

Література

1. Слюсаревського М. М., Найдьонової Л. А., Вознесенської О. Л. (2020) Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: 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» електронне видання. 121 с. [dosvid_online_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf \(ispp.org.ua\)](#)
2. <https://iod.media/article/chomu-nenasilnicke-spilkuvannya-golovne-uminnya-lyudini-yaka-ne-hoche-ni-z-kim-svaritisa-6421>
3. Ясько К. «П'ять принципів для побудови взаємної поваги і співробітництва в школі і вдома» <https://www.empatia.pro/>
4. Вострова М. Ненасильницьке спілкування як основа для педагогіки партнерства. <https://www.empatia.pro/maryna-vostrova/>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТАНІ СИНДРОМУ COVID – СТРЕСУ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЯ

Шпортун О.М.

На сьогодні дослідження того, як психологічно позначається і позначиться в майбутньому пандемія та карантин на людське життя, тривають. Однак, вже частково представлена низка цікавих даних з різних куточків світу, про те як саме реагує людство на COVID-19. Виявлено, що кожна культурна схема (національність) - має свої особливості реагування на кризові ситуації, які залежать і від рівня соціально-економічного розвитку, і від зрілості особистості. Частково це пояснюється різною якістю життя та рівнем освіти (Okoro J. et al., 2020; Nguyen, H. C. et al., 2020; Durodie B., 2020).

COVID-19 впливає на людей по-різному. Так, наприклад, з останніх досліджень психологічного впливу поширення COVID-19 у Туреччині (на вибірці 1 130 осіб з 28 міст) показало, що 52,7% опитаних оцінили загальний психологічний вплив як помірний та сильний, 18,6% показали помірні або виражені депресивні симптоми; 26,5% - помірні та сильні симптоми тривоги; 7,9% - помірний та виражений рівні стресу (Mustafa, 2020).

Більшість респондентів проводили 20-24 години на добу вдома (88,2%); була стривожена контактами їхніх близьких з людьми, інфікованими COVID-19 (78,4%); була задоволена обсягом інформації щодо коронавірусу (78,6%). Дані, отримані зі Шрі Ланки, підтверджують, що жінки, карантиновані люди та пацієнти з психіатричною історією мають вищий ризик появи психологічної симптоматики у зв'язку з пандемією (ELLeroLa, Rajapakse, 2020).

Дослідна група з Індії засвідчує такі основні психологічні впливи пандемії COVID-19 (Halder & et al., 2020):

- страх і стурбованість про власне здоров'я та здоров'я близьких;
- постійна стурбованість щодо зазнаних фінансових втрат;
- зміни в режимі сну або їжі;
- утруднення концентрації та роздратування;
- побоювання та фактичне погіршення хронічних проблем зі здоров'ям;
- посилення вживання алкоголю, тютюну чи інших психоактивних речовин.

Щодо карантинів, то дослідницька група з Великобританії (Brooks et al, 2020) детально проаналізувала 24 дослідження із психологічного впливу карантинів та підкреслила специфічні стресові фактори: тривалість карантину (більше 10 днів провокує значно більш високий ризик розвитку симптоматики посттравматичного стресу); побоювання зараження, особливо у вагітних жінок та жінок з

маленькими дітьми; розчарування, нудьга та відчуття ізоляції від решти світу; неадекватні запаси, що також викликало тривогу і гнів через 4-6 місяців; недостатня інформація, відсутність чітких вказівок [3].

Канадський професор, психолог Стівен Тейлор (Steven Taylor) почав вивчати небезпеку пандемії за два роки до корона-кризи. Його книга "Психологія пандемії: підготовка до чергового глобального спалаху інфекційних хвороб" вийшла за місяць до першого підтвердженого випадку коронавірусу в Китаї.

Такими як поширення надмірного страху, стигматизації та ксенофобії, які виникають тоді, коли людям загрожує зараження. Найбільша відмінність полягає в тому, що сьогоднішня пандемія COVID-19, порівняно з минулими, є першою пандемією в епоху соціальних медіа та глобальної цифрової взаємодії.

