



Психологические науки

УДК 159.9

Т.А. Кривенко

С.А. Ольшанская

Кривенко Татьяна Александровна, студентка 2 курса группы ПП/бак-19 Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: tanecha10kr@gmail.com

Ольшанская Светлана Алексеевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и философии Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: strongbox@mail.ru

ПОСЛЕДСТВИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ: ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

В предлагаемой статье показаны исследования последствий пандемии от COVID-19, представлен анализ ее положительных и отрицательных сторон. Также обозначены риски, возникающие в связи с длительным периодом самоизоляции.

Ключевые слова: самоизоляция, COVID-19, коронавирусный синдром, последствия, тревожность, стресс.

T.A. Krivenko

S.A. Olshanskaya

Krivenko Tatyana Alexandrovna, 2nd course student of PP/bak-19 group of the Krasnodar state institute of culture (33, im.40-letiya Pobedy st., Krasnodar), e-mail: tanecha10kr@gmail.com

Olshanskaya Svetlana Alexeevna, candidate of psychological sciences, associate professor of department of pedagogy and psychology of the Krasnodar state institute of culture (33, im.40-letiya Pobedy st., Krasnodar), e-mail: strongbox@mail.ru

THE CONSEQUENCES OF SELF-ISOLATION: POSITIVE AND NEGATIVE ASPECTS

This article shows the relevance of the study of the consequences of the COVID-19 pandemic and provides a detailed analysis of its positive and negative aspects. The risks arising from a long period of self-isolation are also identified.

Key words: self-isolation, COVID-19, coronavirus syndrome, consequences, anxiety, stress.

Прошел целый год, после того как нас всех коснулся период самоизоляции и жестких карантинных мер вследствие пандемии коронавируса. Попытаемся затронуть тему данного вируса и кратко предоставить информацию о нем. Коронавирусы (лат. Coronaviridae) – семейство вирусов, включающее на май 2020 года 43 вида РНК-содержащих вирусов, объединенных в два подсемейства, которые поражают млекопитающих (включая человека), птиц и земноводных. Название связано со строением вируса, шиповидные отростки которого напоминают солнечную корону. Хорошо известный нам это SARS-CoV-2 – Betacoronavirus B, выявленный во второй половине 2019 года, вызвавший пандемию пневмонии нового типа COVID-19 и к весне 2020 года ставший всемирной проблемой, в результате чего были закрыты многие границы и введены экстренные меры безопасности (карантин, строгая изоляция и так далее) [1]. Главным образом передается воздушно-капельным или контактным путем.

Для кого-то это время было очень волнительным и тревожным, для кого-то – время отдыха и расслабления от работы или учебы. Кто-то просто проводил время с семьей, а кто-то в одиночестве занимался самообразованием. Тогда уклад жизни сильно изменился, и каждый приспосабливался как мог. Нельзя говорить, что в этот период вынужденной оторванности человека от общества остались только отрицательные моменты, также есть множество положительных, которые изменили нашу жизнь. Можно говорить о том, что эта общая проблема сплотила нас, заставила снова научиться состраданию и любви друг к другу, мы стали больше заботиться о своем здоровье и здоровье наших близких, но есть и отрицательные стороны, например, ухудшение психологического здоровья и повышенная тревожность.

Так, по данным исследования Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), повысился спрос на услуги психиатров и психотерапевтов в период пандемии. До ситуации с COVID-19, в конце 2020 года, президент британского Королевского колледжа психиатров Эдриан Джеймс заявлял, что угроза влияния пандемии на психику людей самая большая со времен Второй мировой войны, отметив, что на психику влияет спектр факторов: собственная болезнь, заболевание и смерть близких, социально-экономические последствия пандемии. Далее будут рассмотрены последствия самоизоляции с двух сторон: отрицательной и положительной. Начнем с отрицательных.

1. Повышенная тревожность и высокий уровень стресса. Масштабная эпидемия затронула одну из базовых потребностей человека – потребность в безопасности. Будучи вынужденными находиться в условиях самоизоляции, многие из нас ощутили обостренное стремление к свободе и общению, столкнулись с повышенной психологической нагрузкой, тревожностью, паникой, стрессами и депрессивными настроениями. Почти каждый не знал, что будет дальше, скоро ли жизнь вернется в привычное русло, когда придумают вакцину, кто-то переживал за свое здоровье, состояние близких,

кому-то не хватало поддержки, кто-то пугался ощущения своей собственной беспомощности. Есть люди, которые не смогли избавиться от этой тревожности и сейчас, они боятся, что все может повториться заново. Также высокий уровень стресса и тревожности повышался у владельцев бизнеса, которые несли огромные финансовые проблемы, а сейчас еще нарушенное психическое здоровье. Сейчас уже существует термин «коронавирусный синдром», который обозначает психическое расстройство, представляющее собой реакцию человеческого организма на пандемию COVID-19 [2]. Большинство людей, лично пострадавших от коронавируса, переживут острое стрессовое расстройство, многие столкнутся с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), но у ряда людей будет более глубокий след от пережитого в виде затяжных тревожных расстройств, депрессивных эпизодов, невротических нарушений и личностных деформаций [2].

