

*Скупейко А.А., Исаева А.С. студенты IV курса,  
направление «Клиническая психология»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук,  
доцент кафедры «Психология труда и клиническая психология»  
Гудименко Юлия Юрьевна*

## **ВЛИЯНИЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

В статье рассматривается понятие психологического здоровья. Описывается влияние коронавирусной инфекции на психологическое здоровье. Приводятся данные эмпирического исследования, в котором изучается влияние перенесенной коронавирусной инфекции на психологическое здоровье.

**Ключевые слова:** пандемия, психологическое здоровье, противоэпидемиологические меры, психологические последствия пандемии.

Впервые о вспышке атипичной инфекционной пневмонии КНР сообщило мировому сообществу в декабре 2019 года [4]. После этого инфекция быстро распространилась и в другие страны, из-за чего 11 марта 2020 года ВОЗ объявила о введении режима пандемии. В связи с этим многие страны ввели ограничительные меры в виде самоизоляции и карантина. В России введенные противоэпидемиологические меры сохраняются и на сегодняшний день спустя больше года с начала пандемии и по требованию Роспотребнадзора по новым данным будут продлены минимум до января 2022 года [5]. Социальная дистанция, масочный режим, самоизоляция лиц старше 65 лет, постоянная обработка дезинфицирующими средствами, запрет на проведение массовых мероприятий – все эти ограничивающие требования влияют на многие сферы жизни населения и, несомненно, не могут не сказаться на психологическом здоровье российских граждан.

Термин «психологическое здоровье» был введен И.В. Дубровиной. При этом под психологическим здоровьем ею понимаются психологические аспекты психического здоровья, т.е. то, что относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Тем самым психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности, являясь, с одной стороны, условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, и, с другой стороны, обеспечивая человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни [2, с. 52].

На фоне стремительного распространения пандемии коронавирусной инфекции на все большее число стран мира, люди начали испытывать повышенный страх, волнение и беспокойство [1]. После выхода на плато по уровню заболеваемости и последующему ее спаду, казалось бы, на спад должны пойти и негативные состояния граждан. Однако проведенные исследования показывают, что на сегодняшний день психологические последствия пандемии остаются и до сих пор главным образом выражаются в повышенном уровне стресса и тревожности. Помимо этого, введение новых противоэпидемиологических мер может усиливать беспокойство и влиять на рост одиночества, депрессии, самоповреждающего и даже суицидального поведения [1].

Сложившаяся ситуация значительно ухудшает условия и привычный образ жизни. Так, в сложившейся ситуации для человека естественны реакции утраты по известной модели доктора Элизабет Кюблер-Росс (отрицание, злость, торг, депрессия, принятие): нам становятся недоступными прежний уровень жизни, свобода перемещений, иллюзия безопасности вокруг [4].

Впервые данные изменения были отчетливо обнаружены у граждан Китая, когда множество лиц одновременно обратились за помощью с эмоциональными проблемами в виде беспомощности, выраженного страха, постоянной тревоги и подавленности, а также чувства вины [4]. Вследствие этого, вопрос о поддержании психического здоровья граждан стал важной проблемой, и кроме противоэпидемиологических мер населению также стала оказываться психологическая помощь, в том числе в режиме онлайн.

Так, опыт предыдущих пандемий показывает, что подобные ситуации вызывают, прежде всего, выраженное изменение эмоционального состояния, что выражается в различных астенических эмоциях в виде страха, тревоги (в том числе и за здоровье родных и близких), агрессии. Человек, находящийся в стрессе, не может с ним справиться привычными ему способами (например, посещение спортзала, прогулки, развлекательные мероприятия), из-за чего его состояние только усугубляется [4].

По официальным данным, на апрель 2021 года коронавирусной инфекцией переболело свыше 4,5 млн российских граждан [3]. Однако фактически переболевших данным заболеванием людей в разы больше.

Тенденция к ухудшению эмоционального состояния населения привела нас к решению провести исследование среди тех людей, кто уже перенес коронавирусную инфекцию, и выяснить в ходе опроса, как именно изменилось их психологическое состояние под влиянием данного заболевания.

Таким образом, **цель** нашего исследования – это сравнительный анализ состояния психологического здоровья на момент начала пандемии и после перенесенной коронавирусной инфекции.

Для реализации поставленной цели был выбран метод анкетирования. Нами была разработана авторская анкета «Влияние коронавирусной инфекции на психологическое здоровье». Выборку исследования составили пользователи социальной сети ВКонтакте в количестве 145 человек (81,4% женского пола, 18,6% – мужского), путем стихийного отбора целевой группы и дальнейшего сплошного опроса в этой группе. Большая часть опрошенных относится к возрастной категории старше 40 лет (42,8%), от 36 до 40 – 16,6%, от 31 до 35 – 15,2%, от 26 до 30 – 13,1%, от 21 до 25 – 7,6%, от 15 до 20 – 4,8%.

В результате проведенного исследования нами были получены следующие данные:

1. Большая часть респондентов (44,8%) перенесла заболевание в средней форме, как обычное ОРВИ; 24,8% – в легкой форме; 13,1% – сначала бессимптомно, а затем тяжело; очень тяжело – 6,9%; 10,4% – бессимптомно.