Отже, це означає три речі:

По-перше, людям простіше дається самоізоляція, оскільки вони все ще можуть підтримувати зв'язок із друзями та родиною. Таким чином, соціальні мережі дійсно можуть допомогти людям впоратися із негараздами самоізоляції.

По-друге, попри те, що соціальні мережі можуть бути корисними, вони можуть також спричинити лихо в деяких випадках. Наприклад, коли люди розповсюджують неправдиві чутки або фальшиві новини.

По-третє, через інтернет новини сьогодні поширюються швидше по всьому світу, порівняно з попередніми пандеміями. Як наслідок, це прискорює панічні покупки, як ми бачили на початку локдауну.

Разом із своїм колегою-психологом Гордоном Асмундсоном доктор Стівен Тейлор провів дослідження поширення рівня страху і тривоги серед майже 7 000 дорослих респондентів із Канади і США. Дані свідчать, що 75% відсотків опитаних почувають себе добре, тоді як у решти – 25% респондентів розвивається синдром COVID-стресу. Люди, які раніше мали проблеми з психічним здоров'ям, такими

як невроз нав'язливих станів (різновид неврозу, коли хворого переслідують нав'язливі думки, які нерідко перетікають у ритуальні дії, аби зняти напруження – *ред.*), або сформована схильність переживати за своє здоров'я, швидше за все страждатимуть на синдром COVID - стресу [2].

Психологічне здоров'я - рівень психологічного благополуччя, який визначається не лише відсутністю психічних захворювань, а й низкою соціально-економічних, біологічних факторів, а також факторів навколишнього середовища. Психологічно здорова людина, це, перш за все, людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, а й відчуттями, інтуїцією, повністю сприймає себе, визнає цінність і унікальність людей, які її оточують.

У Міжнародному Стандарті психологічного здоров'я представлено 10 ознак психологічно-здорової людини:

- Інтелект,
- цілеспрямованість,
- гнучкість,
- логічність мислення,
- моральні якості,
- соціальна поведінка,
- особливості харчування,
- емоційність,
- ставлення до свого здоров'я,
- сексуальність.

ВООЗ визначає спалах COVID- 2019 як «назвичайну ситуацію в галузі суспільної охорони здоров'я, що має міжнародне значення». Ця ситуація несе по собі наступні стани:

- Розгубленість,
- Невпевненість, самотність,

- Страх смерті,
- Страх майбутнього,
- Конфлікти в сім'ї та на роботі;
- Страх безробіття;
- Негативні почуття до себе і до інших;
- Непорозуміння з дітьми;
- Проблеми в організації власного життя та життя родини;
- Утрата сенсу життєздійснень та власного життя в цілому;

«Інфомедіа» - вибухове зростання недостовірної інформації під час спалахів і утруднення отримання достовірної і корисної інформації в умовах інформаційного шуму.

У контексті проблеми здоров'я цілісність людини проявляється також і в тому, що на будь-який негативний подразник зовнішнього середовища організм відповідає єдиною – цілісною – пристосувальною реакцією, що називають стресом, який призводить, за інтенсивного хронічного перебігу, до різних захворювань (Сельє).

Стрес постає цілісним станом тому, що він супроводжується стійким набором неспецифічних реакцій організму, загальних для всіх без винятку хвороб. Цей феномен дозволяє припустити, що у витоків захворювань лежить вузький набір причин, або, краще сказати, – покладається єдиний чинник, який призводить до ослаблення життєвого тону організму і звужує його «життєвий простір».

Надалі має місце порушення нормального режиму функціонування одного з «слабких» ланок цього організму, що і називається хворобою, яка перемагається єдиним же чинником/ресурсом – імунітетом, ослаблення якого нині розглядається головним чинником будь-якої хвороби, у тому числі й COVID-19. Стрес, що постає, головним чином, інформаційним феноменом, є психофізіологічним "потрясінням" організму, обумовленим меншою

мірою негативними/стресорними чинниками зовнішнього середовища і більшою – психолого-світоглядним негативізмом самої людини.

