

Научная статья / Research Article

УДК 616.89:614.4

DOI: 10.14258/SSI(2022)2-07

Психическое здоровье и пути его сбережения во время пандемии COVID-19

Татьяна Васильевна Милаева

Институт социально-экономических и энергетических проблем Севера Коми
научного центра Уральского отделения РАН, Сыктывкар, Россия,
Tasha20012001@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1675-2915>

Аннотация. Актуальность статьи заключается в том, что на фоне пандемии COVID-19 люди сталкиваются с серьезными психологическими проблемами. Большинство живущих ныне россиян никогда не испытывали на себе потрясения войны или глобальных катастроф, поэтому эмоции, которые они сейчас переживают, им незнакомы. Затяжная тревога приводит к развитию психических нарушений. В зоне Севера России эта проблема стоит еще более остро, поскольку проживание в суровых климатических условиях создает дополнительную нагрузку на психику населения. Цель статьи — проанализировать причины ухудшения психического здоровья и факторы, способствующие его сохранению. Рассмотрены подходы к проблеме отечественных и зарубежных исследователей, приведены возможные пути сохранения психического здоровья. Сделан вывод, что в данной ситуации необходимы усовершенствование системы оказания психологической и психиатрической помощи населению и изучение психоэмоциональных последствий пандемии не только в настоящий момент, но и в будущем.

Ключевые слова: COVID-19, психическое здоровье, психические расстройства, психологическая и психиатрическая служба, постковид, группы риска, совладание

Финансирование: исследование выполнено в рамках НИР «Человеческие ресурсы северных регионов России: потенциал развития или ограничение экономического роста» (№ ГР 122012700169-9, 2022–2024 гг.).

Для цитирования: Милаева Т.В. Психическое здоровье населения и пути его сбережения во время пандемии COVID-19 // Society and Security Insights. 2022. Т. 5, № 2. С. 106–119. doi: 10.14258/ssi(2022)2-07.

Mental Health and Ways to Save it During the COVID-19 Pandemic

Tatiana V. Milaeva

Institute for Socio-Economic & Energy Problems of the North Komi Science Centre of the Ural Branch of the RAS, Syktyvkar, Russia, Tasha20012001@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1675-2915>

Abstract. The relevance of the article lies in the fact that against the background of the COVID-19 pandemic, people face serious psychological problems. Most Russians living today have never experienced the shocks of war or global catastrophes, so the emotions they are experiencing now are unfamiliar to them. Prolonged anxiety leads to the development of mental disorders. In the zone of the North of Russia, this problem is even more acute, since living in harsh climatic conditions creates an additional burden on the psyche of the population. The purpose of the article is to analyze the causes of mental health deterioration and the factors contributing to its preservation. Approaches to the problem of domestic and foreign researchers are considered, possible ways of preserving mental health are given. It is concluded that in this situation it is necessary to improve the system of providing psychological and psychiatric care to the population and to study the psycho-emotional consequences of the pandemic not only at the moment, but also in the future.

Keywords: COVID-19, mental health, mental disorders, psychological and psychiatric service, post-COVID, risk groups, coping

Financial Support: the study was carried out within the framework of the research project „Human resources of the northern regions of Russia: development potential or limitation of economic growth“ (No. GR 122012700169-9, 2022–2024).

For citation: Milaeva, T. V. (2022). Mental Health and Ways to Save it During the COVID-19 Pandemic. *Society and Security Insights*, 5(2), 106–119. (In Russ.). doi: 10.14258/ssi(2022)2-07.

Введение

С начала пандемии сохраняющийся по сию пору постоянный тревожный информационный фон с повторением негативных фактов и психологическим давлением, периодическая отмена и возврат ограничений вызывают рост психических расстройств у населения, что подтверждается последними данными из Китая (Xiang et al., 2020), Италии (Rossi et al., 2020) и США (Schwartz, 2020).

Учитывая серьезность ситуации, ВОЗ выпустила особое предупреждение (World Health Organization, 2020), а британские психиатры разработали специальное руководство для населения по профилактике психологического стресса и психических нарушений в условиях пандемии COVID-19 (Mental Health UK, 2020). Отечественные исследователи также неоднократно указывали на высокую вероятность возникновения подобной симптоматики при социальном стрессе и чрезвычайных ситуациях (Александровский, 1996: 689–694; Дмитриева и др., 2001; Кекелидзе, Портнова, 2009; Courtet et al., 2020). Наряду с расстройствами

адаптации описывается появление и более тяжелых психических нарушений: депрессии, тревоги, панических атак, роста случаев суицидов, бредовых идей (Courtet et al., 2020). Ограничение социальной активности, страх новой вынужденной изоляции, обострение внутрисемейных проблем, злоупотребление алкоголем, бессонница, постоянно поступающая тревожная информация и негативные переживания являются факторами повышенного суицидального риска (Goyal et al., 2019).

