

2. *Комлева, Н. В.* Smart-технологии в инновационном преобразовании общества / Н. В. Комлева, Ж. Б. Мусатова, Л. А. Данченко // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2016. – № 39. – С. 78–82. – Режим доступа: www.library.fa.ru/files/Komleva.pdf. – Дата доступа: 20.03.2020.

3. *Бейдерман, С. Б.* Разработка курсов финансовой грамотности как мера защиты населения [Электронный ресурс] / С. Б. Бейдерман // От финансовой грамотности к финансовому благополучию: опыт, проблемы, вызовы: материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. для школьников и студентов. – Уфа, 2019. – Т. 2. – С. 228–231. – Режим доступа: iorb.ru/wp-content/uploads/2019/11/sbornik_p1_2-11-191-1.pdf. – Дата доступа: 20.03.2020.

4. *Бейдерман, С. Б.* Информационные технологии в проектировании профессионального образования [Электронный ресурс] / С. Б. Бейдерман // Студенческий научный форум – 2017: материалы IX Междунар. студ. науч. конф. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017036708>. – Дата доступа: 20.03.2020.

5. *Бейдерман, С. Б.* Инновационные подходы в системе современного образования / С. Б. Бейдерман, А. Ф. Шаехов // Человек. Общество. Культура. Социализация: материалы XV Междунар. молодеж. науч.-практ. конф. / под ред. В. Л. Бенина. – Уфа, 2019. – Ч. 1. – С. 38–47.

6. *Лутфуллин, Ю. Р.* Оценка экономической эффективности информационно-консультационной службы / Ю. Р. Лутфуллин, И. С. Сиразетдинов // Вестник ЧелГУ. – 2011. – № 16 (231). – С. 109–116.

7. *Шульмин, С. А.* Инновационные подходы в системе современного образования / С. А. Шульмин, Ю. Р. Лутфуллин // Современное педагогическое образование. – 2019. – № 2 – С. 25–30.

8. *Шульмин, С. А.* Некоторые аспекты проведения проектного управления на основе применения современных бизнес-технологий / С. А. Шульмин, Ю. Р. Лутфуллин // Инновации и инвестиции. – 2018. – № 9. – С. 111–115.

Берест А. Е.,

студентка 2 курса специальности «Психология»
специализации «Психология предпринимательской деятельности»,
Институт социально-гуманитарного образования УО «Белорусский
государственный экономический университет», г. Минск

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

Новое десятилетие принесло с собой очередную вирусную инфекцию – коронавирусную болезнь 2019 года, известную в народе как COVID-19. Внезапная вспышка серьезного респираторного заболевания в Китае с последующим быстрым распространением в другие части мира побудила исследователей плотно взяться за изучение болезни. Неопределенность заболевания является основной причиной психологического стресса среди людей. ВОЗ объявила его пандемией 11 марта 2020 года и начал наблюдаться стремительный рост страха и беспокойства среди населения в целом. Предыдущие данные о массовых происшествиях, например, о стихийных бедствиях показывают, что крупномасштабные разрушительные события, часто связаны с негативными последствиями для психического здоровья

человека – посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) является наиболее часто встречающимся явлением, за которым следуют депрессия, тревога и другие поведенческие и психические расстройства. Таким образом, нынешняя пандемия представляет собой большой риск для психической и психиатрической заболеваемости. Болезнь, вызванная до сих пор неизвестной инфекцией, без вакцин или одобренных схем лечения еще больше усугубляет это бедствие [3].

В то время как исследователи трудились над разработкой вакцин и лекарств самым лучшим вмешательством в замедление распространения болезни оказалось ввести карантинные меры. Сокращение физического взаимодействия, широко известное как «социальное дистанцирование», использовалось и используется до сих пор многими странами. Однако люди не смогли практиковать адекватное социальное дистанцирование на начальных этапах и серьезно пострадал, например, Китай. В итоге Италия была вынуждена перейти на строгую изоляцию и отправить на карантин своих граждан.