2. Несмотря на то, что интернет стал очень важной частью жизни, он также может нести отрицательные последствия. Фактически онлайн-среда может использоваться для облегчения негативных чувств, вызванных неприятными жизненными обстоятельствами, несмотря на то, что потенциально может привести к негативным результатам. В одном из исследований итальянскими педагогами вузов изучалось, были ли люди, испытывавшие высокий уровень одиночества во время вынужденной изоляции в связи с пандемией COVID-19, более склонны испытывать, и было ли их чувство одиночества вызвано чрезмерным использованием социальных сетей. Кроме того, был протестирован эффект чрезмерного использования социальных сетей в отношениях между воспринимаемым одиночеством и тревогой. Результаты этого исследования уже предполагают, что клиницисты должны тщательно оценивать и в конечном итоге лечить чувство одиночества и симптомы, такие как страх и тревога из-за COVID-19 в постпандемическом мире и поддерживать точку зрения о том, что повышение грамотности населения в отношении использования социальных сетей может иметь решающее значение для продвижения адаптивных

альтернатив социализации без содействия дезадаптивному вовлечению в цифровой мир. Так, высокое потребление может вызвать зависимости, а что хуже – нежелание человека «выходить» в мир или поддерживать прямое общение, а ограничиваться социальными сетями.

3. Существует также возможность развития ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство). Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) – психическое расстройство, которое характеризуется наличием в клинической картине навязчивых мыслей (обсессии) и навязчивых действий (компульсии) [3]. Один из главных видов обсессивно-компульсивного расстройства – страх заражения, загрязнения и навязчивое мытье рук. Важно понимать, что нужно соблюдать гигиену ради гигиены, а не ради успокоения. У многих людей, у которых раньше такого не было, могут появиться такие симптомы, приводящие к осложнениям. Поэтому в данной ситуации необходима помощь специалиста.

4. Риски длительной изоляции. То, как вынужденная самоизоляция влияет на психику человека, ученые начали изучать еще задолго до пандемии. Еще в 2015 году Джулианна Холт-Лунстад, доктор психологических наук, профессор неврологии Университета им. Б. Янга, обнаружила, что отсутствие социальных связей оказывает такой же риск для здоровья, как и курение 15 сигарет в день или злоупотребление алкоголем. Также, согласно наблюдениям ученой, одиночество и самоизоляция в 2 раза вреднее для физического и психического здоровья, чем ожирение, а также значительно повышает риск преждевременной смертности [4]. Кроме того, научные наблюдения показывают, что в течение определенного времени после завершения самоизоляции человек может испытывать некоторые проблемы. В частности, возвращение на работу после длительного одиночества может сопровождаться раздражительностью и перепадами настроения. Также многие могут продолжать избегать шумных мест и многолюдных мероприятий, испытывать страх вблизи чихающего или кашляющего человека [4]. Многие исследования показывают, что в период

социальной изоляции ухудшаются когнитивные функции (особенно у пожилых людей), ухудшение памяти, работы мозга, которые могут провоцировать дальнейшее отсутствие желания общения с людьми.

Теперь рассмотрим положительные последствия самоизоляции.

1. К одной из явных положительных последствий можно отнести незапланированный отдых в кругу родных или время переосмысления своей жизни в лучшую сторону. И действительно, вынужденная передышка может дать возможность пересмотреть последствия многих решений, принятых за свою жизнь – от выбора работы до выбора партнера. Время рефлексии личности. Совместная изоляция может укрепить семьи или, наоборот, их разрушить. Так, в Китае на фоне пандемии выросло число разводов; проводя наедине больше времени, чем обычно, многие люди поняли, что не подходят друг другу, и теперь могут найти тех, с кем им будет лучше. Любая ситуация психологического кризиса служит хорошей почвой для полезных новообразований: вырабатывание желаемых привычек, перестройка рабочего времени на более удобное и решение многих других личностных проблем.

