

УДК 614.4:615.851

**Ефремова Д. Н.**

*Российский государственный гуманитарный университет  
125993, ГСП-3, г. Москва, Миусская пл., д. 6, Российская Федерация*

## **ДЫХАНИЕ КОРОНАВИРУСА: ОБ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ДИСТАНЦИОННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ**

### **АННОТАЦИЯ**

В ситуации, связанной с введением в ходе пандемии COVID-19 режима самоизоляции, дистанционная форма оказания психологической помощи подтвердила свою актуальность. Особенности развития тревожных реакций у людей, обратившихся за психологической помощью, показали необходимость введения правил информационной гигиены. Ощущение опасности, чрезмерный поток информации о ней ускоряют развитие стрессовых реакций у людей с различным уровнем восприятия сложившейся ситуации. Ежеминутное поступление сведений по теме, связанной со смертельной опасностью, является триггером развития истерии, панических атак, конфликтов и домашнего насилия, расстройств депрессивного спектра, и в том числе парадоксального поведения, полного отрицания опасности.

Эти и другие вопросы освещены в интервью с практикующим психологом Д. Н. Ефремовой. Вопросы задавала заместитель главного редактора электронного журнала «Вестник Московского государственного областного университета», доктор психологических наук Н. С. Крамаренко.

### **КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА**

дистанционное психологическое консультирование, социально-психологическая поддержка, психологическая помощь, пандемия COVID-19, паническая атака, тревога

**D. Efremova***Russian State University for the Humanities**6 Miusskaya pl., GSP-3, Moscow 125993, Russian Federation***CORONAVIRUS BREATHING: ON THE IMPLEMENTATION OF REMOTE PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE DURING A PANDEMIC****ABSTRACT**

In the situation, associated with the introduction of the self-isolation regime during the COVID-19 pandemic, the remote form of psychological assistance has confirmed its relevance. Features of the development of anxiety reactions in people who seek psychological help have shown the need to introduce information hygiene rules. A sense of danger and an excessive flow of information about it accelerate the development of stressful reactions in people with different levels of perception of the situation. Continual information on the topic related to mortal danger is a trigger for the development of hysteria, panic attacks, conflicts and domestic violence, disorders of the depressive spectrum and, including paradoxical behavior, a complete denial of danger. These and other issues are covered in the interview with D. N. Efremova, the practicing psychologist. Questions were asked by N. S. Kramarenko, the deputy editor-in-chief of the electronic journal Bulletin of Moscow Region State University, Doctor of Psychological sciences.

**KEYWORDS**

remote psychological counseling, social and psychological support, psychological assistance, COVID-19 pandemic, panic attack, anxiety

*Диляра Набиуллинова, к Вам как к практику с большим опытом работы, к тому же человеку, являющемуся одним из новаторов в области оказания дистанционных консультаций, дистанционной психологической поддержки населению, есть несколько насущных вопросов. Что называется, «на злобу дня». Скажите, как Вы считаете, насколько востребована дистанционная форма социально-психологической поддержки сегодня?*

Можно отметить, что среди специалистов, которые активно включились в работу по стабилизации настроения у людей в условиях самоизоляции, психологи заняли ведущее место. Психологи в социальных сетях размещали информацию о правилах организации режима дня, отношений, снижения уровня тревожных переживаний. Мои коллеги, психологи, без затруднений организовали дистанционную помощь по психологической поддержке своим подопечным, тем, кто и раньше обращался к ним за консультацией. В первую декаду режима самоизоляции в среднем психолог проводил от двух дистанционных

психотерапевтических сессий в день, и это были, люди, которые раньше обращались за поддержкой. По мере продления режима самоизоляции количество запросов на консультацию возрастает. В настоящий момент каждый человек, решивший получить помощь психолога, набирая запрос в поисковике, может выбрать из множества предложений то, которое ему подходит.

### ***Можно ли сейчас подвести первые итоги, сформулировать опыт оказания психологической помощи населению нашей страны?***

Проблема исполнения гражданской ответственности как за своё здоровье, так и за здоровье окружающих выявила слабые стороны взаимодействия отдельной личности и государства.