Российские ученые связывают последствия карантина и жизни в период пандемии с возникновением как психических нарушений (агрессия, тревога, панические атаки, страхи, обсессивно-компульсивное расстройство, суицид), так и с проблемой толерантности к неопределенности, с поиском новых смыслов и ценностей, личностной трансформацией, с субъективным благополучием, с жизнестойкостью личности (Первушина и др., 2020; Холмогорова, 2020).

Несмотря на принимаемые правительством меры, пандемия не сдает своих позиций и ведет к увеличению количества психических расстройств не только у людей со склонностью к подобным заболеваниям, но и у значительной массы населения, которая не сталкивалась с этой проблемой ранее (Сорокин и др., 2002).

В условиях Севера эта проблема стоит еще более остро, так как дополнительную нагрузку на психику человека создают низкая температура, слабая солнечная активность, ультрафиолетовое голодание, геомагнитные и экологические факторы. Само по себе проживание и работа в таких условиях требуют достаточно много и физических, и душевных сил. Северная жизнь очень часто сопровождается состоянием повышенной нервозности, раздражительности, переутомления, вялости. На сегодняшний день к зоне Севера в России полностью или частично относятся 28 субъектов Федерации, что составляет около 70% территории страны.

Пандемия COVID-19 — уникальное явление, отдаленные последствия которого еще предстоит изучить. Наиболее тяжелые психологические последствия прогнозируются у людей, переболевших новой инфекцией.

Последствия перенесенной коронавирусной инфекции для психического здоровья

Врачи считают, что специфические последствия коронавирусной инфекции испытывают до 20% переболевших людей. Легкая форма заболевания (без пневмонии) может пройти бесследно, а более серьезные случаи оставляют различные последствия: длительное время сохраняется слабость, человек не может сосредоточиться, не хватает сил на обычную работу, уже с утра чувствует себя уставшим, часто испытывает головные и мышечные боли. Может сохраняться одышка, особенно после физической нагрузки. Температура тела тоже может изменяться — от чрезвычайно низкой до 37–37,5 °С. Этот симптом связан с поражением терморегулирующего центра в головном мозге. Возможна потеря обоняния или его искажение. Этот симптом также связан с поражением обонятельного центра. Отмечается, что в среднем каждый четвертый человек, переболевший COVID-19, сталкивается с психическими расстройствами: депрессией, тревожными расстройствами, хронической бессонницей и деменцией (слабоумием). Различные

варианты тревожных расстройств — паническое, генерализованное тревожное и посттравматическое стрессовое расстройства отмечаются у 60–70% людей, переболевших COVID-19, депрессии — у 25–30%, хроническая бессонница — у 15–20%, деменция — у 8–10% пожилых пациентов. Чаще всего психические нарушения проявляются в сроки от 14 до 90 дней после перенесенной инфекции — это относится как к впервые выявленным психическим заболеваниям, так и к обострениям уже имеющихся. COVID-19 вдвое увеличивает риск возникновения тревожно-депрессивных расстройств, по сравнению со средним риском в популяции. У переболевших пожилых людей деменция развивается в 2–3 раза чаще.

Эксперты считают, что причинами развития психических нарушений являются как психологический стресс, связанный с опасным заболеванием, вынужденной самоизоляция и социальным дистанцированием, так и непосредственное влияние коронавируса Sars-CoV-2 на центральную нервную систему. Коронавирус поражает обонятельный нерв (из-за этого пропадает обоняние), а через него попадает в лимбическую систему — участок мозга, ответственный за регуляцию эмоций, сна, памяти, способности к обучению, сексуальной активности и других высших психических функций. Это ведет к многочисленным неблагоприятным последствиям в психической сфере. Поражение ЦНС после коронавируса может произойти даже при легких формах заболевания, поскольку вирус, попадая в организм человека через нос и проникая в обонятельный нерв, распространяется по клеткам центральной нервной системы.

Существует еще один путь проникновения — через гематоэнцефалический барьер, это связано с повреждением эндотелия кровеносных сосудов головного мозга, через дефекты в которых вирус проникает в головной мозг.

Помимо этого, пациенты с тяжелым течением заболевания нередко сталкиваются с кислородным голоданием, влияющим на работу головного мозга.

