

# Психиатры: «Обывательская реакция на угрозу COVID-19 очень инфантильная»

Что растет на нервной почве?

Как бороться с «пандемией плохих новостей»

Сегодня многие подмечают: страхи распространяются по планете быстрее, чем сам коронавирус. Можно уже говорить и о «пандемии плохих новостей», которая уродует массовое сознание, считают доктор медицинских наук врач-психотерапевт, профессор кафедры клинической и консультативной психологии Института психологии БГПУ лауреат премии Национальной академии наук Сергей Игумнов и психиатр-нарколог высшей квалификационной категории Павел Лапанов. Почему? И что делать, чтобы взять себя наконец в руки?

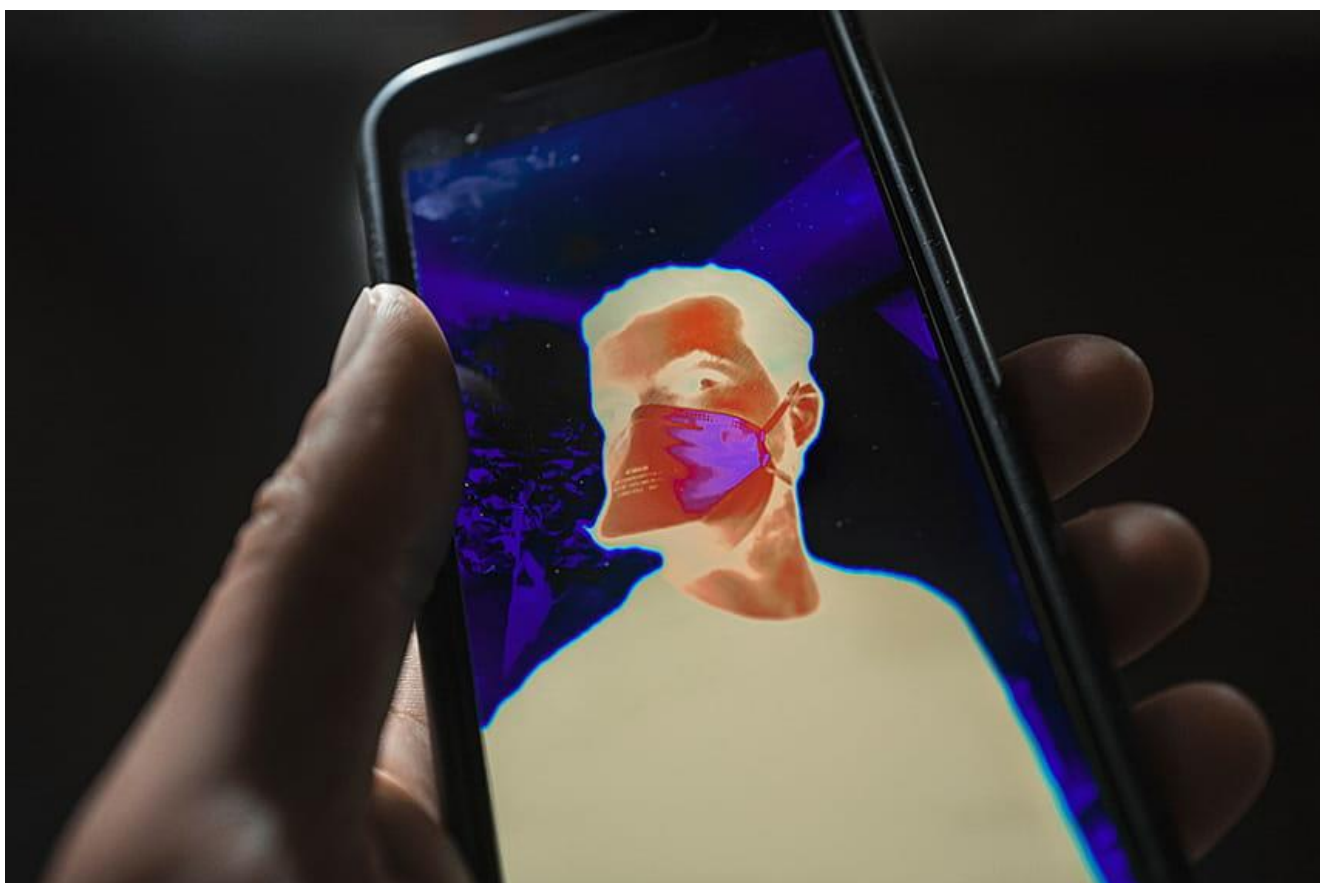


ФОТО РЕЙТЕР.

Букет из трех причин

Конечно, главная причина — сама серьезность биологической угрозы, тяжесть социальных и экономических последствий карантина, на который пошли многие страны.



Сергей Игумнов.

— Во-вторых, нужно понимать: это, считайте, первая эпидемия, которая проходит «в прямом эфире», — объясняет Сергей Игумнов. — Современное развитие средств связи превратило любого человека со смартфоном в руках в средство массовой информации, причем с мировой аудиторией. Распространение мессенджеров, социальных сетей, стримов создает особую культуру подачи информации — погоню за хайпом. Авторы экономически заинтересованы в подаче искаженной, а порой и заведомо ложной информации. Потому что страх хорошо продается: «жареные новости» увеличивают число просмотров и количество подписчиков, а это, в свою очередь, прибыль от контекстной рекламы, рекламных постов.