Влияние средств массовой информации (СМИ) на эмоциональное состояние общества подтверждается постоянно, научных исследований проведено достаточно. С развитием технического прогресса остановить поток информации стало невозможно. Поставить фильтры, отделить зёрна от плевел, правду от «фейков» – задача будущего. На сегодняшний момент каждый человек решает эту задачу через своё восприятие ситуации. Хорошо, когда для решения этой задачи человек обращается к специалистам.

Анализируя запросы людей, обратившихся за психологической поддержкой, связанной с ситуацией самоизоляции, можно выделить следующие группы:

- запросы о формировании практического навыка снижения тревоги;
- запросы о формировании новой экзистенциальной модели;
- запросы о решении проблемы внутреннего конфликта, соотношения реального и идеального, проблемы долженствования – «я должен, либо они должны».

### ***В целом как реагируют люди на режим самоизоляции? Можно ли выделить какую-то устойчивую тенденцию? Как Вам видится эта ситуация?***

Могу говорить только о реакциях людей, которые получают дистанционную психологическую поддержку. В этом контексте можно выделить две условные группы. Те, кто раньше работал с психологом, и те, кто никогда не работал с психологом.

Большая группа – это люди, которые знают своё заболевание, имеют своего врача и психолога, внимательно относятся к симптомам болезни, в основном страдающие приступами тревоги, паническими атаками, ипохондрией, депрессивным расстройством. С момента введения режима карантина они сразу вышли на связь со своими специалистами, определили время проведения онлайн-консультаций и активно сотрудничают.

### ***У них особое восприятие сложившейся в стране ситуации? На что жалуются люди, которые знают о своих особенностях болезни, имеют опыт работы с психологом?***

Каждая консультация начинается с подробного перечисления пациентом информации о вирусе, которую он почерпнул из СМИ. Все мифы, рассуждения, предположения складываются у пациента в хаотичную картину, в набор угроз, индуцируя у него симптомы расстройства:

А) витальные – я знаю, что инфекции опасны для жизни - вирус поражает лёгкие, нет возможности дышать, поэтому есть чувство страха задохнуться, боязнь остаться без помощи;

Б) социальные – я всегда стараюсь избегать взаимодействия с обществом, а теперь хочу оградить и свою семью от общества, например, мои родители (дети, супруг) заболеют, или (мой муж врач, но пусть лично он напишет заявление и останется дома, или моя мама носит продукты бабушке, но пусть ей носят еду волонтеры). Поэтому запрещаю родным выходить на улицу, вплоть до аффекта, бурного конфликта.

В) ценностные – я теперь понимаю, что завишу от родных, не работаю, и если они заболеют, то я не смогу им помочь, я не смогу выйти из дома, я не смогу жить без них, я не выживу.

***А те, кто не имел опыта общения с психологом, – как они реагируют на вынужденную изоляцию? Их основные тревоги с чем связаны?***

Реакции этой группы обратившихся людей неоднозначны. С одной стороны, в них сильна уверенность, что поражение вирусом что-то несерьёзное, далёкое, не имеющее к ним отношения. В них сильна убеждённости, что ничего не случится. Эта уверенность поддерживалась шутками в соцсетях, репортажами и спокойствием департаментов.

По З. Фрейду, всякое мнение, идею или верование, внушённое толпе, она принимает или отвергает целиком и относится к ним либо как к абсолютным истинам, либо как к абсолютным заблуждениям.

Так и эта группа соотечественников абсолютно убеждена, что «у нас всё нормально, жизнь продолжается, планы не меняем». Тревожные новости с экранов вызывали у них сочувствие к жителям Китая, Италии, но не мешали строить планы отдыха у тёплых морей или встреч с европейскими друзьями в праздники.

В большинстве это очень успешные молодые люди до сорока лет. Они умеют жить так, как предлагает «европейская модель». Проживают отдельно от родителей, состоят в отношениях, официально не оформленных. Имеют хорошо оплачиваемую работу в частных компаниях или собственный небольшой бизнес в сфере услуг, развлечений, фриланс. Съёмное жилье, несколько кредитов. Успешны, активны, самостоятельны. Часто вылетают в Европу. Социально ответственные.

