

Лагода Михайло Вікторович,
здобувач вищої освіти факультету
підготовки фахівців для підрозділів
стратегічних розслідувань
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

Новицька Ія В'ячеславівна,
викладач кафедри гуманітарних
дисциплін та психології поліцейської
діяльності Дніпропетровського
державного університету внутрішніх справ

ВПЛИВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

Епідемія COVID-19 суттєво впливає не тільки на фізичне здоров'я громадян, а й на психічне. Зокрема, це пов'язано зі зміною звичного способу життя і неможливістю виконувати повсякденні види діяльності. Наприклад, рукостискання останнім часом починає вважатися небезпечним, як і будь-який фізичний контакт при спілкуванні; нагальні побутові справи, на кшталт походу у магазин, вимагають залучення додаткових ресурсів, зокрема, наявності маски, без якої допуск у приміщення і можливість покупки товарів заблокована. Організатори масових заходів: концертів, спектаклів, сеансів у кіно вводять обмеження, або ж взагалі їх відмінюють. Психологічне напруження у громадян може викликати також і зменшення мобільності: проблематичними стають не тільки подорожі за кордон, а і всередині країни.

Разом із цим під впливом інформації про епідемію відмічається погіршення психічного стану в осіб. Зокрема, збільшується тривожність [3], посилюється реагування на зовнішні впливи: наприклад, кашель чи нежить у людини поряд може призвести до бурхливої агресивної реакції оточуючих, навіть якщо ознаки застуди насправді викликані алергією чи хронічним захворюванням. Знаходження у великій групі людей, або у натовпі також може призводити до переживання тривоги й інших негативних емоцій.

Психіатри відзначають ймовірність поширення мізофобії - виду obsesивно-компульсивного розладу (ОКР), при якому людина відчуває постійний страх заразитися. При цьому дратівливість збільшується не тільки через ризик захворіти самому, а й через страх за життя близьких родичів похилого віку, а також через проблеми на роботі потенційно пов'язані з епідемією. Це приводить нас до наступного фактору негативного впливу пандемію на психічний стан людей (після зміни звичного способу життя і страху захворіти) –

економічного [3]. Адже підприємства, магазини непродовольчих товарів, місця громадського харчування, сфери послуг і розваг – це все робочі місця, працівники яких після вимушеного закриття на карантин втратили стабільний заробіток. Страхі підсилюються думками про те, що відсутність роботи веде до нестачі коштів, а це, в свою чергу, - до нерозуміння, як і на що жити далі? Отже, стрес на тлі економічної нестабільності може збільшувати ризики суїцидальної поведінки [4].

Ще один фактор впливу пандемії на психічний стан особистості – це ізоляція, що проявляється в зменшенні контактів, необхідності перебувати у закритому приміщенні самому, або з членами родини, які також часто знаходяться у стресовому стані [1]. Така ситуація призводить до загострення сімейних конфліктів. Сидіти вдома під замком з єдиною можливістю вийти в магазин (адже були і заборони безпричинного виходу на вулицю) для деякого виявилось жахливим випробуванням. Сучасні сім'ї схильні відтягувати рішення проблем до останнього, поки спільне життя не стане нестерпним. А в умовах режиму самоізоляції оголилися ті проблеми, які не були на поверхні, і люди, замкнені в квартирі, просто змушені були їх вирішувати. Дослідження зазначають, що режим самоізоляції вплинув на кількість розлучень, небажаних вагітностей, рівень домашнього насилля. Зокрема, в Україні під час пандемії рівень домашнього насилля зріс приблизно на 30% [2]. При чому ситуація зі зверненням до поліції ускладнюється тим, що часто жертва знаходиться в одній кімнаті з кривдником, який за нею постійно стежить, або відбирає засоби зв'язку.

Вплив ізоляції також сильно відзначився на психічному стані самотніх людей. Можна припустити, що навіть найбільш самодостатні з них, люблячі тишу та усамітнення, відчуватимуть негативний настрій, в них загострюватимуться страхи та депресивні думки на кшталт: «Коли все людство в небезпеці у мене немає ніякої підтримки». Отже, ізоляція може стати викликом навіть для тих осіб, які до пандемії свідомо уникали контактів.

Як вже зазначалося, пандемія загострює стресові стани та негативні переживання, і щоби «зменшити напруження» та відволіктися від поганих думок окремі особи можуть звертатися до аддиктивних стратегій поведінки: вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління тощо [3]. Проте, така поведінка не несе користі для фізичного та психічного здоров'я особистості.

Особливо гостро вплив пандемії відчувають на собі особи, які вже мали до цього психічні розлади. В наслідок тривоги, породженої ситуацією невизначеності, і порушення соціальної взаємодії в них загострюються існуючі хвороби. Так, у статті для *The Conversation* наводиться інформація, що пацієнти з депресією, психозами та іншими душевними розладами на тлі пандемії почуваються дезорієнтованими, «збитими з пантелику», вони скаржаться на галюцинації, суїцидальні думки, складнощі у регуляції власних емоційних станів, панічні атаки тощо [4].

Отже, можна зробити висновок, що вплив пандемії на психічний стан

особистості вкрай негативний. Він проявляється у руйнуванні стереотипів життєвої поведінки, що пов'язано з новими умовами функціонування, а також зі значним стресовим навантаженням, в наслідок якого можуть розвиватися тривожні та депресивні розлади.

На нашу думку, можна виділити наступні негативні фактори впливу пандемії на психічний стан особистості: 1) зміна звичного способу життя; 2) страх захворіти; 3) економічна нестабільність; 4) соціальна ізоляція; 5) поглиблення міжособистісних та внутрішніх конфліктів; 5) збільшення ризиків аддиктивної поведінки; 6) загострення психічних хвороб. Певно, що для подолання наслідків пандемії багатьом особам знадобиться соціальна, правова, психологічна та навіть психіатрична допомога.

Список використаних джерел:

1. Зімовин О. І. Способи переживання тривоги в умовах COVID-19. Матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину» / [за наук. ред. М. М. Слюсаревського, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської]. –К. : ІСПП НАПН України, 2020. – [Електронне видання]. С. 96-100.

2. Крушельницька Т.А., Матвеєва О., Наумов В. Соціально економічний вплив пандемії COVID-19 у контексті державної політики реалізації глобальної цілі сталого розвитку №5 «Гендерна рівність». Ефективність державного управління. 2020. Вип. 2 (63). Ч. 2. С. 249–269.

3. Кубай В. Г. Вплив пандемії COVID-19 та карантину на психологічний стан людини. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://gatne-rada.gov.ua/covid19-doslidzhennya-vplivu-15-43-44-23-07-2020/> (дата звернення: 15.04.2021).

4. Штаундермаєр Р. Самогубства у часи пандемії: соціальні обмеження загострюють проблему. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.dw.com/uk/samohubstva-u-chasy-pandemii-sotsialni-obmezhennia-zahostriuiut-problemu/a-54878133> (дата звернення: 15.04.2021).37.