



**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. ГОРЬКОГО»**

**Кафедра психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и
психотерапии с лабораторией психического здоровья**

Психическое здоровье в период пандемии

**Ряполова Т.Л., д.мед.н., профессор,
зав.кафедрой**

Психическое здоровье

- Отсутствие выраженных психических расстройств
- Определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах
- Состояние равновесия между человеком и окружающим миром, гармония между ним и обществом, сосуществование представлений отдельного человека с представлениями других людей об «объективной реальности»

N. Sartorius (1978)

«...состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал... и эффективно функционировать»

Всемирная организация здравоохранения

Уровни психического здоровья

- **Личностно-смысловой уровень** - высший уровень субъективного благополучия личности, определяется интегративными особенностями личностных ресурсов (внутренняя целостность, гармоничная включенность в социум, стремление к самоактуализации) характеризуется стремлением к достижению своего предназначения, смысла жизни
- **Уровень индивидуально-психологического здоровья** - собственно психическое здоровье человека, в основе которого - психические процессы как первичные регуляторы жизнедеятельности, способы реализации смысловых устремлений
- **Уровень психофизиологического здоровья** - внутренняя, мозговая, нейрофизиологическая организация различных актов психической деятельности; физический носитель психических процессов (собственно психического здоровья)

Психическое здоровье и психические расстройства

Психическое здоровье	Психические расстройства (ПР)	Проблемы периода пандемии
Высший личностно-смысловой уровень	Нарушение личностного потенциала	Неопределенность Угроза жизни и существованию Самоизоляция/карантин СМИ/Internet
Индивидуально-психологический уровень	Нарушение психических процессов	Депрессия, Тревога, Страх, Ипохондрия, Обсессии, Инсомния, симптомы ПТСР и пр.
Психофизиологический уровень	Нейрофизиологические нарушения (биологическая основа ПР)	Энцефалопатия (нейротоксичность вируса, сосудистые нарушения, гиперкоагуляция, нарушенный иммунный ответ, в т.ч. при цитокиновом шторме) Стероидная терапия

Категории психических расстройств (ПР) в период пандемии

- Имевшие место в пре-пандемийный период (больные с психическими расстройствами психотического, непсихотического, дефектно-органического уровня)
- Развивающиеся у пациентов с COVID-19
- Развивающиеся под воздействием психосоциальных факторов пандемии («связанное с пандемией стрессовое расстройство» - pandemic-related stress disorder, PRSD и пр.)

Психические расстройства у пациентов с COVID-19

- Обострение ранее существующих психических расстройств и личностных проблем
- Развивающиеся в период острого периода болезни
- Возникающие после купирования ее проявлений

ПР у пациентов во время болезни и после

- **Нозогенные** – патологические реакции личности на психотравмирующий факт болезни и ее последствия
- **Психогенные** – симптомы ПТСР (у 33,6% больных с COVID-19)

ПТСР - ВТОРАЯ ВОЛНА ЦУНАМИ COVID-19 (*Dutheil F., Mondillon L., 2020*)

- **Соматогенные** – вследствие нейротоксического эффекта вируса COVID-19 + патологический иммунный ответ, сосудистые поражения, гиперкоагулопатия

Психосоциальные последствия пандемии (социальная инфекция)

- Миллионы противоречивых сообщений и недостоверной информации в СМИ и социальных сетях
- Самостоятельная интерпретация происходящего при неспособности объективно оценивать ситуацию
- Постоянная самодиагностика, сопоставление полученной информации с собственными физическими ощущениями
- Недоверие к службам здравоохранения, невозможность быстро получить ожидаемую помощь → самолечение, в т.ч., с неблагоприятными последствиями
- Рост экзистенциальной тревоги

Психосоциальные последствия пандемии (социальная инфекция)

- Тревога из-за неопределенности будущего:
 - Эксперты из разных областей не имеют однозначной проверенной информации
 - Нет предшествующего опыта пандемий, на который можно было бы опереться
 - Непредсказуемость текущей ситуации
- Высокая скорость распространения инфодемии (обгоняет вспышку COVID-19) → рост тревоги, дистресса, расстройств адаптации

Психосоциальные последствия пандемии (социальная инфекция)

- Дальнейшее развитие психотравмирующей инфодемоической и алармической ситуации
- Увеличение в окружении большинства людей числа знакомых, переболевших COVID-19 в той или иной форме
- Формирование определенного набора информационных мифов и представлений, болезненно гипертрофирующих ситуацию, придающих ей черты безысходности, фатальности и неизбежности