Виділяють 10 загроз для психічного здоров'я під час пандемії:

1. Загроза зараження;
2. Суперечливість інформації щодо розміру загрози і прогнозів поліпшення ситуації;
3. Невизначеність ситуації, неможливість довгострокового планування;
4. Фінансові ризики і нестабільність;
5. Соціальна ізоляція, неможливість безпосереднього спілкування з багатьма людьми;
6. Руйнування звичного способу життя і звичних стереотипів поведінки;
7. Вимушене перебування вдома в постійному контакті з одними і тими ж людьми;
8. Гіподинамія, статичне напруження м'язів через сидіння за екраном;
9. Порушення режиму дня та погіршення якості сну;
10. Руйнування звичних копінг зі стресом і втрата звичних джерел задоволення.

Варіанти непродуктивного переживання цих загроз:

- Введення нових ритуалів охоронної поведінки, постійний пошук інформації про ризики, негативні прогнози, тривога, паніка;
- Постійне обговорення негативної інформації в чатах і розмовах;
- Румінування у зв'язку з втраченими планами і можливостями;
- Труднощі звернення за допомогою, труднощі зміни звичних запитів і витрат;
- Почуття самотності, непотрібності, пасивність, очікування ініціативи від інших людей;
- Хаос, невдоволення собою, розгубленість;

- Почуття роздратування, пастки, схильність звинувачувати або відчувати почуття провини;

- Больові відчуття, втома, роздратування;

- Падіння продуктивності, самозвинувачення;

- Вживання алкоголю і наркотиків, переїдання, проблемне користування інтернетом.

1. Депресії;

2. Тривожні нав'язливі стани;

3. Панічні атаки;

4. Неврози;

5. Залежності (комп'ютерні/гаджет, наркотичні, алкогольні, тютюнозалежність);

6. Фобії;

7. Емоційне, професійне вигорання.

Організація об'єднаних націй ЮНЕСКО пропонує наступні стратегії розвитку:

Стратегія 1. Розвиток екологічної свідомості людства, актуалізація духовного потенціалу особистості.

Стратегія 2. Усунення ціннісно-сміслових дисонансів.

Стратегія 3. Подолання негативного впливу фантомного мислення.

Стратегія 4. Досягнення емоційної рівноваги та опанування новими траєкторіями емоційного реагування.

Стратегія 5. Встановлення оптимальної комунікації в умовах фізичної і соціальної ізоляції.

Психологи вбачають стабілізацію синдрому COVID-стресу наступними методами:

1. Психоедукація – це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості;

2. Стабілізація психічного стану людини, контроль над симптомами. Підвищення стресостійкості (резильєнтності);

3. Розвиток саногенного мислення. «Саногенне» означає «здоров'я» (від лат. «sanitas») і «походження» (від грец. «genesis»). Саногенне мислення по праву можна назвати «антивірусним» або «оздоровлювальним» мисленням. Спрямоване на протидію й подолання негативних установок;

4. Соціальна активність, творчість, самореалізація;

5. Розвиток превентивної медицини;

6. Розвиток психогієни.

Існує три дуже надійних способи, які просто на раз звільняють як від самого дистресу, так і від його наслідків (а їх завжди більш ніж достатньо). Головні правила подолання гострого респіраторного дистрес синдрому наступні:

1. Кероване дихання;

2. Керована ауторелаксація;

3. Позитивне мислення.

Приклад керованого дихання - ось він: Прийом «Прокачка».

Виконуйте цей прийом кожного разу, коли нападають і ніяк не відпускають тривожні думки, а також коли відчуваєте, що все дратує. Зробіть глибокий вдих (прагніть, щоб плечі НЕ піднімалися, а живіт надувався). Затримайте дихання на 5 секунд и видихніть повітря через ніс, випускаючи його як можна повільніше.