Многие переболевшие, которые не сделали ранее прививку, думают о ней, однако нет точных данных, насколько безопасна вакцина при симптомах «постковида». Предполагается, что заболевание должно пройти в более легкой форме, которая не исключает развитие симптомов постковида, но нет никакой гарантии, что человек не заразится повторно. С приходом новой волны заболевания со штаммом омикрон мы наблюдаем множественные случаи повторного заражения среди привитых и непривитых людей. По словам переболевших, вопреки мнению врачей, у тех, кто переболел тяжело, постковид развивается как раз реже, чем у тех, кто переболел в легкой форме. Возможно, что вирус выбирает два пути: либо он спускается в легкие и поражает их, либо проникает в мозг и поражает нервную систему.

Американская психиатрическая ассоциация (АРА) в своих рекомендациях по восстановлению после COVID-19, опубликованных в начале 2021 г., полагает, что люди с психическими расстройствами должны быть включены в группу приоритетной вакцинации от COVID-19. По их мнению, чем тяжелее расстройство психики, тем тяжелее может протекать COVID-19. К заболеваниям с наибольшими рисками относят шизофрению, БАР, тяжелые депрессии, а также любое другое психическое расстройство. В эту категорию фактически попадают и любые малые

психические расстройства: тревожные, депрессивные, психосоматические и другие. Сочетание нескольких психических расстройств у одного человека еще более увеличивает риски.

В международной медицинской практике для обозначения явления введены термины PostCovid-19 и LongCovid, с официальным врачебным кодом U09.9, который означает «Состояние после COVID-19, неуточненное». В России этой терминологии пока нет, в картах пациентов с жалобами на постковидный синдром указывают привычные диагнозы, сходные по симптоматике.

Часто люди, не надеясь на понимание в поликлинике, стараются сами справиться с постковидом. Большую тревогу у них вызывает возможное воздействие вируса на мозг, поскольку оно может быть не только необратимым, но и прогрессировать. Невозможно предсказать, какие последствия проявятся в будущем, поскольку с начала пандемии прошло критически мало времени.¹

Значимость сбережения психического здоровья во время пандемии

Поскольку психическое здоровье — интеллектуальный и нравственный потенциал нации, основа эффективного функционирования общества, проблема его сохранения приобретает особенную значимость в периоды кризиса, в т.ч. вызванного вспышкой новой коронавирусной инфекции.

Всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье (духовное или душевное, ментальное здоровье, (англ. mental health)) как состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свой потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества (Психическое здоровье, 2018).

Критериями для определения психического здоровья являются: осознание непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «я»; постоянство и идентичность переживаний в однотипных ситуациях; критичность к себе, своей психической деятельности и ее результатам; соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте воздействий среды, социальным обстоятельствам и ситуациям; способность к регуляции своего поведения в соответствии с социальными нормами и правилами; способность к планированию собственной жизнедеятельности и реализации планов; умение изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

В реальной жизни эти критерии проявляются в степени включенности личности в общество, уравновешенности, духовности, стремлении к саморазвитию. Психически здоровый человек адекватно оценивает действительность, демонстрирует интерес к окружающему миру, согласовывает свое поведение и реакцию на происходящее с условиями среды, способен к самоанализу и рефлексии.

Психическое нездоровье проявляется в дезориентации личности, уходе от ответственности, аддикциях, пассивности, повышенной тревожности, утрате веры в себя, враждебности по отношению к окружающим.

Следует различать понятия «психическое» и «психологическое здоровье». Несмотря на распространенное употребление термина «психологическое здоро-

¹ Постковид. URL: <https://www.sovsekretno.ru/articles/postkovid/>

вье» как синонима к психическому, между ними имеются отличия. Психическое здоровье — набор психических установок, позволяющих адекватно реагировать и приспосабливаться к условиям среды, соответствие субъективных представлений объективной реальности, адекватное восприятие себя, умение мыслить критически и др. **Психологическое здоровье** — более широкое понятие, оно характеризует личность в целом, с учетом особенностей волевой, мотивационной, познавательной, эмоциональной деятельности (Здоровый образ жизни, 2020).

В Аналитической записке ООН от 13 мая 2020 г. отмечается (ООН, 2020), что психическое здоровье имеет неотъемлемую ценность, поскольку оно соотносится с самой сутью того, что делает нас людьми. Хорошее психическое здоровье помогает людям проявлять нормальное поведение, которое позволяет обеспечить безопасность и здоровье их самих и окружающих во время пандемии. Оно способствует выполнению людьми функций в семье и обществе, таких как уход за детьми и престарелыми или содействие экономическому восстановлению общества. Меры по обеспечению хорошего психического здоровья имеют огромное значение для усилий каждой страны по борьбе с COVID-19 и последующему восстановлению.

