

атмосфери основної та контрольної групи. При цьому, визначення структури забруднення атмосферного повітря м. Кривий Ріг показало, що у різні пори року найбільша питома вага серед речовин забруднювачів складає пил, формальдегід, фенол, азоту діоксид, вуглецю оксид.

Література:

1. Пашинська С. Л. Наукове обґрунтування методичних підходів до інтегрального оцінювання стану навколишнього середовища та здоров'я населення : автореф. дис. ... канд. біол. наук : 14.02.01. Київ, 2017. 20 с.

2. Гребняк Н. П., Федорченко Р. А. Токсикологічні аспекти атмосферних забруднень в індустріальному місті. *Довкілля та здоров'я*. 2017. № 2. С. 31–35.

3. Петросян А. А., Черненко Л. М. Аналіз міжнародних законодавчих документів, які регулюють якість атмосферного повітря. *Медичні перспективи*. 2016. Т. XXI, № 1. С. 130–133.

4. Черниченко І. О., Баленко Н. В., Цимбалюк С. М., Осташ О. М. Про можливі механізми впливу атмосферних забруднень формальдегідом на формування захворюваності населення на рак щитоподібної залози. *Довкілля та здоров'я*. 2016. № 2. С. 9–13.

5. Дзержинская Н. А. Гигиеническое обоснование критериев оценки воздействия многокомпонентного загрязнения атмосферного воздуха на здоровье населения : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.02.01. Минск, 2017. 23 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-038-4-65>

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СИНДРОМУ COVID-СТРЕСУ

Шпортун О. М.

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології*

*КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»
м. Вінниця, Україна*

На сьогодні дослідження того, як психологічно позначається і позначиться в майбутньому пандемія та карантин на людське життя, тривають. Однак, вже частково представлена низка цікавих даних з різних куточків світу, про те як саме реагує людство на COVID-19. Виявлено, що кожна культурна схема (національність) – має свої особливос-

ті реагування на кризові ситуації, які залежать і від рівня соціально-економічного розвитку, і від зрілості особистості. Частково це пояснюється різною якістю життя та рівнем освіти (Okoro J. et al., 2020; Nguyen, H. C. et al., 2020; Durodie B., 2020). COVID-19 впливає на людей по-різному.

Так, наприклад, з останніх досліджень психологічного впливу поширення COVID-19 у Туреччині (на вибірці 1130 осіб з 28 міст) показало, що 52,7% опитаних оцінили загальний психологічний вплив як помірний та сильний, 18,6% показали помірні або виражені депресивні симптоми; 26,5% – помірні та сильні симптоми тривоги; 7,9% – помірний та виражений рівні стресу (Mustafa N., 2020).

Більшість респондентів проводили 20-24 години на добу вдома (88,2%); була стривожена контактами їхніх близьких з людьми, інфікованими COVID-19 (78,4%); була задоволена обсягом інформації щодо коронавірусу (78,6%). Дані, отримані зі Шрі Ланки, підтверджують, що жінки, карантиновані люди та пацієнти з психіатричною історією мають вищий ризик появи психологічної симптоматики у зв'язку з пандемією (ELLeroLa A., Rajapakse, R.P., 2020)[3].

Дослідна група з Індії засвідчує такі основні психологічні впливи пандемії COVID-19 (Halder S. & et al., 2020:

- страх і стурбованість про власне здоров'я та здоров'я близьких;
- постійна стурбованість щодо зазнаних фінансових втрат;
- зміни в режимі сну або їжі;
- утруднення концентрації та роздратування;
- побоювання та фактичне погіршення хронічних проблем зі здоров'ям;
- посилення вживання алкоголю, тютюну чи інших психоактивних речовин.

Щодо карантинів, то дослідницька група з Великобританії (Brooks S. та інші, 2020) детально проаналізувала 24 дослідження із психологічного впливу карантинів та підкреслила специфічні стресові фактори: тривалість карантину (більше 10 днів провокує значно більш високий ризик розвитку симптоматики посттравматичного стресу); побоювання зараження, особливо у вагітних жінок та жінок з маленькими дітьми; розчарування, нудьга та відчуття ізоляції від решти світу; неадекватні запаси, що також викликало тривогу і гнів через 4-6 місяців; недостатня інформація, відсутність чітких вказівок [1].

Канадський професор, психолог Стівен Тейлор (Steven Taylor) почав вивчати небезпеку пандемії за два роки до корона-кризи. Його книга «Психологія пандемії: підготовка до чергового глобального спалаху інфекційних хвороб» вийшла за місяць до першого підтвердженого випадку коронавірусу в Китаї.

