



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 9.

### 15. Последствия стрессов и направления их профилактики

Обобщая последствия длительного проживания в стрессовых условиях, можно сделать выводы о том, что **СТРЕСС ПЕРЕМАЛЫВАЕТ ВСЕ РЕСУРСЫ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА:**

- Является причиной большинства болезней
- Снижает продолжительность и качество жизни
- Является интегративным показателем качества управления государством, социально-экономической, идеологической, информационной политики.

Здравоохранение не может справиться с системным разрушением психического и соматического здоровья населения, обусловленного ненадлежащим качеством управления. Вкладывать деньги в оптимизацию здравоохранения, строительство новых больниц, оснащение их современной диагностической и лечебной аппаратурой и новыми, более эффективными лекарственными препаратами нужно, но эти меры не устранят последствия сокращения количества врачей, койко-мест, стрессов и дезадаптации, в которых выживает большинство населения. Политикам и чиновникам этими знаниями, связывающими их деятельность с состоянием здоровья нации, надо обладать и руководствоваться ими в своей деятельности. Директива Президента – увеличить к 2030 году продолжительность жизни населения России до 80 лет проблематична для выполнения.

**СТРАТЕГИЧЕСКИ ВАЖНАЯ ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССОВ ДОЛЖНА РЕШАТЬСЯ НА 3 УРОВНЯХ:**

- **ЛИЧНОМ** – предупредительность, выполнение своих обязательств перед людьми, обществом (выборы) и Богом.
- **УПРАВЛЕНЧЕСКОМ** – выполнение депутатами, госслужащими и гражданами своих обязательств, законов, культурных и нравственных норм.
- **ГОСУДАРСТВЕННОМ** – обеспечение мира, оборона, самодостаточность, продовольственная, хозяйственная, политическая, культурная независимость.

## Заключение



Коронавирусная пандемия стала новым, труднейшим испытанием человечества на разумность, духовность, ответственность, солидарность, выносливость, а также на профессионализм руководства в организации защиты здоровья и жизни граждан от смертельной опасности.

Многие обстоятельства возникли впервые. Информации о вирусе, симптомах болезни, методах лечения и профилактики в начале пандемии не было, или ее было очень мало для принятия обоснованных решений. Руководить организацией множества мероприятий в условиях дефицита знаний, времени, специалистов, средств, сознательно-

сти и дисциплинированности граждан, было крайне сложно. Спустя год жертвенного, героического служения медиков, напряженного труда руководителей, терзания и терпения граждан, улучшение достигнуто. Приобретенный новый опыт, как положительный, так и отрицательный, анализируется и превращается в научно обоснованные рекомендации, которые помогут спасти людей в аналогичных ситуациях. Согласно афоризму «Человек видит то, что знает», наш профессиональный ресурс психиатров и психотерапевтов помог нам увидеть психологические и психопатологические составляющие в реагировании населения как на угрозы коронавируса, так и на мероприятия для защиты от него.

Угрозы соматическому здоровью, обусловленные собственно вирусом, вышли за профессиональные границы инфекционистов и эпидемиологов. Профилактические меры, направленные на исключение физического контакта людей с вирусом, вынужденно расширились в сферу их социального функционирования с нарушением основных стереотипов поведения и важнейших элементов образа жизни – работы, учебы, отдыха, общения, личной жизни. Социальная изоляция здоровых, не инфицированных людей, была необходима, но к ней никто не был готов. Некоторые характеристики самоизоляции стали стрессом и причиной для возникновения соответствующих психических и поведенческих расстройств. Это обстоятельство показывает необходимость разработки методических рекомендаций для научно обоснованных вариантов самоизоляции с дифференцированным подходом к каждому человеку, позволяющим сохранить ее полезность и минимизировать дезадаптирующие элементы.

Непрерывное информирование людей о симптомах болезни, о числе заболевших и умерших, об отсутствии надежных способов лечения было нужным. Для людей в стрессовой ситуации очень актуальна потребность в информации об опасности для поиска способов защиты от нее. Опыт весны 2020 года обнаружил позитивные и негативные характеристики информационного сопровождения пандемии. Появились термины «коронабесие», «пандемия психоза», отражавшие избыточность психотравмирующих составляющих в отражении пандемии в СМИ. Информации было очень много, она была очень разнообразной и противоречивой. Вместо системности и логичности, однозначных, понятных, убедительных рекомендаций, у большей части людей, наоборот, увеличивался когнитивный диссонанс, недоумение, растерянность, недоверчивость к властям и появлялись протестные мотивации делать все наоборот.

Информационное сопровождение защиты от угрозы заражения вирусом превысило формат гигиенических рекомендаций, способствовало развитию у соматически и психически здоровых людей симптомов стресса - страха, тревоги, растерянности, навязчивостей, депрессии, астении, ипохондрии, бессонницы, а также расстройств поведения – бегства от трудностей в разные варианты компенсации стресса – «заедание», алкоголизацию, протесты, конфликты, насилие, агрессивность и др.

Опыт проживания первого этапа пандемии большинства населения, не заразившегося вирусом, то есть соматически здорового, показал, что его психическому здоровью причинялся большой ущерб от использования определенных информационных, психологических, социальных, экономических, финансовых, политических, идеологических технологий.

Таким образом, пандемия стала аналогом «шоковой терапии» для человечества, способствовала активизации ума и воли. Критически возросла актуальность разработки ответов на идеологические, политические, социальные, экономические вызовы цивилизации и на защиту психического здоровья населения. Развитие ситуации коронавирусной пандемии создает новые вызовы человечеству, отвечая на которые оно будет объединяться, освобождаться от несправедливости, эксплуатации, ложных потребительских ценностей.