2. Следующее последствие – это создание новых развлечений или появление нового хобби у человека в таких стесненных условиях. С каждым разом одни и те же действия, то что стало однообразным, начинало надоедать. И тогда у многих стал больше задействоваться один из таких психических познавательных процессов, как воображение, который в 21 веке стал все больше забываться. Стали придумывать интересные развлечения, которые были распространены в интернет-пространстве (например, еще больше распространилась популярная площадка TikTok; в другой, уже давно известной социальной сети Instagram проводились разные челленджи, которые охватывали большое количество пользователей), что объединяло людей и каждый в какой-то степени поддерживал друг друга. Помимо интернета, некоторые стали заниматься новым хобби – кулинария, спорт, танцы, медитация, ведение блога и так далее. Кто-то эти увлечения продолжает вести и после самоизоляции, что дает человеку некое отвлечение

от работы и общественной суеты, которая начинает возвращаться в нашу жизнь. Люди начали уходить с обычных работ, стали работать на себя, занимаясь своим любимым делом. Это практично, ведь график можно сделать такой, какой тебе удобно, работать ночью, в воскресенье, по два часа.

3. Также следует отметить более широкое развитие онлайн-платформ и удаленной работы. Даже несмотря на то, что сейчас большинство людей вышли на работу, многие работодатели по достоинству оценили удаленную работу. Ведь это отсутствие больших трат на аренду помещения, оплату света и прочих расходов, а со стороны работника – это комфортное рабочее место, который каждый может создать сам для себя, отсутствие трат за транспорт, и намного проще для психики – получать злые смс от начальника, нежели слышать крики в лицо. Но так ли действенна и эффективна для работодателя удаленная работа?

4. Также многие убедились, что интернет – одна из важных частей жизни человека, которая в 21 веке играет огромную роль. Так, благодаря интернету мы могли поддерживать связь со своими друзьями, родственниками, близкими, не просто слыша голос по телефону, но и видя человека через экран. Люди стали больше коммуницировать через интернет-площадки, объединяясь и поддерживая друг друга. Но не следует забывать про то, что из-за отсутствия живого общения, чувства спокойствия рядом с близкими и доверительных отношений будет снижаться уровень окситоцина. Мозг будет отвечать негативными переживаниями из-за отсутствия живого общения, так как находиться рядом с людьми – наша эволюционная программа. С помощью интернета проходило обучение в школах, вузах, а также удаленная работа, чаще всего – через интернет-коммуникации. С помощью интернета можно было следить за новостями в мире, заказать доставку лекарств или еды, найти для себя развлечения (например, за время самоизоляции выросло число подписок на онлайн-кинотеатры, музыку и т.д.)

5. К одним из прекрасных последствий можно отнести очищение природы. Природа в мире получила передышку от многомиллионных

выбросов. Эти показатели, например, в Китае снизились на 25 процентов. Небо над территорией КНР, и правда, стало чище, о чем свидетельствуют снимки со спутника. Экологи в Париже, Мадриде, Лондоне и Риме отметили необычайно низкую концентрацию вредных веществ в атмосфере. Каналы Венеции заметно очистились, жители вновь стали наблюдать дельфинов. Не только человек смог получить передышку, но и природа.

Таким образом, мы увидели в самоизоляции не только отрицательные стороны, но и положительные. Но на самом деле многое зависит от самого человека, от того, как он относится к определенной ситуации. Ведь не у каждого развились тревожные состояния, ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), ОКР и так далее. Но и не каждый смог найти какие-то достоинства, а наоборот, только негативные и даже суицидальные мысли. Для некоторых людей такая подобная стрессовая ситуация могла стать толчком для чего-то нового или вообще для переосмысления своей жизни.

Список используемой литературы:

1. Коронавирусы // Wikipedia. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Коронавирусы> (дата обращения: 10.03.2021).
2. Соловьева, Н. В. Коронавирусный синдром: профилактика психотравмы COVID-19 / Н.В. Соловьева, Е.В. Макарова, И.В. Кичук // РМЖ (Русский медицинский журнал). Регулярные выпуски «РМЖ». 26.06.2020. – № 9. – С. 18-22. URL: <https://www.rmj.ru/articles/psikhiatriya/koronavirusnyy-sindrom-profilaktika-psikhotravmy-covid-19/> (дата обращения: 10.03.2021).
3. Бачило Е.В. Расстройство обсессивно-компульсивное – симптомы и лечение // Проблемы. URL: <https://probolezny.ru/rasstroystvo-obsessivno-kompulsivnoe/> (дата обращения: 11.03.2021).
4. Holt-Lunstad J., Timothy B. Smith, Mark Baker, Tyler Harris, David Stephenson. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality / J. Holt-

Lunstad, B. Timothy Smith, M. Baker, T. Harris, D. Stephenson // National Library of Medicine. – 2015. – № 10(2). – P. 227–237.