Влияние пандемии на высший уровень психического здоровья

- **Экзистенция** («миро-проект») – осознание человеком его внутреннего бытия в мире, его сущности, подлинности (аутентичности) человеческого существования

Социальная инфекция COVID-19 диктует человечеству правила глобальной и индивидуальной самоизоляции, делая людей зависимыми от ситуации; лишает личность возможности быть самим собой и реализовывать собственный потенциал

Социальная инфекция COVID-19 обрекает членов общества на неаутентичное существование – несвободное зависимое существование с низким уровнем самореализации

Почему нельзя говорить о психическом здоровье человечества в период пандемии COVID-19

Нарушаются основные экзистенциально-гуманистические (по Дж. Бьюдженталь) принципы существования личности:

- Человек осознает себя – *экзистенциальный страх вследствие фатальной угрозы может приводить к утрате самосознания*
- Человек как целостное существо превосходит сумму своих составляющих – *развивающиеся депрессия и тревога приобретают генерализованный, затрагивающий другие психические функции и личность в целом, характер*
- Человеческое бытие разворачивается в контексте человеческих отношений – *социальное общение ограничено, сильны стигматизирующие влияния, меняется форма отношений с преобладанием цифровых и дистанционных способов*
- Человек имеет выбор – *пандемия и сопряженные с ней карантин и самоизоляция ограничивают и видоизменяют выборы личности*
- Человек интенционален - *пандемия ставит под вопрос будущее всего человечества, соответственно, личность теряет цели, жизнь каждого человека утрачивает свою ценность, оказывается лишенной смысла*

Прогноз в отношении психического здоровья в периковидный период

- Хронификация психо-, сомато- и нозогенно обусловленных ПР в общей популяции населения
- Рост тревоги и эмоциональной дисрегуляции
- Рост распространенности панических атак, фобий и суицидальных настроений
- Распад адаптационных барьеров с развитием расстройств адаптации и ростом распространенности психосоматических расстройств
- Трансформация личностного потенциала с формированием личностной дезинтеграции, утрата жизненного смысла и ценностной основы существования

- Сейчас каждый из нас вынужден, как умеет, преодолевать стрессовые ситуации, вызванные теми стремительными переменами, которые произошли в нашей жизни. К счастью, мы, люди, обладаем огромным запасом силы и выносливости, а также способностью к сотрудничеству.
- Когда мне нужно успокоиться, я прибегаю к проверенным методикам, которые всегда помогали мне. Например, можно научиться простым расслабляющим упражнениям – дыхательной гимнастике, расслаблению мышц, медитации – которые в условиях стресса очень полезны и для тела, и для сознания. Когда у меня возникают тревожные мысли, я стараюсь обсудить их с близкими мне людьми, ведь они тоже могут думать о чем-то подобном, а решения для проблем легче искать вместе. Старайтесь не терять оптимизма.
- Я осознал, что сейчас для меня – мужа, отца, коллеги и лидера – как никогда важно проявлять эмпатию, солидарность и эмоциональный интеллект, на деле следуя нашему принципу "никого не оставить без внимания".
- В конечном итоге, наша роль сводится к самому главному – нести добро и любовь, но не забывать при этом о мерах физического дистанцирования.

- 1. Планирование, составление и соблюдение режима дня; 2. Включение физической активности в повседневную жизнь; 3. Использование официальных источников для получения информации о ситуации; 4. Использование дистанционных способов (социальные сети, интернет ресурсы и пр.) для досуга и самообразования; 5. Обращаться за социальной и эмоциональной поддержкой к родным, близким и, при необходимости, к специалистам.

- 1 перестроить свой образ жизни, деятельность, поведение, общение;
- 2 продолжать полноценно существовать, если есть возможность, работать дистанционно, коммуницируя через интернет;
- 3 заботиться о своем здоровье и самочувствии окружающих;
- 4 не нужно концентрироваться на новости о коронавирусе - минимизировать просмотр, чтение, прослушивание и обсуждение негативной информации;
- 5 получать необходимую информацию о пандемии COVID-19 исключительно из официальных источников;
- 6 на время пандемии стараться вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, делать дыхательную гимнастику и проветривать помещения;
- 7 важно понимать, где заканчивается зона вашего контроля: на что вы можете повлиять, а на что - нет;
- 8 если вы инфицированы коронавирусом, четко выполняйте указания врачей, работайте над собой и помогите своему организму справиться с недомоганием;
- 9 поддерживайте друг друга: для человека важно, чтобы его услышали и поняли, поэтому поддерживать - значит слушать (по телефону или видеосвязи), давать возможность выразить свои чувства, принимать людей такими, какие они есть.





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