

РОЛЬ И ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ ЭПИДЕМИИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**Н.М.Кузнецов****, С.В.Захарова**, М.А.Козырева******THE ROLE AND OPPORTUNITIES OF PSYCHOTHERAPY IN THE PROCESS OF OVERCOMING THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF THE EPIDEMIC OF NEW CORONAVIRAL INFECTION****N.M.Kuznetsov****, S.V.Zakharova**, M.A.Kozyreva******Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого, dr-kuznetcov56@yandex.ru****Новгородский клинический специализированный центр психиатрии*

Статья посвящена изучению последствий влияния ситуации, связанной с эпидемией коронавируса, на психическое состояние людей (особенно страдающих теми или иными психическими заболеваниями), а также вопросов оказания психологической и психотерапевтической помощи в условиях эпидемии коронавирусной инфекции на примере Новгородского клинического специализированного центра психиатрии. На основе анализа психотерапевтической помощи 1300 пациентам, поступившим в период с 01.01.2021 по 22.11.2021 в психотерапевтическое отделение, описываются конкретные меры организации и оказания психологического и психотерапевтического сопровождения пациентов. Рассмотрен опыт практической работы психиатра, психотерапевта, психолога с пациентами в условиях эпидемии COVID-19. В частности, речь идёт о преодолении последствий самоизоляции и других ограничений, негативно влияющих на полноценное социально-психологическое функционирование человека. Подчёркнута роль дистанционных форм работы с пациентами, таких как аудио- и видеоконсультации. Статья вносит вклад в изучение проблемы социально-психологических последствий эпидемии и организации системы психотерапевтической помощи разным слоям населения в условиях эпидемии. Описанные методы оказания психологической помощи могут оказаться полезными для практического применения в рамках преодоления негативных последствий эпидемии.

Ключевые слова: психотерапия, психические расстройства, коронавирусная инфекция

Для цитирования: Кузнецов Н.М., Захарова С.В., Козырева М.А. Роль и возможности психотерапии в процессе преодоления социально-психологических последствий эпидемии новой коронавирусной инфекции // Вестник НовГУ. Сер.: Медицинские науки. 2022. №1(126). С.108-111. DOI: [https://doi.org/10.34680/2076-8052.2022.1\(126\).108-111](https://doi.org/10.34680/2076-8052.2022.1(126).108-111)

The article is devoted to the study of the consequences of the impact of the situation associated with the coronavirus epidemic on the mental state of people (especially those suffering from certain mental illnesses), as well as the issues of providing psychological and psychotherapeutic assistance in the context of the coronavirus infection epidemic on the example of the Novgorod Clinical Specialized Psychiatric Center (NKSCP). Based on the analysis of psychotherapeutic assistance to 1300 patients who were admitted to the psychotherapeutic department of the NSCCP in the period from 01.01.2021 to 22.11.2021, specific measures for organizing and providing psychological and psychotherapeutic support of patients are described. The article discusses the experience of the practical work of a psychiatrist, psychotherapist, psychologist with patients in the context of the COVID-19 epidemic in the NSCCP. In particular, we are talking about overcoming the consequences of self-isolation and other restrictions that negatively affect the full-fledged socio-psychological functioning of a person. The role of remote forms of work with patients, such as audio and video consultations, is emphasized. The article contributes to the study of the problem of the socio-psychological consequences of the epidemic and the organization of the system of psychotherapeutic assistance to different segments of the population in the context of the epidemic. The described methods of providing psychological assistance can be useful for practical application in the framework of overcoming the negative consequences of the epidemic.

