УДК 616.4+616-036.22+616.89
DOI: 10.33184/NShvb-2021-11-22.9

Катаргина Гузель Наилевна
магистрант факультет психологии
Башкирского государственного университета

Минигалиева Диана Александровна
магистрант факультет психологии
Башкирского государственного университета

Научный руководитель - Нурмухаметова И. Ф.

К ВОПРОСУ О ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

***Аннотация.** В статье рассмотрены тревожно-депрессивные расстройства в условиях пандемии COVID-19. Высокая скорость и масштабы распространения заболевания, страх заражения болезнью, карантинные мероприятия, нарушение условий привычной деятельности людей, нагнетание негативной информации из-за высокой смертности оказывают на людей сильное психологическое воздействие с повышением выраженности тревожно-депрессивных расстройств.*

***Ключевые слова:** тревожно-депрессивные расстройства, COVID-19, стрессовые ситуации.*

Эпидемия коронавируса – это один из самых серьезных кризисов в глобальной структуре здравоохранения. Она затронула государства всех материков. Поэтому разработка идеи защиты психического здоровья жителей в условиях COVID-19 по праву может быть отнесена к одной из самых сложных теоретических и практических вопросов современной психиатрии.

Специалисты в сфере здравоохранения говорят, что мы живем в условиях пандемии, к которым совершенно не были готовы и не привыкли. Надвигается кризис психических заболеваний, так как миллионы людей по всему миру окружены гибелью и заболеваниями, им приходится находиться в изоляции и тревоге из-за пандемии.

Кроме того, они сталкиваются с финансовыми потрясениями, утратили или рискуют потерять собственный доход и средства к существованию, частая дезинформация и сплетни о сильной пандемии и глубокая неуверенность в том, как длительно она продлится, принуждают людей чувствовать тревогу и безнадежность в отношении будущего.

Согласно результатам опроса населения, проведенного Российской психотерапевтической ассоциацией (РПА), 40% населения Российской Федерации испытывают состояние тревоги из-за переживаний за себя и за своих близких. В ходе исследования было установлено, что введенный на некоторых территориях России карантинный режим приводит к длительному стрессу с развитием симптомов посттравматического стрессового расстройства.

В структуре переживаний граждан России, связанных с эпидемией COVID-19, исследователи отмечают широкий спектр симптомов расстройств адаптации. Некоторые исследования также указывают на более серьезные психические расстройства, наблюдаемые в контексте карантинных мер, включая завышенные индуцированные иллюзии психотических симптомов, тяжелую депрессию и суициды.

Исследования также показали, что пожилые люди и дети наиболее тяжело переносят социальную изоляцию, из-за условий карантина по COVID-19. Считается, что увеличение уровня гормона надпочечников подавляет иммунную систему, в частности подавляет уровень Т-цитотоксических CD-8.

Таким образом, стресс - это генетически детерминированное подавление Т-клеточного иммунитета, что в контексте эпидемии коронавируса может увеличить риск заражения и заболевания COVID-19.

Биологическая функция стресса – адаптация. Он предназначен для защиты организма от угрожающих, деструктивных воздействий разного рода: физического и психического.

Следовательно, появление стресса означает, что человек вовлечен в определенный вид деятельности, направленный на противодействие опасным воздействиям, которым он подвергается.

Таким образом, стресс – это нормально явление для здорового тела. Это помогает мобилизовать индивидуальные ресурсы для преодоления возникших трудностей. Это защитный механизм биологической системы.

Принято считать, что на стадии тревоги задействуются имеющиеся функциональные резервы. Фаза адаптации характеризуется разрушением старого и формированием новой «функциональной системы», адекватной экстремальным требованиям окружающей среды и устойчивым расходом адаптационных ресурсов.

В фазе истощения происходит сбой регуляторных механизмов с развитием психических нарушений в виде расстройств адаптации.

Взаимодействие COVID-19 и нервной системы еще не совсем изучено. Есть данные о пациентах, перенесших короновиральную инфекцию, последствия очень разнообразны и включают в себя: подавленное настроение, тревогу, беспокойство или их комбинацию, чувство неспособности справиться с ситуацией, снижение производительности в повседневной жизни.

Могут присутствовать поведенческие расстройства. Наблюдаются посттравматические стрессовые расстройства. Было отмечено, что среди тех, кто не болел COVID-19 депрессивные расстройства встречаются редко, но у них повышен уровень стресса и тревоги, особенно это касается людей, у которых есть хронические заболевания.

Специалисты в сфере здравоохранения говорят, что пора создавать специальные «постковидные» реабилитационные центры. Например, в Италии была создана многопрофильная медицинская служба «Дневной стационар после COVID-19».

В России была разработана онлайн-платформа на бесплатной основе, где можно заниматься с инструктором. Здесь люди получают психологическую помощь, оказывают поддержку друг другу, делятся своим опытом, занимаются индивидуально и в группах. На этой платформе есть видео по здоровому образу жизни, правильному питанию и восстановлению после болезни.

В сложившейся ситуации нужно принять меры по укреплению психического здоровья людей, ведь своевременная диагностика и оказание высококвалифицированной помощи послужит снижением уровня симптомов тревожно-депрессивных расстройств среди населения.

Необходимо отметить, что подробно рассмотреть данную проблему в формате кратких тезисов не представляется возможным. Поэтому мы видим свою задачу данной публикации привлечь внимание молодых

исследователей к анализу и, возможно, решению данной сложной и очень значимой проблемы.

Список использованных источников

1. Люкшина Д.С., Кадыров Р.В., Капустина Т.В. Качество жизни у людей с тревожно-депрессивными расстройствами //Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. Том 7, № 2А, 2018 с. 122-128.
2. Мосолов С.Н. Актуальные задачи психиатрической службы в связи с пандемией COVID-19 // Современная терапия психических расстройств. 2020, № 2. с. 26-32.
3. Негай А.Н. Тревожно-депрессивные расстройства адаптации в условиях эпидемии COVID-19. Медицина. Алматы. 2020. №4. с.46-52.
4. Пандемия коронавирусной болезни (COVID-19). Женева: Всемирная организация здравоохранения, 23 марта 2020 г.. [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel coronavirus 2019](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019) (accessed April 4, 2020).

© Катаргина Г. Н., 2021

© Минигалиева Д. А., 2021