своего существования как фундаментальной фабулы переживаний коронавирусной реальности
- Опыт жизни в условиях длительного постэпидемического психологического дистресса

Основные факторы риска для здоровья населения

- Проблемы с идентификацией достоверной доказательной информации могут существенно увеличить уровень тревожных нарушений, стать причиной неправильного, в том числе, вредного для здоровья поведения, способствовать пассивности и апатии в отношении пандемии, поощрять ксенофобию, дискриминацию и стигматизацию

Конференция по инфодемиологии ВОЗ 29 июня 2020 г.

«Стрессовый отклик» в условиях COVID-19

- распространение информации
- индивидуальное восприятие пандемии

- согласуется с рядом эмпирических данных, полученных в исследованиях психологии стресса (в т.ч. хронического стресса военного времени), с теоретическими положениями информационных теорий эмоций и транзактных моделей стресса

Набор основных тревожных триггеров в период пандемии

- Имеющаяся на сегодняшний день информация носит неоднозначный характер и по-разному интерпретируется экспертами из различных областей
- Это первая пандемия коронавируса, и у нас нет возможности опереться на предыдущий опыт, в частности относительно сезонности, характерной для других эпидемий ОРВИ
- Ситуация носит непредсказуемый характер

«Пандемия - не то слово, которое можно использовать легкомысленно или небрежно. Если его неправильно использовать, оно может вызвать необоснованный страх или неоправданное смирение с тем, что борьба якобы окончена, что приведет к ненужным страданиям и смерти. Мы никогда не видели пандемии, вызванной коронавирусом. Мы также никогда не видели пандемии, которую в то же время можно взять под контроль» (генеральный директор ВОЗ Т. Гебресиус)

WHO director general's opening remarks at the media briefing on covid-19
<https://www.who.int/ru/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