В то же время психическое здоровье — один из наиболее обделенных вниманием аспектов здоровья. Несмотря на последствия психических заболеваний для отдельных лиц, семей и общества, в его охрану вкладывается очень мало средств. В среднем на охрану психического здоровья страны тратят лишь 2 процента своего бюджета, выделяемого на сферу здравоохранения.

По мнению экспертов ООН, наиболее подверженными риску влияния пандемии на психическое здоровье являются следующие группы населения:

- работники, находящиеся на передовой линии борьбы с пандемией, особенно в сфере здравоохранения и долгосрочного ухода. Закономерно, что они находятся в состоянии стресса, сталкиваясь с чрезмерной рабочей нагрузкой, принятием сложных решений и риском заражения и распространения инфекции в своих семьях, а также становясь свидетелями смерти пациентов. Известны случаи, когда медицинские работники пытались покончить с собой и погибли в результате самоубийств;
- пожилые люди и люди с ранее существовавшими заболеваниями более остальных подвержены риску опасных для жизни осложнений, связанных с COVID-19. Примерно 8 из 10 случаев смерти во время первой волны коронавируса — это люди в возрасте 65 лет и старше в США и люди в возрасте 70 лет и старше в Германии. Следовательно, многие пожилые люди и люди с ранее существовавшими заболеваниями крайне обеспокоены тем, что они могут заразиться коронавирусом;
- дети, так как вынужденное нахождение дома часто негативно влияет на их эмоциональное состояние и поведение. Кроме того, иногда дети подвергаются особому риску жестокого обращения во время пандемии. Особенно уязвимы дети-инвалиды и дети, живущие в стесненных условиях;
- подростки и молодые люди являются группой риска, поскольку многие психи-

ческие расстройства развиваются именно в этом возрасте. Молодые люди почувствовали негативное влияние пандемии на их будущее. В числе основных источников стресса они отмечали беспокойство по поводу здоровья родных, закрытия школ и вузов, нарушения привычного хода вещей и разрушения социальных связей;

- женщины также являются группой населения, подвергающейся особому риску. Беременные женщины и молодые матери особенно часто испытывают беспокойство в связи с ограниченным доступом к услугам и социальной поддержке, страх перед инфекцией. Иногда в семьях увеличивается нагрузка на женщин из-за появления дополнительных обязанностей по уходу, таких как обучение детей на дому и уход за престарелыми родственниками. Нередко состояние стресса и ограничения на передвижение приводят к росту бытового насилия в отношении женщин.

Возможные пути и способы сохранения психического здоровья

Детерминантами сохранения психического здоровья, социального благополучия и смягчения негативного влияния пандемии являются совместные усилия со стороны здравоохранения и самих людей.

На уровне здравоохранения возникает необходимость во временной реорганизации психологической и психиатрической службы для оказания помощи наиболее уязвимым группам населения.

С. Н. Мосолов в своей работе «Проблемы психического здоровья в условиях пандемии COVID-19» (2020) указывает, что в условиях эпидемиологической ситуации в нашей стране в соответствии с принципами оказания психолого-психиатрической помощи в чрезвычайных ситуациях (Кекелидзе, 2001) необходимо организовать дистанционную психологическую поддержку и, в случае необходимости, психотерапевтическую и психиатрическую помощь наиболее уязвимым для развития психических нарушений категориям населения: длительно пребывающим в режиме самоизоляции или карантине, пожилым людям, лицам с положительным тестом на коронавирусную инфекцию, заболевшим COVID-19, перенесшим COVID-19, медицинскому персоналу, находящемуся в контакте с заболевшими COVID-19, психически больным, находящимся под наблюдением в режиме самоизоляции.

Для работы с населением и медицинским персоналом следует организовать «горячую линию» или «телефон доверия» (экстренная психологическая поддержка по телефону). Поскольку количество обращений за психологической помощью может резко увеличиться, нужно заранее создать и обучить группу психологов и психотерапевтов, готовых работать с обратившимися за помощью. При временной реорганизации психологической и психиатрической службы в первую очередь необходимо разделить потоки людей, нуждающихся в психологической поддержке и психиатрической помощи: 1) здоровые люди, испытывающие стресс; 2) заболевшие COVID-19 в легкой форме или тяжелой форме; 3) медицинский персонал, оказывающий помощь заболевшим COVID-19; 4) психически больные, находящиеся на амбулаторном наблюдении; 5) психически больные, заболевшие

COVID-19, нуждающиеся в госпитализации в специализированные стационары или домашнем карантине (Мосолов, 2020).

