

УСВІДОМЛЕННЯ НАСЛІДКІВ СВІТОВОЇ САМОІЗОЛЯЦІЇ

Балашенко Мирослав

ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ «COVID 19»

У період пандемії емоційне здоров'я, життєстійкість людини і пов'язані з ними ланки, виступають в ролі зберігаючих ресурсів «соматичного здоров'я».



Емоційне здоров'я – це структура, яка складається з: «емоцій» і «здоров'я». Шувалов А. В. дає своє визначення здоров'ю, а саме «Здоров'я в свою чергу це складний, багатовимірний феномен, що відображає модули людської реальності: тілесне існування, душевне життя і духовне буття. Відповідно, можлива оцінка соматичного, психічного і особистісного (психологічного) здоров'я людини» [1].

Емоції керують основними аспектами життя і впливають на значущі події людини. Як показують теоретичні дослідження. «Емоційне здоров'я та емоційне благополуччя включають в себе визначення і створення власного життя» [2]. Основний крок збереження емоційного здоров'я є визначення, розуміння і позначення цінності власних емоцій. Всі емоції цінні так як вони розширюють мислення і увагу людей до певних обставин, дій та ін.

За визначенням В. Менделевича «Емоціями називаються психічні процеси і стани у формі безпосереднього переживання явищ та ситуацій, які

діють на індивіда. Виникнення емоцій відбувається або внаслідок задоволення або незадоволення яких-небудь потреб людини, або в зв'язку з розбіжністю очікуваних і реальних подій»[3].

Одним з важливих компонентів по збереженню емоційного здоров'я можна виділити – «життєстійкість». Це поняття введено в науковий обіг С. Мадді [4]. Воно спирається на більш ранні філософські категорії мужності П. Тілліха [5] і теологічної віри С. К'єркегора [6].

Життєстійкість розуміється С. Мадді як «один із способів подолати онтологічну тривогу, пов'язану з обмірковуванням або прийняттям рішень на користь майбутнього» [7]. Ця здатність є ядром структури особистості що веде до зниження впливу стресогенних чинників і допомагає зберегти здоров'я.

Згідно з дослідженнями, вплив на емоційне здоров'я у вигляді стресів створює сприйнятливність до фізичних захворювань. Як показують дослідження екзаменаційний стрес підвищує сприйнятливність до вірусної інфекції [8], а стрес через відсутність контролю на робочому місці [9] або через життєві подій [10] створює сприйнятливність до серцево судинних патологій. Дослідження на тваринах, які були розглянуті Р. Вілкінсон [11] і Є. Брунерр. [12], підтверджують, що емоційний стрес може призвести до фізичної хвороби, впливаючи на імунну відповідь.

Людство століттями виробляло рефлекс на інфекційні загрози. Як результат, у людей сформувався цілий ряд несвідомих психологічних реакцій, які М. Шеллер назвав «поведінковою імунною системою». По

суті, це перша лінія захисту, спрямована на зменшення контакту з потенційними патогенними [13].

Встановлено, що затягування «пандемії» призводить до схильності розвитку ірраціональних страхів. Вони проявляються побоюваннями від доторкання до поверхні перил в загальному транспорті, доторкання до ручок дверей та інше.

Емоції, зумовлені COVID-19 мають величезний вплив на емоційне здоров'я і організм в цілому. Вплив полягає в тиску інформаційного середовища, у вигляді пласта негативної інформації що веде до відчуття загрози і в слідстві до виникнення почуттів депресії і тривоги, почуття які додають смуту ще до тих проблем які є у людини. Так само можна виділити ряд факторів які впливають на емоційний і соматичне здоров'я. Одним з них є «тривога» – провідний чинник який впливає не тільки на людину але і на атмосферу в цілому. Ще одним тригером стала «паніка», нейропсихолог і психіатр Judson Alyn Brewer вважає, що це раптове почуття породжується страхом – найдавнішим механізмом виживання [14].