2. Более половины опрошенных (53,8%), которые имели типичные симптомы заболевания (такие как потеря обоняния, искажения вкуса и др.), после выздоровления отмечают, что у них до сих пор присутствуют симптомы заболевания. При этом 51,8% отмечают, что после выздоровления прошло уже более трех месяцев, а последствия перенесенной инфекции до сих пор остаются. Среди симптомов были перечислены следующие: потеря обоняния; отсутствие вкуса пищи; искажение в виде неприятного запаха (паросмия) или снижение обоняния; изменение вкуса еды (например, что было сладким, то стало соленым и наоборот); выпадение волос; нарушение сна; нехватка воздуха и учащенное сердцебиение; сохранение повышенной температуры; слабость, утомляемость; изменение эмоционального состояния; тревога; головокружение; одышка; появление панических атак; обострение хронических заболеваний; депрессия; проблемы с памятью и концентрацией внимания; нервные тики.

3. У тех, у кого остались типичные симптомы заболевания после выздоровления очень переживают по этому поводу, но надеются, что все пройдет (53,3%); 28,9% – переживают, что так будет всегда; 17,8% относятся к этому безразлично.

4. Во время заболевания респонденты переживали следующие эмоциональные состояния: тревогу (69%); страх (49,7%); отчаяние (25,5%); злость (15,2%); ненависть (10,3%).

5. Перед заболеванием присутствовал страх заражения у 57,9% опрошенных. При этом повторного заражения боятся 71,1%, из них 42,8% больше переживают за своих близких.

6. Большая часть респондентов (60%) отмечают, что их настроение ухудшилось по сравнению с аналогичным периодом прошлого года.

7. Почти половины опрошенных (46,9%) имеют проблемы со сном, при этом у третьей части (31,3%) они появились только после начала пандемии.

8. Все респонденты интересовались новостями о коронавирусе и ситуации с ним, при этом более половины (55,2%) продолжают активно интересоваться до сих пор. При узнавании новостей опрошенные испытывали следующее: беспокойство за свое здоровье и здоровье своих близких (66,2%); тревогу (29,4%); беспокойство за экономическую ситуацию (16,2%); страх (15,4%); беспокойство за работу, свое рабочее место (14%); паника (8,8%).

9. Большая часть опрошенных (66,9%) находились на вынужденной самоизоляции во время заболевания. При этом они испытывали следующее: стресс из-за резкого смена образа жизни (33,6%); скуку от того, что нечем было заняться (24,5%); тоску (18,2%); одиночество (10,9%).

10. Экономически кризис, вызванный пандемией, коснулся более половины респондентов (61,4%). Это отразилось на психологическом здоровье следующим образом: появилось постоянное тревожное состояние (35,6%); появилось депрессивное состояние (31,7%); появилось апатичное состояние (30,7%); появились панические атаки (17,8%); появились суицидальные мысли (5,9%).

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что перенесенная коронавирусная инфекция негативно сказывается не только на физическом, но и на психологическом здоровье переболевших. Так, многие испытывают страх, тревогу, беспокойство, а в некоторых случаях у опрошенных впервые возникли панические атаки или суицидальные мысли. Эта проблема, несомненно, требует дальнейших исследований и разработок, так как даже спустя продолжительное время после распространения инфекции и ее спада в настоящее время наблюдаются негативные последствия для психики населения.

#### Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро. Психическое здоровье и COVID-19 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/mental-health-and-covid-19> (дата обращения: 11.03.2021 г.).
2. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. – Екб.: Деловая книга, 2000. – 176 с.
3. Коронавирус. Статистика коронавируса в мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://coronavirus-control.ru/koronavirus-v-rossii->

[на-2-aprelya-2021-goda-skolko-zabolevshix-na-segodnya/](#) (дата обращения: 10.03.2021 г.).

4. Островский Д.И., Иванова Т.И., Влияние новой коронавирусной инфекции COVID-19 на психическое здоровье человека (Обзор литературы). Омский психиатрический журнал, 2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vlivanie-novoy-koronavirusnoy-infektsii-covid-19-na-psihicheskoe-zdorovie-cheloveka-obzor-literatury> (дата обращения: 11.03.2021 г.).

5. Российская газета. Социальный банк вопросов по COVID-19 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2020/12/07/rospotrebnadzor-prodlil-mery-iz-za-covid-v-shkolah-do-2022-goda.html> (дата обращения: 30.03.2021 г.)

*Isaeva A.S., Skupeyko A.A., IV-year students, psychological faculty,  
Tver, Tver state University*

*Science advisor – candidate of psychological Sciences Yu.Yu. Gudimenko*

## **THE IMPACT OF A PREVIOUS CORONAVIRUS INFECTION ON PSYCHOLOGICAL HEALTH**

The article deals with concept of psychological health, describes the impact of coronavirus infection on psychological health and presents the data of an empirical study of the previous coronavirus infection impact on psychological health.

**Keywords:** pandemic, psychological health, anti-epidemic measures, psychological consequences of a pandemic.