Необходимо четко определить маршрутизацию этих потоков и методы оказания помощи, поскольку задержка в организации такой помощи может привести к острому психологическому кризису с попытками суицида или последующему переходу симптоматики в хроническое течение с формированием признаков ПТСР, а у индивидов с психическими расстройствами — к серьезному обострению заболевания (Garriga et al., 2020).

В брифинге Генерального секретаря ООН по психическому здоровью¹ содержатся три важных рекомендации:

1. Вопросы психического здоровья и психосоциальной поддержки должны быть одним из ключевых моментов всех мер, которые принимаются для борьбы с пандемией. Это целый ряд комплексных, в том числе социально-экономических мероприятий, которые позволяют сохранить психическое здоровье, уменьшить факторы риска для психического здоровья людей.
2. В этой ситуации все службы, неотложная помощь и основные компоненты помощи людям с психическими заболеваниями, которые они имели до пандемии, должны продолжать работать, и необходимая помощь должна оказываться в нужном объеме, поскольку эти люди могут быть особенно подвержены пандемии и связанным с этим обстоятельствам в сфере психического здоровья.
3. COVID-19 оказывает огромную нагрузку на систему здравоохранения и социальной помощи, но при этом позволяет увидеть те проблемы, которые могут быть решены, и это может стать импульсом для развития в правильном направлении. Поскольку вопросы психического здоровья обычно не являются приоритетными в любой стране, как раз ситуация с COVID-19 показывает, что психическое здоровье и вопросы его охраны — это чрезвычайно важная составляющая системы здравоохранения. То, что сейчас испытывают многие страны, многие люди, позволяет еще раз пересмотреть отношение к психическому здоровью, роли охраны психического здоровья в системе здравоохранения и социальной помощи, и это может действительно подтолкнуть к положительным изменениям, включая развитие дистанционных служб оказания помощи, большему вниманию к психическому здоровью людей, к созданию новых методов по сбережению психического здоровья в кризисных ситуациях.

Однако не все люди одинаково подвержены возникновению проблем с психическим здоровьем на фоне вспышки новой инфекции. Их эмоциональная реакция зависит от предшествующего опыта, индивидуальных особенностей, отличных от других людей, от социального окружения.

Рассмотрим, что предпринимают непосредственно сами люди для совладания со стрессом, страхом, повышенной тревожностью с целью сохранения психического здоровья и способности к профессиональной деятельности. В со-

¹ Эксперт ВОЗ: COVID-19 разрушает не только организм, но и психику. URL: <https://news.un.org/ru/interview/2020/05/1378122>

временных научных исследованиях способам поведения в кризисных ситуациях уделяется значительное внимание.

Термин «копинг» (англ. coping) был использован Л. Мерфи в исследовании проблемы преодоления детьми трудностей, провоцирующих кризис психического развития. В контексте когнитивной теории Р. Лазаруса «копинг», или «преодоление стресса», рассматривается как психическая деятельность, направленная на поддержание баланса между требованиями стрессовой ситуации и внутренними ресурсами личности (Яковлева, 2012: 259–263).

Е. И. Рассказова, Д. А. Леонтьев и А. А. Лебедева исследовали связь совладания и тревоги по поводу коронавируса и субъективного благополучия в ситуации пандемии (Рассказова, Леонтьев и Лебедева, 2020: 90–108). Авторами сделаны выводы, что к числу наиболее распространенных стратегий совладания в ситуации пандемии относятся позитивное переформулирование и личностный рост, принятие, планирование, активное совладание, юмор. К числу наиболее редких — использование «успокоительных» средств, включая алкоголь, обращение к религии, отрицание. Женщины чаще используют мысленный уход от проблемы, концентрацию на эмоциях, социальную поддержку, обращение к религии, принятие. Мужчины чаще говорят об активном совладании, юморе и подавлении конкурирующей деятельности. Люди более старшего возраста чаще прибегают к религии, немного чаще используют активные стратегии совладания и немного реже — мысленное отвлечение и юмор, по сравнению с молодыми людьми.

А. Ш. Тхостов и Е. И. Рассказова соотносят различные виды тревоги в ситуации пандемии коронавируса с поиском информации о нем и защитными действиями. Авторы считают, что существенную долю угрозы обществу несут средства массовой информации. В структуре действий по защите от вируса отмечаются дезинфекция рук, ношение масок и перчаток. Подобные действия доказали свою эффективность в борьбе с вирусом. Также авторы обратили внимание на нетипичные стратегии, которые включают в себя медицинские и физические попытки поддержания иммунитета, в частности, покупка продуктов и медикаментов впрок. Структура тревоги представлена двумя важными аспектами — это страх заражения и тревога по поводу экономических последствий пандемии. Авторы полагают, что осознанный контроль и ограничение поступающей информации о коронавирусе может способствовать снижению уровня тревоги населения (Тхостов, Рассказова, 2020: 70–89).