Прокачка стане максимально ефективною, коли ви зробите від 7 до 10 повторень. Після виконання цього простого прийому завжди відбувається чудова трансформація: фізіологічні прояви негативних емоцій: серцебиття, рване дихання, стрибок тиску і все інше інше - зникають миттєво і повністю, підвищується настрій.

Другим надійним звільненням від дистресу (і його наслідків) є керована ауторелаксація. Сюди можна віднести: • аутотренінг, •

прогресивна мускульна релаксація, • візуальні подорожі. Ці вправи можна виконувати під спокійну класичну інструментальну музику, що лише додасть їм терапевтичного ефекту.

I, нарешті, третім способом є оптимізація нашого мислення методом виключення негативних думок і додавання позитивних, проектування позитивного майбутнього, формування оптимістичних суджень.

Отже, головне - потрібно розуміти, що в організмі людини еволюційно закладений компенсаторний інстинкт, інстинкт самовідновлення. Тому, на усе потрібен час. Зберігайте спокій та рівновагу, застосовуйте дихальні вправи, дозуйте навантаження: інтелектуальні та фізичні, прогулянки на свіжому повітрі, приємні емоції, цікаві зустрічі, спілкування з друзями і дітьми... Усе в комплексі згодом дасть свій результат.

Таким чином, важливо, щоб люди навчилися дієвих методів самопомоги. Деяким досить знати практичні кроки, які можуть збалансувати нейромедіатори, наприклад, висипатися, правильно харчуватися, продукувати «позитивні» думки. Інші люди прагнуть вникнути глибше і зрозуміти, як це працює на рівні фізіології. Це дуже індивідуально. Однозначно, у нашому суспільстві травма залишиться на тривалий час. Деякі психологи говорять про те, що зараз все ще даються ознаки наслідки травми після Другої світової війни, але ж вона була так давно. Війни, конфлікти, пандемії – це дуже страшно. Ми розуміємо, що з цим доведеться багато працювати. Головне, щоб була можливість отримати підтримку. Наша психіка дуже гнучка і можна відновитися від будь-якої травми. Лише потрібен час і підтримка.

Література

1. Чабан, О.С. Хаустова, О. О. Психічне здоров'я в період пандемії COVID-19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху

та тривожних розладів). *НЕЙРОНЕВС: психоневрологія та нейронпсихіатрія*. Вип. 3 (114)' 2020 – К. - С.26-36

2. <https://life.pravda.com.ua/health/2020/08/3/241840/>

3. <https://gatne-rada.gov.ua/covid19-doslidzhennya-vplivu-15-43-44-23-07-2020/>

**ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СИНДРОМУ
«COVID – СТРЕС» ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
(ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ)**

Товстуха О.М.

За останній рік соціальне та навчальне життя здобувачів вищої освіти, їх функціонування в суспільстві, реалізація в системі соціально-рольової взаємодії стали вимушено обмеженими, причина цьому – COVID-19. Пандемія змусила глобальне академічне співтовариство звернутися до нових методів навчання, включаючи дистанційне та онлайн-навчання. Це виявилось непросто як для здобувачів освіти, так і для викладачів, які змушені долати негативні емоційні, фізичні та економічні наслідки захворювання, водночас сприяючи боротьбі з поширенням вірусу. Ніхто не знає, що чекає нас в майбутньому, особливо мільйони студентів, які після випуску з університету в цьому році зіткнуться зі світовою економікою, що серйозно постраждала від пандемії.

Будь-який великий епідемічний спалах викликає негативні наслідки як для окремих людей, так і для суспільства в цілому, охоплюючи практично всі сторони життя на макро- і на індивідуальному рівнях. Одним з багаточисельних негативних наслідків пандемії COVID-19 є «друга епідемія» негативних психологічних ефектів (Huang, Zhao, 2020). Головними особливостями