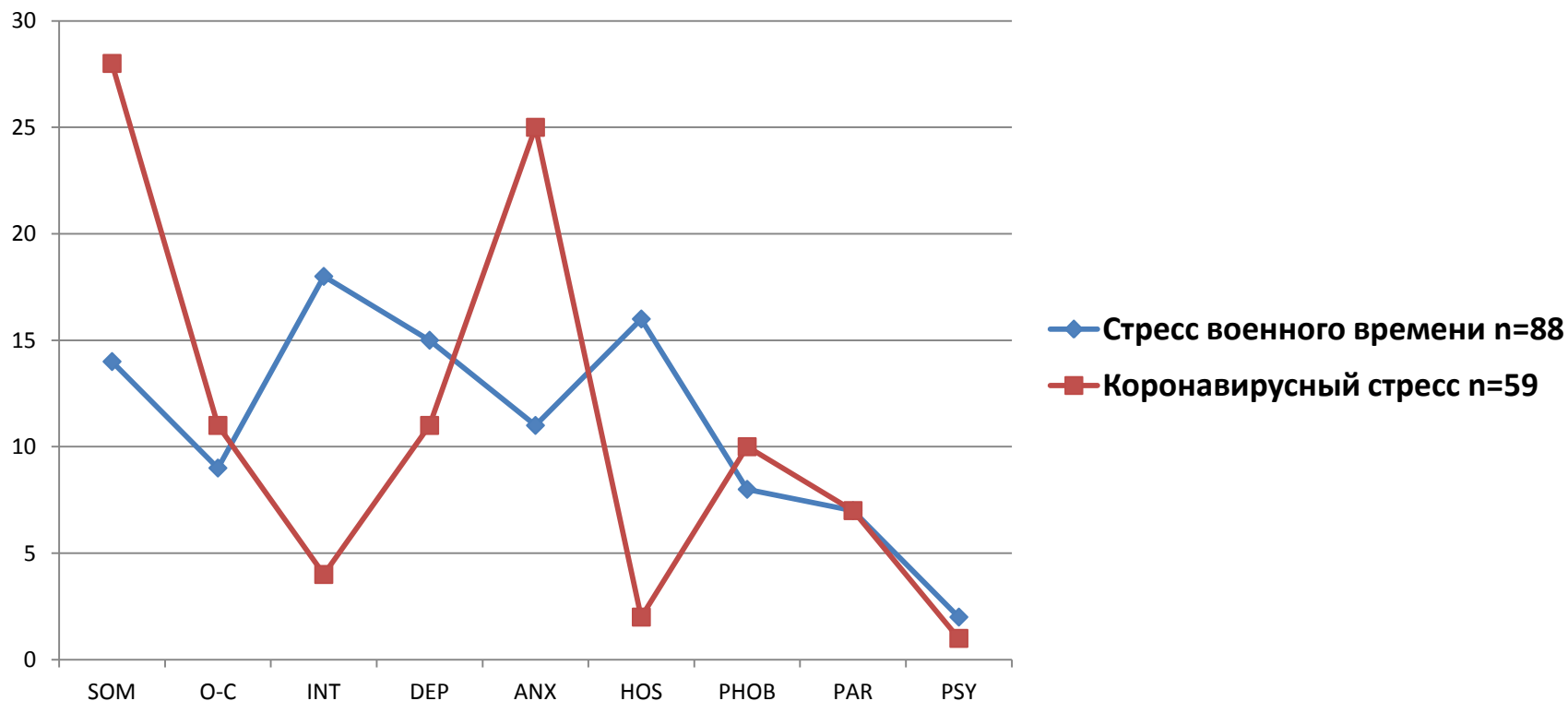
Тревожные расстройства

- Универсальные реакции, возникающие в ситуации реальной или воображаемой потери витального источника, исключения из референтной группы или потери имеющегося социального статуса (А. Бек, 2019)

В условиях пандемии в общей популяции населения:

- ГТР
- Паническое расстройство
- Фобическое, тревожно-фобическое расстройство (коронафобия)
- Расстройства адаптации с тревожно-депрессивной реакцией
- Острая реакция на стресс с симптомами тревоги , в т.ч. ПТСР

Характеристика симптоматического психологического дистресса



Пандемия COVID-19 может быть связана с симптомами тревоги (29%), депрессии (9-17%), дистресса (8-12%) и ПТСР (3-7%) в общей популяции взрослых

Murray B. Stein. [Coronavirus disease 2019 \(COVID-19\): Psychiatric illness](#) UpToDate
10.10.2020

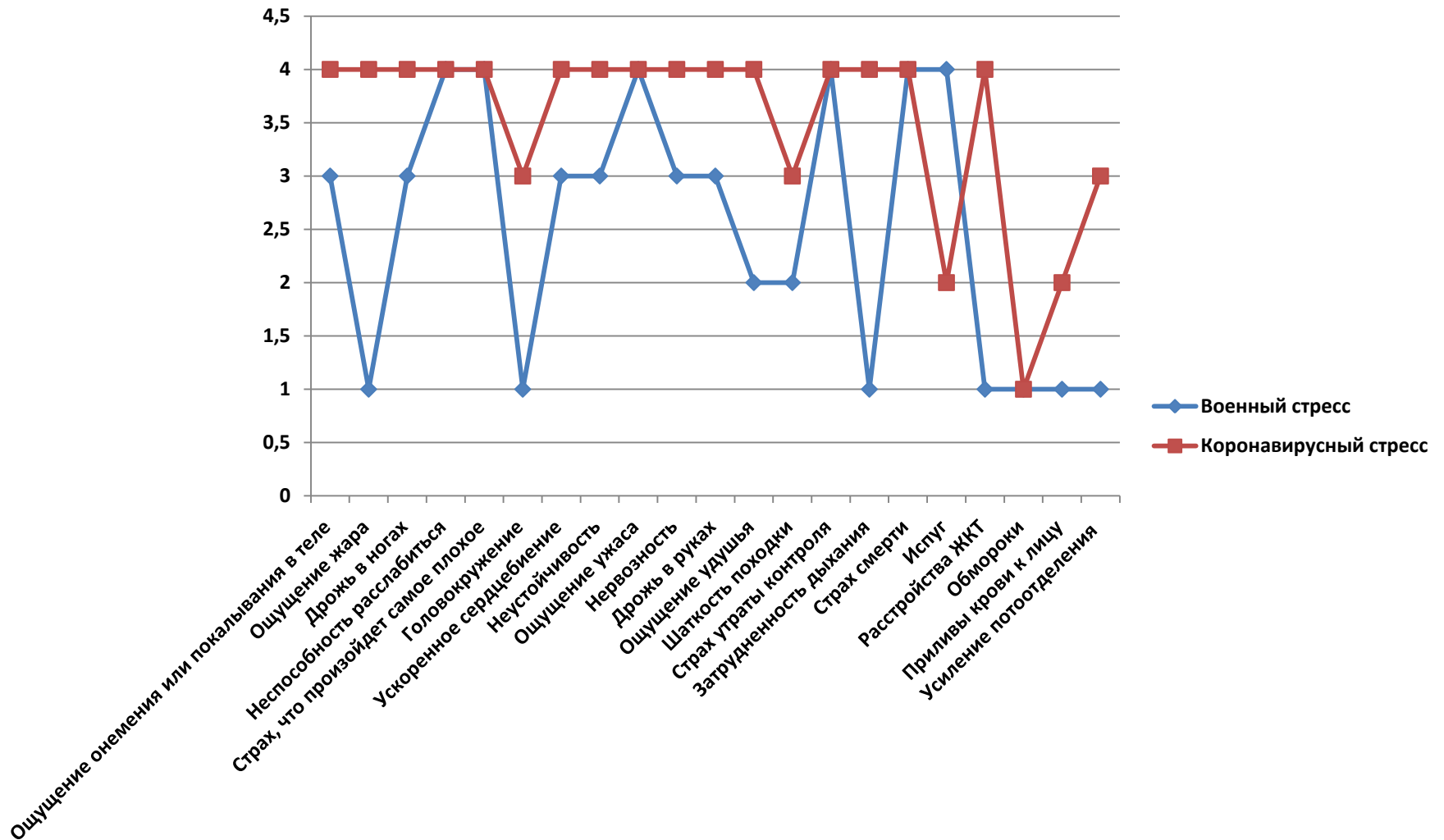
Особенность тревожных расстройств при коронавирусном стрессе