Н. В. Чистякова и П. С. Фролова (2020: 53–57) в качестве ведущего копинг-ресурса личности рассматривают локус контроля. Согласно Дж. Роттеру, под локусом контроля следует рассматривать способность личности приписывать свои неудачи внутренним либо внешним факторам (Кочуров, 2020: 40–43). Личности с интернальным и экстернальным локусом внутреннего контроля отличаются жизненной позицией, а также способом совладания со стрессовой ситуацией, т.е. копингом.

Интерналы воспринимают пандемию как испытание силы воли, возможность попробовать свои силы в преодолении трудностей, в то время как экс-

терналы отказываются от принятия ответственности и обращаются к внешним факторам, беспомощно и тревожно переживая события, связанные с пандемией коронавирусной инфекции.

Уровень субъективного контроля поведения представляет собой важную характеристику адаптационного потенциала, определяющую направленность собственных усилий, способность к конструктивному социальному взаимодействию в условиях переживания стресса.

Установлено, что активное совладание требует понимания перспективы ситуации, знания того, какие конкретно действия можно предпринять. Люди учатся применять позитивные стратегии совладания в новой ситуации, и этот процесс не имеет готовых, однозначно эффективных решений.

Рекомендации ВОЗ

В марте 2020 г. ВОЗ выпустила рекомендации по сохранению психического здоровья и борьбе со стрессом в период пандемии¹. ВОЗ отмечает, что чувство грусти, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации — это нормальная реакция организма.

Рекомендуется:

- не забывать о здоровом образе жизни, правильном питании, режиме сна и физической активности;
- больше общаться с близкими, используя современные средства связи, если личное общение невозможно;
- отказаться от курения и распития алкогольных напитков для подавления эмоций;
- снизить информационный поток, если негативные новости приводят к повышенной тревожности;
- обратиться к личному опыту переживания стрессовых ситуаций в прошлом, понять, какие навыки помогли вам сохранить стабильное психическое состояние, и обратиться к ним снова;
- если стресс и отрицательные эмоции слишком сильны, не пытаться справиться с ними самостоятельно и обратиться за медицинской помощью.

Заключение

На основании проведенных зарубежными и отечественными учеными исследований можно сделать вывод, что даже если удастся прекратить физическое распространение заболевания применением карантинных мер и соблюдения социальной дистанции, в долгосрочной перспективе вероятны его долгосрочные негативные последствия для психического здоровья. Следовательно, в сложившейся сложной ситуации необходима слаженная работа представителей всех наук о психическом здоровье, является целесообразным изучать психоневрологические и психоэмоциональные последствия пандемии не только в настоящий период, но и в будущем. Результаты исследований могли бы помочь в разработке

¹ Mental health and psychological resilience during the COVID-19 pandemic. Рекомендательное письмо ВОЗ от 27.03.2020. <https://www.euro.who.int/>

мер здоровьесбережения и реагирования на будущие волны инфекции с позиции предотвращения ущерба, наносимого ими психическому здоровью населения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

COVID-19 и необходимость принятия мер по охране психического здоровья: Аналитическая записка. URL: https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_russian.pdf (дата обращения: 01.03.2022).

Александровский Ю. А. Социально-стрессовые расстройства // РМЖ. 1996. № 3 (11). С. 689–694.

Дмитриева Т. Б., Воложин А. И., Александровский Ю. А., Кекелидзе З. И., Коган Б. М., Положий Б. С., Румянцева Г. М., Субботин Ю. К. Социальный стресс и психическое здоровье. М. : Всероссийский учебно-научно-методический центр по непрерывному медицинскому и фармацевтическому образованию, 2001.

Здоровый образ жизни. URL: <https://4brain.ru/zozh/psy.php> (дата обращения: 01.03.2022).

Кекелидзе З. И. Принципы оказания психолого-психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях // Психиатрия и психофармакотерапия. 2001. № 3 (4). С. 123–125.

Кекелидзе З. И., Портнова А. А. Критерии диагностики посттравматического стрессового расстройства // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2009. № 109 (12). С. 4–7.

Кочуров М. Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 1 (91). Ч. 2. С. 40–43.

Мосолов С. Н. Актуальные задачи психиатрической службы в связи с пандемией COVID-19 // Современная терапия психических расстройств. 2020. № 2.

Мосолов С. Н. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии COVID-19 // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2020. № 120 (5). С. 7–15.