Keywords: psychotherapy, mental disorders, coronaviral infection

For citation: Kuznetsov N.M., Zakharova S.V., Kozyreva M.A. The role and opportunities of psychotherapy in the process of overcoming the social and psychological consequences of the epidemic of new coronaviral infection // Vestnik NovSU. Issue: Medical Sciences. 2022. №1(126). P.108-111. DOI: [https://doi.org/10.34680/2076-8052.2022.1\(126\).108-111](https://doi.org/10.34680/2076-8052.2022.1(126).108-111)

Как известно, кризис, вызванный эпидемией коронавируса, привёл к введению достаточно жёстких мер, таких как карантин, самоизоляция и резкое ограничение социальных контактов, что, в свою очередь, оказалось тяжёлым испытанием для психики многих людей. Чувство потери контроля, неуверен-

ность в завтрашнем дне, экзистенциальные страхи, недостаток социальных контактов являются теми отягощающими факторами, которые привели к обострению уже имеющихся психических проблем и к появлению новых. Эпидемия коронавируса резко изменила жизнь общества. Это оказалось испытанием для

каждого человека, но особенно для людей, страдающих психическими заболеваниями. Такие факторы, как нахождение долгое время в ограниченном пространстве, часто вместе с детьми и партнёром, отсутствие привычных возможностей для проведения свободного времени, неуверенность в завтрашнем дне значительно снижают стрессоустойчивость человека, что таит в себе потенциал для конфликтов. Имеющиеся в нашем распоряжении привычные реакции на страх, такие как «убегание» и «борьба», на данном этапе не срабатывают. Требуется новые стратегии совладания с ситуацией. Поэтому многие люди в такое время нуждаются в оказании квалифицированной психологической и психотерапевтической помощи, необходимой для того, чтобы справиться с новыми вызовами в жизни. Эпидемия коронавируса и связанные с ней изменения во всех областях жизни являются общим испытанием для общества и для каждого его члена. Помимо огромной нагрузки на систему здравоохранения, социально-экономических и политических последствий, существуют и последствия для психического здоровья людей, например: рост числа самоубийств, разводов, обострение психических заболеваний. Так называемый аффективный баланс, т. е. разница между положительными и отрицательными эмоциями, в такое сложное время однозначно носит отрицательный характер. В связи с этим возникает проблема оказания психологической и психотерапевтической помощи в новой ситуации разным слоям населения, особенно страдающим психическими заболеваниями [1].

Нами проанализированы некоторые важные психологические аспекты проявления негативных последствий эпидемии и рассмотрены возможности их преодоления на примере психотерапевтической помощи, организованной в Новгородском клиническом специализированном центре психиатрии (НКСЦП) для 1300 пациентов с психическими расстройствами. К основным психологическим проблемам, связанным с негативными последствиями эпидемии, относятся проблемы в семье, страхи, неуверенность в завтрашнем дне, одиночество, разрушение привычного уклада жизни и другие. Такие аспекты, как близость и дистанция, а также новизна и доверие определяют баланс в отношениях. От этого зависит так называемый аффективный обмен, влияющий на качество отношений. Даже в стабильное время это связано с определёнными сложностями функционирования отношений, так как каждый человек имеет свои предпочтения и требования. Такие факторы, как необходимость работать и параллельно следить за детьми в ситуации вынужденного совместного пребывания в условиях страха и неопределённости финансового и профессионального будущего, отсутствие привычных возможностей отвлекаться нарушают баланс во взаимовлиянии близости и дистанции. С другой стороны, такая ситуация даёт возможность многим парам ближе познакомиться друг с другом. И речь идёт о совместном опыте переживания кризиса, что может сплотить пару и качественно улучшить отношения между партнёрами. Большое значение приобретает интимная жизнь, так как в условиях са-

моизоляции остаётся неудовлетворенной потребность в телесном контакте с другими людьми. Необходимость соблюдать дистанцию оказывает и будет оказывать негативное влияние на психическое самочувствие людей и после эпидемии.

Рост домашнего насилия — одно из тревожных сопутствующих явлений в период эпидемии. Особенно это касается насилия в отношении детей. Важные механизмы отслеживания ситуаций насилия (например, в школе, в детском саду, у врача), которые функционируют в обычное время, не работают в условиях самоизоляции. Мы исходим в это время из того, что количество преступлений, связанных с домашним насилием, значительно увеличивается. Другая важная проблема — одиночество, являющееся причиной роста сердечно-сосудистых заболеваний, психических расстройств, особенно депрессии. Индивидуальные черты личности определяют то, как люди переносят одиночество и, следовательно, ограничения, связанные с эпидемией коронавирусной инфекции. При этом надо также учитывать страхи, которые особенно усиливаются в это непростое время, прежде всего страх потери. Как правило, интровертам легче переносить ситуацию социального дистанцирования по сравнению с экстравертами. И здесь существенную помощь могут оказать различные телефоны доверия.