- Беспокойство → негативное селективное восприятие, сосредоточенное на мониторинге реальных и возможных внешних и внутренних угроз со снижением произвольности внимания → избыточная концептуальная обработка (беспокойные мысли, катастрофические сценарии) → руминирование → перцептивно-когнитивный синдром (*cognitive-attentional syndrome*) → дезадаптивные копинг-стратегии с убеждениями о пользе поддержания беспокойства и настороженности
- Негативные мысли, связанные с невозможностью полностью контролировать свой мыслительный процесс
- Усиление тревожных руминаций в постсобытийном периоде
- Самоподдерживающаяся система, устойчивое патологическое состояние, лежащее в основе эмоциональных нарушений

Тревожно-фобические расстройства

- Коронафобия как вариант нозофобии – может возникнуть в чисто гипотетической вероятности постановки диагноза (противоречивая информация в интернете, ярко эмоционально окрашенные сообщения о большой вариабельности клинической картины новой коронавирусной инфекции) → избегание ситуаций, ассоциирующихся с фобическими переживаниями или преодоление их с чувством страха, в тревожных размышлениях и выстраивании катастрофических сценариев, связанных с фобическими переживаниями
- Фобическая тревога:
 - от легкого дискомфорта до ужаса
 - не уменьшается от сознания того, что другие люди не считают данную ситуацию столь опасной или угрожающей
 - антиципационная тревога (при представлении о попадании в фобическую ситуацию) → флэшфорвард (вторгающиеся пугающие мысли)
- Социальные фобии:
 - иррациональный страх осуждения со стороны других людей в на фоне выраженной личностной тревожности
 - негативная постсобытийная переработка личного опыта
 - выраженные вегетативные нарушения

Характеристика выраженности обусловленных стрессом тревожных расстройств



Соматизация тревоги

- 13% - жалобы на тревогу, остальные – соматические жалобы
- 84,3% больных направлены врачами общей практики
- Постоянная ситуационная оценка телесных ощущений
- Поведение в рамках этих оценок
- Оправдание оценок избегания и их результатов
- Тщательные попытки контролировать симптомы, несовместимые с полноценной жизнью
- Соматоформные расстройства
- Соматизированные расстройства
- Ипохондрические расстройства (в т.ч. ятрогенные)

Уязвимые группы населения

- Тревожные расстройства в анамнезе
 - Проживающие в неблагоприятных районах
 - Медицинские работники, особенно врачи, оказывающие помощь пациентам с COVID-19 в условиях повышенной нагрузки, дефицита информации о заболевании, отсутствия вакцин и специфических лекарственных средств, нехватки средств индивидуальной защиты
 - Люди других профессий, вынужденные продолжать работать во время эпидемии, подвергая себя риску заражения
 - Пациенты, перенесшие COVID-19, особенно в случае госпитализации при тяжелом течении болезни
 - Люди, утратившие близких и родственников
 - Люди, потерявшие работу и понесшие финансовые потери
 - Лица, злоупотребляющие психоактивными веществами
-
- Тревожно-депрессивные расстройства (чаще у женщин)
 - Повышение употребления ПАВ (чаще у мужчин)

Спектр исследовательских проблем ситуации, связанной с COVID-19

- Анализ стрессогенности ситуации, связанной с переживанием коронавирусной реальности
- Исследование возможных негативных эффектов кризисной жизненной ситуации, связанных с коронавирусным стрессом
- Структурный анализ возможных неблагоприятных психологических (психопатологических) феноменов, отражающих опыт переживания (проживания) ситуации коронавирусного стресса и его последствий
- Оценка интегративных возможностей личностного потенциала (ресурсов личности) как потенциала саморегуляции, обеспечивающих успешность совладания с экстремальными жизненными ситуациями
- Разработка системы мер по предупреждению и преодолению негативных психологических эффектов коронавирусного стресса и его последствий



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