Такими як поширення надмірного страху, стигматизації та ксенофобії, які виникають тоді, коли людям загрожує зараження. Найбільша відмінність полягає в тому, що сьогоднішня пандемія COVID-19, порівняно з минулими, є першою пандемією в епоху соціальних медіа та глобальної цифрової взаємодії.

Отже, це означає три речі: По-перше, людям простіше дається самоізоляція, оскільки вони все ще можуть підтримувати зв'язок із друзями та родиною. Таким чином, соціальні мережі дійсно можуть допомогти людям впоратися із негараздами самоізоляції.

По-друге, попри те, що соціальні мережі можуть бути корисними, вони можуть також спричинити лихо в деяких випадках.

Наприклад, коли люди розповсюджують неправдиві чутки або фальшиві новини. По-третє, через інтернет новини сьогодні поширюються швидше по всьому світу, порівняно з попередніми пандеміями. Як наслідок, це прискорює панічні покупки, як ми бачили на початку локдауну.

Разом із своїм колегою-психологом Гордоном Асмундсоном доктор Стівен Тейлор провів дослідження поширення рівня страху і тривоги серед майже 7 000 дорослих респондентів із Канади і США.

Дані свідчать, що 75% відсотків опитаних почувають себе добре, тоді як у решти – 25% респондентів розвивається синдром COVID-стресу. Люди, які раніше мали проблеми з психічним здоров'ям, такими як невроз нав'язливих станів (різновид неврозу, коли хворого переслідують нав'язливі думки, які нерідко перетікають у ритуальні дії, аби зняти напруження – ред.), або сформована схильність переживати за своє здоров'я, швидше за все страждатимуть на синдром COVID-стресу [2].

Існує три дуже надійних способи, які просто на раз звільняють як від самого дистресу, так і від його наслідків (а їх завжди більш ніж достатньо). Головні правила подолання гострого респіраторного дистрес синдрому наступні:

1. Кероване дихання;
2. Керована ауторелаксація;
3. Позитивне мислення.

Приклад керованого дихання – ось він: Прийом «Прокачка».

Виконуйте цей прийом кожного разу, коли нападають і ніяк не відпускають тривожні думки, а також коли відчуваєте, що все дратує. Зробіть глибокий вдих (прагніть, щоб плечі НЕ піднімалися, а живіт надувався). Затримайте дихання на 5 секунд и видихніть повітря через ніс, випускаючи його як можна повільніше.

Прокачка стане максимально ефективною, коли ви зробите від 7 до 10 повторень. Після виконання цього простого прийому завжди

відбувається чудова трансформація: фізіологічні прояви негативних емоцій: серцебиття, рване дихання, стрибок тиску і все інше інше – зникають миттєво і повністю, підвищується настрій.

Другим надійним звільненням від дистресу (і його наслідків) є релаксація ауторелаксація. Сюди можна віднести: аутотренінг, прогресивна мускульна релаксація, візуальні подорожі. Ці вправи можна виконувати під спокійну класичну інструментальну музику, що лише додасть їм терапевтичного ефекту.

І, нарешті, третім способом є оптимізація нашого мислення методом виключення негативних думок і додавання позитивних, проектування позитивного майбутнього, формування оптимістичних суджень.

Отже, головне – потрібно розуміти, що в організмі людини еволюційно закладений компенсаторний інстинкт, інстинкт самовідновлення. Тому, на усе потрібен час. Зберігайте спокій та рівновагу, застосовуйте дихальні вправи, дозуйте навантаження: інтелектуальні та фізичні, прогулянки на свіжому повітрі, приємні емоції, цікаві зустрічі, спілкування з друзями і дітьми... Усе в комплексі згодом дасть свій результат.

Література:

1. Бойко О.М., Медведєва Т.И., Еніколопов С.Н., Воронцова О.Ю., Казьміна О.Ю. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы. Журнал Психологические исследования, 2020, Том 13, № 70. С. 1.
2. Еніколопов С.Н., Бойко О.М., Медведєва Т.И., Воронцова О.Ю., Казьміна О.Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19. Журнал Психолого-Педагогические исследования, 2020. Том 12. № 2. С. 108–126.
3. О.С. Чабан, О.О. Хаустова. Психічне здоров'я в період пандемії COVID-19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів). НЕЙРОНЕVS: психоневрологія та нейропсихіатрія. Вип. 3(114). 2020. К. С. 26–36.