Следующая проблема, вызванная эпидемией, это ситуация скуки, которую многие не могут преодолеть. Особенно страдают люди, нацеленные на успех и результат. Гордость и удовлетворение собственной работой — важный источник мотивации. Но во время эпидемии многие вынуждены бороться не только со скукой, но и за финансовое выживание. А это имеет отношение также и к экзистенциальным страхам. Потребность в постоянстве, стабильности играет важную роль в удовлетворённости жизнью. Неопределённость ситуации, финансовая нестабильность, увольнения, кризис во многих отраслях экономики резко усиливают страхи. Страх потери работы и невозможность вести прежний образ жизни являются сильными стрессорами. Несмотря на помощь государства предпринимателям и семьям, многие испытывают страх перед будущим. Это является дополнительным фактором риска возникновения и обострения психологических проблем.

Многие специалисты отмечают появление новой фобии — коронафобии, связанной с ситуацией неопределённости и новизны происходящего. Следует отметить и высокую психологическую нагрузку на медицинский персонал. Для поддержки населения в условиях кризиса функционируют специальные программы и предложения, такие как телефоны психологической помощи для различных групп населения, например специальная горячая линия для людей старшего возраста. Главные темы, по которым звонят люди, это неопределённость ситуации, страх заразиться и одиночество. Горячие линии отмечают рост обращений населения в связи с нарастающими страхами. Медицинские работники тоже сталкиваются со страхами пациентов, особенно это касается психически нездоровых людей, у которых отмечается ухудшение симптоматики в условиях эпидемии. Именно

эта группа пациентов особенно нуждается в поддержке и помощи. Нами выделены такие психологические проблемы в этой группе, как страх, нарушения сна, депрессия, чувство безысходности, неуверенности, фрустрация, одиночество, неспособность занять себя в условиях карантина. Эти проблемы являются типичными жалобами пациентов. Чувство беспомощности и страх приводили к агрессии и злоупотреблению алкоголем, обезболивающими, снотворным, траквилизаторами и другими психоактивными препаратами.

Особые сложности испытывают люди с психическими проблемами, так как они более чувствительны к стрессу, что проявляется в страхах, панике и депрессиях. По нашим данным, около 350 человек ежеквартально обращаются и проходят лечение у психиатров, психотерапевтов. Большинство пациентов в настоящее время выбирают видеоконсультации. Это связано, прежде всего, со страхом заразиться. Так, 66% жителей согласны обратиться к врачу или психотерапевту по видеосвязи. Ещё год назад эта цифра не превышала 33%. Кстати, такая возможность появилась совсем недавно. Это значительно облегчает доступ пациентов к психотерапии, помогает им справиться с негативными последствиями эпидемии COVID-19, а также защищает врачей и психотерапевтов от риска заразиться.

Отдельно стоит выделить проблемы людей, страдающих депрессией. У 10% направленных на лечение в психотерапевтической отделении НКЦП диагностирована депрессия. Помимо того, что депрессия является одной из основных причин нетрудоспособности, она связана с риском суицида. Наряду с медикаментозным лечением большую роль при лечении депрессии играют также и современные методы психотерапии. Значительную эффективность при лечении депрессии доказала поведенческая психотерапия. Научно подтверждена её результативность при лечении не только депрессии, но и панических атак, различного рода фобий, тревожных и обсессивно-компульсивных (навязчивых) расстройств. Именно поэтому так важно продолжать психотерапию в условиях самоизоляции. Для людей, страдающих депрессией, и их близких были организованы телефонные консультации. Среди основных советов и рекомендаций в условиях коронавирусной инфекции значимыми являлись:

1) важность чётко структурировать и организовать свой день таким образом, чтобы было выделено время на подъём, отход ко сну, приём пищи, учёбу, работу, отдых, спорт, релаксацию;

2) оставаться активным, заниматься спортом, йогой и, несмотря на карантин и режим самоизоляции, продолжать общаться с друзьями, знакомыми и родственниками по видеосвязи и телефону;

3) следить за качеством сна, т.е. несмотря на желание поспать в течение дня или подольше оставаться в кровати, необходимо придерживаться чёткого распорядка дня;

4) продолжать психотерапию, также при помощи видеосвязи и телефона, а в случае усиления страхов и ухудшения самочувствия позвонить врачу и рассказать о своём состоянии.