Первушина О. Н., Фёдоров А. А., Дорошева Е. А. Восприятие COVID-19 в контексте толерантности к неопределенности. 2020. URL: <https://fp.nsu.ru/nauchnaya-deyatelnost/covid19/covid.php> (дата обращения: 16.02.2022).

Психическое здоровье // ВОЗ. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 01.03.2022).

Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А., Лебедева А. А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 2. С. 0–108.

Сорокин М. Ю., Касьянов Е. Д., Рукавишников Г. В., Макаревич О. В., Незнанов Н. Г., Лутова Н. Б., Мазо Г. Э. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 // Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. 2002. № 2. С. 87–94.

Тхостов А. Ш., Рассказова Е. И. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг»

- тревоги? // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 2. С. 70–89.
- Холмогорова А. Б. Предисловие главного редактора // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 2. С. 5–7.
- Чистякова Н. В., Фролова П. С. Субъективный контроль поведения как копинг-ресурс в период пандемии COVID-19 // Международный журнал экспериментального образования. 2020. № 3. С. 53–57
- Яковлева С. А. Особенности совладающего поведения старшеклассников с учётом локуса контроля // Ученые записки ЗабГУ. Серия: Педагогические науки. 2012. № 5. С. 259–263.
- Courtet P., Olie E., Debien C., Vaiva G. Keep socially (but not physically) connected and carry on: preventing suicide in the age of COVID-19 // Journal of Clinical Psychiatry. 2020. № 81(3):20 com13370. URL: <https://doi.org/10.4088/JCP.20com13370> (дата обращения: 16.02.2022).
- Garriga M., Agasi I., Fedida E., Pinzon-Espinosa J., Vazquez M., Pacchiarotti I., Vieta E. The role of Mental Health Home Hospitalization Care during the COVID-19 pandemic // Acta Psychiatrica Scandinavica. 2020. URL: <https://doi.org/10.1111/acps.13173> (дата обращения: 16.02.2022).
- Goyal K., Chauhan P., Chhikara K., Gupta P., Singh M. P. Fear of COVID 2019: first suicidal case in India! // Asian Journal of Psychiatry. 2020. № 49. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101989> (дата обращения: 16.02.2022).
- Rossi R., Soggi V., Talevi D., Mensi S., Niolu C., Pacitti F., Di Marco A., Rossi A., Siracusano A., Di Lorenzo G. COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. An N=18147 web-based survey. 2020. medRxiv preprint. URL: <https://doi.org/10.1101/2020.04.09.200578023> (дата обращения: 16.02.2022).
- Schwartz B. J. New Poll: COVID-19 Impacting Mental Well-Being: Americans Feeling Anxious, Especially for Loved Ones // APA News releases. March 25, 2020. URL: <https://www.psychiatry.org/newsroom/news-releases/new-poll-covid-19-impacting-mental-well-being-americans-feeling-anxious-especiallyfor-loved-ones-older-adults-are-less-anxious> (дата обращения: 16.02.2022).
- World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. 2020: URL: <https://who.sprinklr.com/> (дата обращения: 16.02.2022).
- Xiang Y.-T., Yang Y., Li W., Zhang L., Zhang Q., Cheung T., Ng Ch. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed // The Lancet Psychiatry. 2020. № 7 (3). P. 228-229.

REFERENCES

- COVID-19 and the need to take measures to protect mental health: Analytical note.* https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_russian.pdf (In Russ.).
- Aleksandrovskij, Yu. A. (2020). Social stress disorder. *RMZh*, 3(11), 689–694 (In Russ.).

Dmitrieva, T. B., Volozhin, A. I., Aleksandrovskij, Yu. A., Kekelidze, Z. I., Kogan, B. M., Polozhij, B. S., Rumyantseva, G. M., Subbotin, Yu. K. (2001). *Social stress and mental health*. Moscow : Vserossijskij uchebno-nauchno-metodicheskij centr po nepreryvnomu medicinskomu i farmacevticheskomu obrazovaniyu. (In Russ.).

Healthy lifestyle. <https://4brain.ru/zozh/psy.php> (In Russ.).

Kekelidze, Z. I. (2001). Principles of psychological and psychiatric care in emergency situations. *Psychiatry and psychopharmacotherapy*, 3(4), 123–125. (In Russ.).

Kekelidze, Z. I. (2009). Diagnostic criteria for post-traumatic stress disorder. *Journal of Neurology and Psychiatry named after C. C. Korsakov*, 109(12), 4–7. (In Russ.).

Kochurov, M. G. (2020). Connection of coping strategies with the locus of control. *International Research Journal*, 1(91). Part 2, 40–43.

