



Вашему вниманию предлагается работа коллектива ученых Казанской государственной медицинской академии, в которой раскрывается и систематизируется разнообразие психологической травматизации населения информационным сопровождением мероприятий по противодействию пандемии COVID-19.

Авторы:

А. М. Карпов – д.м.н., профессор,
Р. Р. Набиуллина – д.м.н., профессор,
М. В. Кирюхина – к.м.н., доцент,
М. В. Белоусова – к.м.н., доцент,
М. А. Шмакова – к.м.н., доцент,
О. В. Башмакова – к.м.н., доцент,
В. В. Герасимова – к.псих.н.

Особенности адаптации в условиях вынужденной самоизоляции. Часть 3.

5. Психическая травматизация мерами защиты от коронавируса

К описанным информационным угрозам на начальном этапе пандемии добавились:

- **ФИНАНСОВЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ УГРОЗЫ**, обусловленные карантинным закрытием предприятий, ростом безработицы, потерей доходов, угрозой нищеты, голода и др. Как нарочно, произошло резкое снижение стоимости нефти и рубля, начался рост цен на товары, создался ажиотажный спрос на ряд лекарств и продуктов, средства индивидуальной защиты, обусловивший рост цен на них и незапланированные расходы.
- **СОЦИАЛЬНАЯ ДЕПРИВАЦИЯ**. Самоизоляция, реализовалась ограничением свободы перемещения, прекращение личных встреч с сотрудниками, друзьями, знакомыми и незнакомыми людьми. Сократилось пространство, содержание, наполнение, оформление продолжительность человеческого общения, которое Антуаном де-Сент Эзюпери признано душевной ценностью и самой большой роскошью. Много необходимых, значимых для душевного комфорта представлений, ощущений, переживаний, вариантов деятельности, прекратилось.

Женщины высказывали сожаление о том, что в самоизоляции они перестали делать прически, «краситься» и «одеваться»... Общение мотивирует людей к раскрытию своих достоинств и ресурсов, активизирует воображение, фантазию, творчество, чувства, мышление, речь, голос, мимику, жесты, позы, походку. Общение дает много возможностей получать удовольствия от реализации своих внешних и личностных достоинств, а также от признания профессионализма, культуры труда и поведения, уважительного отношения, высокого, комфортного социального положения. У большинства людей имеется неосознаваемая сформированная зависимость от общения, как особо значимой, любимой формы деятельности. Она включена в классификацию зависимостей.

Самоизоляция вызвала синдром отмены, «абстиненцию» с неспецифическими эмоциональными, вегетативными и поведенческими расстройствами.

- **ФИЗИЧЕСКАЯ ДЕПРИВАЦИЯ С УМЕНЬШЕНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**, прекращением спортивных тренировок, пробежек, прогулок, количества шагов, скорости ходьбы, подъемов и спусков по ступенькам, значительно сократило мышечные и суставные нагрузки по длительности и интенсивности. Известно, что мышцы являются исполнительными органами для коры головного мозга. Все произвольные движения

планируются в мозге и по нервным путям передаются к мышцам, от которых к мозгу также идут нервные импульсы для контроля результата действия. То есть, мышечная активность повышает активность мозга и психики. В условиях самоизоляции этот источник активации мозга существенно слабеет.

Кроме того, при спортивных тренировках в мышцах и других органах образуются вещества, обладающие свойствами регуляторов дыхания, кровообращения, пульса, давления, чувствительности, эмоций, в том числе морфиноподобные, вызывающие эйфорию. Физкультурникам знакомо чувство мышечной радости. У них сформирована зависимость от регулярных физических нагрузок, как от аналогов наркотиков. Она включена в классификацию зависимостей. В режиме самоизоляции этот вариант абстиненции также неизбежно появляется и проявляется нарушениями самочувствия, настроения и поведения.



Закрылись места отдыха, запланированные, оплаченные туристические поездки сорвались, возникли проблемы с возвратом денег

● ПЕРЕХОД НА ДИСТАНЦИОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ И ОБУЧЕНИЕ добавил количество стрессующих факторов – большинство преподавателей и обучающихся оказались психологически, методически, технически, профессионально не готовы к такой форме работы и учебы; возросли затраты труда, времени, сил, утомление, астения, неуверенность, тревога, депрессия.

Таким образом, психика людей неожиданно оказалась мишенью для одномоментного воздействия всеми способами ее травматизации в самых больших «дозах» и всемирных масштабах. Такой массовой, системной, высокотехнологичной «психической атаки» на население планеты еще не было. Угроза «Конца света» 2012 г., оказавшаяся коммерческим проектом, была проще - без карантинных мероприятий, самоизоляции, закрытия предприятий, снижения доходов и др. Может быть, это начало активной фазы современной гибридной войны с использованием не военных технологий, а эквивалентных им по результатам, информационных, психологических, медицинских, экономических, финансовых, социальных, образовательных и других инструментов? О ней мы читали, но на практике не испытывали, поэтому не узнали, а политики тоже ничего не сказали. Такие суждения тоже сеть в информационном пространстве и вносят вклад в психическую травматизацию населения.

Ущерб здоровью и благополучию людей от психогенных вредностей, которыми «нагрузили» коронавирусную инфекцию бдительные, социально ответственные, активные журналисты, политики и другие специалисты и общественные деятели, желающие добра людям, предупреждая их о смертельной опасности, несравнимо больше, чем от самого вируса.

Мы никого не осуждаем. Все честно выполняют свой гражданский, профессиональный долг, некоторые зарабатывают. Ситуация оказалась намного сложнее, чем ее представляли. Наша задача учиться и развиваться на этом уникальном личном, коллективном, национальном и международном опыте.

В любом случае, сочетание множества серьезных угроз, противоречивых суждений, рекомендаций и прогнозов, превысили возможности людей к синтезу информации и принятию логически обоснованных решений, обусловили дезинтеграцию в душе, распространяющуюся на поведение, на ситуацию в социуме, в стране и в мире, создали у большинства населения состояние растерянности, ощущение незащищенности, пессимизма, ожидания больших лишений, а вследствие этого, ответного возмущения и протеста, который, не понятно, на что или на кого направить.

В таком состоянии люди ищут правду и лидера, который им все объяснит, возглавит, организует и поведет за собой. Может появиться заранее подготовленный лидер, который пользуясь страхом, растерянностью и внушаемостью людей поведет массы на разрушительные действия или к ложным ценностям. Это обязательная часть сценария цветных революций, обрушения политического и социально-экономического режима и замена новым, передела сфер влияния. Часто новый режим для людей, боровшихся за него, оказывается хуже прежнего. В СМИ распространены и такие толкования мер защиты от коронавируса, как прикрытие программ принудительной вакцинации, чипизации, цифровизации, депопуляции, голосования по поправкам конституции и др. Такого рода толкования причин пандемии вливаются в общий поток психотравмирующей, деструктивной информации, усиливают эмоциональные, когнитивные и поведенческие расстройства у граждан.

Часть 3. Продолжение следует.