Інтенсивність «паніки» залежить від роботи мозку, а саме мигдалеподібного тіла та префронтальної кори, яка допомагає людині планувати майбутнє і приймати рішення. Мигдалеподібне тіло в свою чергу відповідає за емоції, обережність та страх. При виникненні загрози мигдалеподібне тіло спонукає людину впливати на небезпеку і запускає реакцію «бий або біжи», що в подальшому спонукає розумовий процес прогнозувати події на майбутнє. Якщо отриманої інформації недостатньо, виникає «стрес» і внаслідок, ми отримуємо реакцію у вигляді «панічної атаки». Що в подальшому

несе вплив на емоційний стан людини і придушує її і в слідстві пригнічує психіку і позначається на процесі прийняття рішень. [15].

В одному із багатьох досліджень пов'язаних з пандемією «Covid 19» йдеться що «Занепокоєння, пригнічений настрій, забудькуватість і розгубленість, безсоння – це побічні ефекти пандемії Covid 19, які значно посилюються, а також зачіпають людей, які не були інфіковані» [16].

В іншому дослідженні повідомляють про психози, делірії, недоумство і інші розлади. Наведені дані свідчать про збільшення частоти депресивного настрою (більш ніж в 2,5 рази); тривожних розладів (більш ніж в 2 рази); вживання алкогольних напоїв (більше ніж в 1,8 рази) [17].

Отже пандемія Covid 19 має велике значення на «емоційне здоров'я» людей, що в подальшому веде до виникнення розладів емоційного, психологічного та психічного характеру, а так само соматичним розладів у вигляді безсоння, психозах та ін., також зниження захисних сил організму, що веде до зниження імунної відповіді і захворюваності не тільки на «Covid-19» але і ін. патології. З урахуванням наведених досліджень, а також формуванням понять, можна зробити висновок що емоційне здоров'я – це невід'ємний фактор, який зберігає ресурси «соматичного здоров'я». Що в наслідок веде до цінності і вагомості «емоційного здоров'я» для людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-cheloveka>

2. Seligman M. Foreword. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association, 2003.
3. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология. Москва : МЕДпресс-информ, 2005. 503 с.
4. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал, 2005. Т. 26. № 6. С. 87–101.
5. Тиллих П. Мужество быть. М.:Юрист, 1995. С. 7-131.
6. Кьеркегор С. Страх и трепет: пер. с дат. Изд. 2-е. М.: Культурная революция, 2010. 448 с.
7. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and mental health // *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. P. 265
8. Psychological stress and susceptibility to the common cold. Cohen S, Tyrrell DA, Smith APN *Engl J Med*. 1991 Aug 29; 325(9):606-12.
9. Health inequalities among British civil servants: the Whitehall II study. Marmot MG, Smith GD, Stansfeld S, Patel C, North F, Head J, White I, Brunner E, Feeney A *Lancet*, 1991. Jun 8. p.337(8754):1387-93
10. Stressful life events, social support, and mortality in men born in 1933. Rosengren A, Orth-Gomér K, Wedel H, Wilhelmsen L *BMJ*. 1993. Oct 30. p.307(6912):1102-5.
11. Wilkinson R.G. *Unhealthy societies: the afflictions of inequality*. London: BMJ, 1997. May 17; 314(7092):1472.
12. Brunner E. *Review Stress and the biology of inequality*. Routledge, 1996. URL: https://www.researchgate.net/publication/14050288_Stress_and_the_Biology_of_Inequality.
13. Акименко Г.В., Кирина Ю.Ю., Начева Л.В., Селедцов А.М. Психология эпидемии: как пандемия

(Covid-19) влияет на психику людей. *Вестник общественных и гуманитарных наук*. 2020;1(4):45-54.

14. Коронавирус и общество. Как россияне реагируют на эпидемию. URL: <https://knife.media/corona-sociology-1>.

15. Тяжёлый острый респираторный синдром. <https://ru.wikipedia.org/wiki>.

16. The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/6/2032/htm>.

17. Lockdown is the world's biggest psychological experiment—and we will pay the price. URL: <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/this-is-the-psychological-side-of-the-covid-19-pandemic-that-were-ignoring>.