Некритичность восприятия усиливает сама форма подачи материала: посты и комменты крайне безапелляционны, словно «экспертное мнение в последней инстанции», стримы — как репортажи с места событий, мемы в соцсетях предполагают упрощенную реакцию в виде лайков или дизлайков с бессознательным одобрением основной мысли. В результате человек попадает в информационную ловушку, когда «и так все понятно», «нет времени объяснять, нужно действовать», «если ты не согласен, ты против нас».

Выросло целое поколение, не знавшее бед. И первый же серьезный вызов породил массовую инфантильную реакцию.

И третье. Похоже, человечество психологически просто не готово к потрясениям такого масштаба. Последнее испытание, схожее по характеру и охвату, мир переживал ровно 100 лет назад — пандемию «испанки» 1918 — 1919 годов. С лихих 1990-х времени тоже прошло немало. В спокойствии и относительном достатке выросло целое поколение, не знавшее бед. И вот первый же серьезный вызов породил массовую инфантильную реакцию: в панике люди скупают все подряд, или не хотят терпеть разумные ограничения, или самоуверенно считают «меня это точно не коснется», или дают волю эгоизму... Тут необходима плановая систематическая информационная работа на уровне всего государства и каждого отдельного человека, сходная с той, которая была проделана в СССР в годы Великой Отечественной войны, считают психиатры.

Психическая атака: оцените ущерб



Павел Лапанов.

И вот представьте, что происходит, когда эти три фактора соединяются в адском котле. Павел Лапанов перечисляет возможные последствия для психики:

- ◆ расстройства адаптации,
- ◆ генерализованные тревожные расстройства,
- ◆ панические атаки,
- ◆ расстройства пищевого поведения (анорексия или булимия),
- ◆ нарушения сна (бессонница, дневная сонливость),
- ◆ сексуальные дисфункции,
- ◆ ипохондрия (ощущение мнимых болезней у здорового человека),
- ◆ чрезмерное увлечение алкоголем или даже психоактивными веществами.

Да, так кто-то может пытаться убежать от проблем, вспомнив старый вредный миф о том, что спиртное снимает стресс. Причем зло-употребление начинается незаметно, с баночки пива или бутылочки благородного вина по выходным. Между тем доказано: алкоголь снижает защитные силы организма и осложняет течение коронавирусной инфекции!

Вкупе психическое истощение, груз проблем, межсезонье ведут к формированию депрессии. От легких ее форм, зачастую воспринимающихся как общее недомогание, до тяжелых, когда человек не может ни есть, ни спать, ни подняться с постели. Помните: если плохое настроение и упадок сил затягиваются дольше, чем на две недели, необходимо обращаться к психологу, психотерапевту или психиатру.



ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ

[Названа причина тяжелого протекания COVID-19 у Бориса Джонсона](#)

Но постоянная тревога может ударить и по здоровью в целом, запустив так называемые психосоматические заболевания. Речь как минимум о 7 диагнозах: бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неспецифический язвенный колит, гипертоническая болезнь, ревматоидный полиартрит, нейродермит, тиреотоксикоз. Особую роль тревожность играет в развитии сердечно-сосудистых недугов вообще и артериальной гипертензии в частности. Хуже того, на нервной почве перестают действовать гипотензивные препараты, чаще развиваются ишемические приступы, аритмии.

Имеются у «пандемии страха» и индивидуальные последствия. Скажем, масочный режим у кого-то порождает ложное чувство анонимности — мол, меня никто не узнает, — а за ней и безнаказанности. Кроме того, труднее понять, что на душе у собеседника: тонкие, слабые эмоции, например неприязнь и раздражение, можно и не уловить, а на сильные типа гнева реагировать бывает иногда уже поздно. Повышенное внимание окружающих к маске на лице либо ее отсутствию усиливает подозрительность, замкнутость, даже враждебность. Отсутствие привычных социальных жестов, таких как рукопожатие при встрече, подсознательно воспринимается как акт недружелюбия. В общем, кардинально меняется привычная модель общения, что многие с трудом переносят. Отсюда ссоры, обиды, взаимные придирки...

## Советуют доктора Игумнов и Лапанов

Выбирайте достоверные источники, проверяйте факты и оценивайте разумность предлагаемых выводов. Как правило, доверять можно лишь тем, кто несет за информацию ответственность. Это государственные СМИ, бюллетени общественных организаций (ВОЗ, ООН), научные издания, публикации профильных министерств и ведомств.

Ни в коем случае нельзя замыкаться в себе, становиться черствым, бездушным. Еще со времен Великой Отечественной войны известно: моральные ценности, навыки сочувствия, сопереживания и помощь тем, кому еще хуже, чем тебе, помогают выжить, остаться человеком и сохранить здоровье.

Для уменьшения тревоги необходимо научиться отвлекаться, «пропускать мимо ушей» плохие мысли, переключаться на ручной труд, физические упражнения. Планируйте каждый день, записывая цели и задачи, это поможет сделать жизнь насыщенной и продуктивной.