Анализируя разнообразные предложения, высказанные специалистами в области психического здоровья, особенно хотелось бы выделить следующие меры, которые помогут справиться с негативными психологическими последствиями кризисной ситуации:

— горячие телефонные линии для различных групп населения; звонки одиноким людям;

— различные образовательные программы по телевидению для когнитивной стимуляции; программы и меры по предупреждению суицидов; вебинары, дающие возможность общения и налаживания социальных контактов; тренинги по преодолению стресса;

— дополнительная поддержка медицинских учреждений, психиатров, психотерапевтов, психологов и различных служб, занятых в системе здравоохранения, чтобы помочь им справиться со значительно возросшей нагрузкой [2].

Пациенты, которые проходят лечение в Новгородском клиническом центре «Психиатрия», страдают самыми различными психическими расстройствами. Среди пролеченных — 62% мужчины и 38% женщины; 30% — впервые поступившие, 35% — страдающие хроническими психическими заболеваниями (шизофрения, биполярное аффективное расстройство), 14% поступили с алкогольными психозами, 10% — с депрессиями, 41% имели расстройства личности (в том числе заболевания позднего возраста). Значительная часть пациентов высказали опасение приезжать в НКЦП из-за риска заразиться коронавирусной инфекцией и предпочли использовать аудио- и видеоконсультации. Разумеется, разговор по видеосвязи не может заменить непосредственный контакт между пациентом и психотерапевтом. Речь идёт в том числе и о невербальной коммуникации, которая играет большую роль в психотерапии. Но учитывая все риски, связанные с эпидемией, видеосеансы предоставляют замечательную возможность работы с пациентами в тяжёлое для них время. Пациенты, страдающие депрессией, равно как и другими психическими заболеваниями, особенно остро нуждаются в психотерапевтической помощи. Как показывает опыт, психотерапевты и пациенты довольны такой альтернативой. Психотерапевтические сеансы являются, кроме того, той важной частью жизни пациентов, которая означает стабильность и способствует структурированию времени и выработке новых стратегий поведения и совладания со стрессом.

Заключение

Эпидемия коронавирусной инфекции имеет негативные последствия для психического здоровья населения. Поэтому так важно вовремя оказать квалифицированную психологическую и психотерапевтическую помощь всем, кто в ней нуждается. Это поможет предотвратить обострение уже имеющихся и появление новых психических заболеваний. Существенную роль играют телефоны психологической помощи для различных групп населения. Кроме того, важно продолжать оказывать психологическую и психотерапевтическую помощь не только пациентам,

страдающим психическими заболеваниями, но и всем нуждающимся. При этом можно использовать видео-консультации, позволяющие не прерывать процесс психотерапии во время самоизоляции. Дополнительная информация, предоставляемая различными организациями и службами оказания психологической помощи, также играет важную роль в психологической поддержке населения. Описанные выше меры оказания психологической и психотерапевтической помощи в НКСЦП могут быть использованы в процессе преодоления социально-психологических последствий эпидемии.

1. Бауэр Е.А., Кабардов М.К., Степанов В.Г. Депрессия и методы ее лечения: учебное пособие. М.: МГТА, 2018. 35 с.
2. Бауэр Е.А. Проблемы оказания психологической и психотерапевтической помощи в условиях эпидемии коронавирусной инфекции (на примере Германии) [Эл. журнал] // Вестник Московского государственного областного университета. 2020. №2. DOI: <https://doi.org/10.18384/2224-0209-2020-2-1009>

References

1. Depression and methods of its treatment: textbook / E. A. Bauer et al. M.: MGTA, 2018.35 p.
2. Bauer E.A. Bulletin of the Moscow State Regional University (electronic journal). 2020. No. 2 • ISSN 2224-0209 • URL: www.evestnik-mgou.ru, 2020