

Может ли COVID-19 привести к пандемии психических заболеваний?

Мы находимся в эпицентре инфекционной пандемии и, возможно, пандемии беспокойства и тревоги, которые люди испытывают за себя, свои семьи, финансы и работу. Я разговариваю с людьми, которых тяготят мысли о непринятых решениях, или, наоборот, заглядывающих в будущее с планами того, что они сделают, если выживут в пандемии COVID-19.

Подумайте, что эта неопределенность делает с людьми, у которых есть глубокая эмоциональная проблема, обсессивно-компульсивное расстройство, которые раньше могли контролировать свое состояние, а сейчас подвергаются дополнительному стрессу.

Социальная и эмоциональная изоляция нарушила повседневную рутину. Многие люди лишились работы, привычного досуга, встреч с друзьями и близкими, походов в школу и университеты. Родители и дети зачастую остаются недовольны дистанционной работой и обучением, затрудняясь сохранять гармонию между рабочими и домашними делами. Медицинские работники ежедневно сообщают о неумещающих нагрузках, проблемах с обеспечением защитными средствами, а многие боятся в ходе профессиональной деятельности стать источником заражения, переносчиками заболевания. Ежедневно мы слышим информацию о погибших, о их возрасте, социальном статусе.

На фоне всей этой информации люди легко впадают в отчаяние и гнев. Многих беспокоят ночные кошмары, тревожные состояния, бессонница, паника. Мы видим сообщения о людях, запасавшихся продуктами, оружием и боеприпасами, даже о случае передозировки хлорохина в попытке предотвратить «заражение коронавирусом».

Мое видение этой ситуации заключается в том, что мы являемся свидетелями национальной эпидемии посттравматического стрессового расстройства. Изоляция, как необходимый способ замедления распространения COVID-19, вместе с тем является очень болезненной и напряженной.

Как мы, специалисты в области психического здоровья, можем помочь людям?

Нужно поощрять людей, соблюдающих меры профилактики распространения коронавирусной инфекции. Крайне важным остается обращать людей к авторитетным источникам информации, объяснять, что в настоящий момент нет вакцины для предотвращения COVID-19, лечение носит поддерживающий характер, а этиотропная терапия только проходит испытания. Помимо этого, мы можем помочь людям развить навыки, направленные на повышения способности расслабляться и сосредоточиться на более позитивных аспектах жизни. Нам необходимо разорвать цепь стресса, напряжения и тревоги.

Хочу представить вам простой метод для расслабления:

1. Устраивайтесь удобнее в любимом кресле и медленно сосчитайте от одного до трёх.
2. На счет «раз» постарайтесь закатить глаза к макушке вашей головы.
3. На счет «два» закройте веки и сделайте глубокий вдох.
4. На счет «три» медленно выдохните, расслабьте глаза, поймите и сконцентрируйтесь на спокойном ощущении «парения».
5. Повторяйте процедуру от 30 секунд до одной минуты.
6. Посчитайте от трёх до одного и откройте глаза.

Следующим этапом можно попробовать настроить себя на более позитивное мышление:

1. Представьте перед собой экран кинотеатра.
2. Посмотрите на этот воображаемый экран и проецируйте на него любую приятную сцену, ограничений нет – это ваш собственный экран. После этого проведите по центру экрана жирную черту. Теперь на левой стороне экрана проецируйте свои тревоги и страхи. Переведите взгляд на правую сторону и проецируйте туда любую приятную сцену. Идея заключается в том, чтобы видеть эти образы, но не переживать о них.
3. В ходе этого упражнения вы заметите, что сцена справа вытеснит собой сцену слева.

По моему опыту, эти способы являются хорошим способом для начала контроля ПТСР и успешного его лечения. Эти подходы могут дать нашим уму и телу периоды релаксации и восстановления, и в конечном счете взять под контроль свои страхи и быть несколько продуктивнее.

Автор: Dr. London, психиатр, автор книги «Find Freedom Fast» (New York: Kettlehole Publishing, 2019). Перевод: Пионко Владимир Дмитриевич, специалист ГБУЗ НСО «Новосибирский областной детский клинический психоневрологический диспансер», клинический ординатор НГМУ, кафедра психиатрии.