ВОЗ недавно изменила термин «социальное дистанцирование» на «физическое дистанцирование», чтобы люди чувствовали себя менее одинокими и изолированными. Одиночество является движущим фактором суицида. Люди, живущие вдали от свои семей, подвергаются более высокому риску развития проблем психического здоровья, таких как депрессия, тревога и т. д. Пожилые люди, живущие в одиночестве еще больше расположены к этому. Существует вероятность развития тревоги, связанной с клаустрофобией [3].

В то время как социальные сети помогают людям чувствовать хоть какую-то связь с внешним миром они также являются основным источником слухов и ложной информации, которая добавляет стресса. Ежечасные обновления о смертности и росте числа случаев заболевания могут очень сильно давить на психику, особенно тех людей, которые предрасположены к проблемам психического здоровья или уже имеют какие-либо проблемы с ним.

Кроме того, изоляция уже привела к закрытию многих отраслей, а предприятия понесли серьезные убытки. Огромный удар по экономике вызвал финансовую незащищенность и стресс у населения, что косвенно также скажется на здоровье. Большинство населения находятся в подвешенном состоянии, некоторые не имеют доступа к своим доходам на пропитание.

Люди с положительным тестом страдают от чувства стигматизации со стороны общества за перенос инфекции, которая может непреднамеренно затронуть других людей. Неспособность встретиться со своими близкими в изоляции может усугубить их страдания.

Еще одной серьезной проблемой является выгорание врачей и дополнительный стресс для медицинских работников. ВОЗ приходится постоянно быть начеку не только с увеличением нагрузки, но и с новыми руководящими принципами и политикой. Ожидается, что по мере развития пандемии

все больше медицинских работников окажутся на грани психологического срыва.

Внезапная паника, возникшая в начале пандемии, когда люди накапливали припасы, скупали гречку – является признаком того, что, возможно, следует ожидать роста случаев панических расстройств [1].

Кроме того, может также наблюдаться резкий рост соматоформных расстройств по мере того, как вспышка достигает пика, а затем спадает. Поэтому кризис психического здоровья неизбежен во время и после пандемии. Важно понять и исследовать психологическое воздействие пандемии на человека. Лучше подготовить врачей, независимо от их специализации, к активному поиску признаков расстройства у своих пациентов. Это поможет в ранние выявить, предупредить и смягчить последствия психологических проблем пандемии [2].

Исходя из вышесказанного, на данный момент для поддержания психического состояния людей психологи могут предпринять следующие меры:

1. Создание горячих линий поддержки для разъяснений сомнений и дезинформации, связанной с пандемией. Также онлайн и телеконсультации для людей, сталкивающихся с тревогой и стрессом, чтобы облегчить панику и страх.

2. Создание виртуальных онлайн групп для общения может снизить риск одиночества. После вспышки болезни они могут быть преобразованы в добровольные общественные группы поддержки, чтобы помочь людям восстановить свою социальную значимость.

3. Необходимо проводить исследования для оценки психосоциальных последствий для медицинских работников, пациентов и населения в целом. Психологи и психотерапевты должны разработать опросники, которые могут быть легко распространены среди населения в целом (например, через интернет), медицинских работников и всех инфицированных и помещенных в карантин лиц, чтобы оценить наличие/отсутствие психологически негативных показателей (или факторов риска) и на основе полученных результатов можно принять соответствующие меры и усилия по смягчению последствий.

Список литературы

1. Психологический дистресс из-за пандемии COVID-19 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: psyandneuro.ru/novosti/covid-19. – Дата доступа: 29.11.2020.

2. Последствия коронавируса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mk.ru/social/2020/11/28/kak-svodit-s-uma-koronavirus-psikhologi-ocenili-ushherb-ot-pandemii.html. – Дата доступа: 29.11.2020.

3. World Health Organization: Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. Geneva: WHO; 2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: psyandneuro.ru/novosti/covid-19. – Дата доступа: 29.11.2020.