Mosolov, S. N. (2020). Actual tasks of the psychiatric service in connection with the COVID-19 pandemic. *Modern therapy of mental disorders*, 2. (In Russ.).

Mosolov, S. N. (2020). Mental health problems in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Neurology and Psychiatry named after S.S. Korsakov*, 120(5), 7-15. <https://doi.org/10.17116/jnevro20201200517> (In Russ.).

Pervushina, O. N., Fedorov, A. A., Dorosheva, E. A. *Perception of COVID-19 in the context of tolerance to uncertainty* (2020). URL: <https://fp.nsu.ru/nauchnaya-deyatelnost/covid19/covid.php> (accessed: 02/16/2022). (In Russ.).

Mental Health // WHO. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (In Russ.).

Rasskazova, E. I., Leontiev, D. A., Lebedeva, A. A. (2020). Pandemic as a challenge to subjective well-being: anxiety and coping. *Consultative psychology and psychotherapy*, 28(2), 90–108. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205> (In Russ.).

Sorokin, M. Yu., Kasyanov, E. D., Rukavishnikov, G. V., Makarevich, O. V., Neznanov, N. G., Lutova, N. B., Mazo, G. E. (2002). Psychological reactions of the population as a factor of adaptation to the COVID-19 pandemic. *Review of psychiatry and medical psychology named after V.M. Bekhterev*, 2, 87–94. (In Russ.).

Tkhostov, A. Sh., Rasskazova, E. I. (2020). Psychological content of anxiety and prevention in the situation of infodemia: protection from coronavirus or a «vicious circle» of anxiety? *Consultative psychology and psychotherapy*, 28(2), 70–89. (In Russ.).

Kholmogorova, A. B. (2020). Preface of the editor-in-chief. *Consultative psychology and psychotherapy*, 28(2), 5–7. URL: <https://psyjournals.ru/mpj/2020/n2/Kholmogorova.shtml> (accessed: 08/16/2020). (In Russ.).

Chistyakova, N. V., Frolova, P. S. (2020). Subjective control of behavior as a coping resource during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Experimental Education*, 3, 53–57. (In Russ.).

Yakovleva, S. A. (2012). Features of coping behavior of high school students taking into account the locus of control. *Scientific notes of ZabGU. Series: Pedagogical Sciences*, 5, 259–263. (In Russ.).

Courtet, P., Olie, E., Debien, C., Vaiva, G. (2020). Keep socially (but not physically)

connected and carry on: preventing suicide in the age of COVID-19. *J Clin Psychiatry*, 81(3):20com13370. <https://doi.org/10.4088/JCP.20com13370>

Garriga, M., Agasi, I., Fedida, E., Pinzon-Espinosa, J., Vazquez, M., Pacchiarotti, I., Vieta, E. (2020). The role of Mental Health Home Hospitalization Care during the COVID-19 pandemic. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. <https://doi.org/10.1111/acps.13173>

Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K., Gupta, P., Singh, M. P. (2020). Fear of COVID 2019: first suicidal case in India! *Asian J Psychiatry*. 49, 101989. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101989>

Rossi, R., Socci, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., Di Marco, A., Rossi, A., Siracusano, A., Di Lorenzo, G. *COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy*. An N=18147 web-based survey. 2020. medRxiv preprint. <https://doi.org/10.1101/2020.04.09.200578023>

Schwartz B. J. New Poll: COVID-19 Impacting Mental Well-Being: Americans Feeling Anxious, Especially for Loved Ones. *APA News releases*. March 25, 2020. <https://www.psychiatry.org/newsroom/news-releases/new-poll-covid-19-impacting-mental-well-being-americans-feeling-anxious-especiallyfor-loved-ones-older-adults-are-less-anxious>

World Health Organization. (2020). *Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak*. <https://who.sprinklr.com/>

Xiang, Y.-T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., Ng, Ch. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-82](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-82)

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Татьяна Васильевна Милаева — канд. психол. наук, доцент, старший научный сотрудник Института социально-экономических и энергетических проблем Севера Коми научного центра Уральского отделения Российской академии наук, г. Сыктывкар, Россия.

Tatiana V. Milaeva — Cand.Sci. (Psychology), Associate Professor, Senior Researcher, Institute for Socio-Economic & Energy Problems of the North, Komi Science Centre of the Ural Branch of the RAS, Syktyvkar, Russia.

Статья поступила в редакцию 11.04.2022;
одобрена после рецензирования 5.05.2022;
принята к публикации 10.05.2022.

The article was submitted 11.04.2022;
approved after reviewing 5.05.2022;
accepted for publication 10.05.2022.