Именно эти субъективные критерии успешности стали причиной эмоционального кризиса, тревоги, самоуничижительных мыслей, симптомов развивающейся депрессии. На сессии они рассказывают, что их предложение работодателю (проявить гражданскую ответственность, т. е. уйти в ре-

жим самоизоляции), вызывало недоумение, раздражение начальства и предложение уволиться. В первичном звене поликлиник больничные листы по причине пребывания за границей не выдавали. Оказавшись перед выбором – уволиться или продолжать ходить на работу, они буквально передавали ответственность за своё поведение своим работодателям.

Молодые люди, до официального введения пропускного режима, переживали высокий уровень страха потерять работу, и этот страх сильнее вируса. Они глушили страх принижением серьёзности ситуации: обмен весёлыми картинками о вирусе, посещение кафе и магазинов.

В. М. Бехтерев считал, что в основе массового психоза (истерии) лежит внушаемость. Массовый психоз поражает коллектив или группу людей, в результате чего человек теряет нормальную способность к суждению.

Волны массового психоза накрывали всех по-разному: актёров и певцов на вечеринках, верующих в храмах, блогеров в Instagram. Позитивные и успешные, они обменивались своими идеями, как не поддаваться страху, в соцсетях. Намеренно выходили из дома на прогулку (в парк, с детьми, с собаками).

В начале режима самоизоляции СМИ продолжали поддерживать оптимистичный настрой о том, что ситуация не настолько серьёзна, чтобы работодатели без принуждения выполнили свои обязательства перед городом, страной по снижению риска распространения инфекции.

Первые дни самоизоляционной недели молодые люди ещё радовались всему, что, наконец, можно дочитать книги, досмотреть фильмы, посетить виртуальные музейные экскурсии. Посмотреть ранее недоступные, а теперь бесплатные лекции на лучших образовательных площадках. Развлекали себя и друзей, готовили любимую еду, не спеша пили кофе по утрам. Делились радостью, что появилось время смотреть в окно.

Прошло несколько дней, с момента введения пропусков, дату прекращения режима так и не определили, информация приобрела оттенок «черной безысходности». Потому что пока они смотрели лекции, пришло сообщение от работодателя с просьбой проявить лояльность к компании и написать заявление без содержания по семейным обстоятельствам. Работать, конечно, нужно будет продолжать, но дома и за свой счёт. А вот на что жить, стало не понятно. Они оглянулись вокруг, и появилось чувство витального страха. Позвонили из банка – напомнить о дате погашения кредита и о том, что послаблений в выплатах не будет. Следом звонил владелец квартиры, который просил войти в положение либо срочно съезжать: его ресторан закрыли, и поэтому нужно либо взять новый кредит на зарплату сотрудникам, либо продавать бизнес, чтобы погасить старый.

Пока радовались, что можно не спешить по утрам на работу, Пока по совету психологов они весело разбирали полки от хлама в надежде разобрататься с тревогой, позвонили друзья и рассказали, что их бизнес рухнет. Пришло понимание, что «каждый сам за себя», и никто не поможет, у всех

плохо и всё плохо. СМИ сообщали о поддержке слабых и незащищённых, а они всегда считались сильными и в полной безопасности.

Началась истерика. Весёлые картинки, которые ранее рассылали друзьям, сменили графики заразившихся и умерших. Ссылка на очередной вебинар и мытьё окон, раздражали, казались пустяком и бредом.

Волна отчаяния ещё не сбивает с ног, но пришло чувство, что это вопрос времени. Вот теперь стало ощущаться одиночество. В этот период, пошла волна обращений к психологам тех, кто раньше гордился своей способностью «решать самостоятельно».

В беседе молодые люди рассказывали, что если до карантина была убеждённость, что «одному легче», теперь пришла пора решать задачу «кто поможет». Рассказывали, как отчаянии звонили «бывшим» и намечающимся «настоящим», как пытались уточнить, можно ли рассчитывать на поддержку «в случае чего», и страх, когда понимали, что «в случае чего» можно рассчитывать только на себя.

Многие, забыв прошлое, обращались за утешением к родителям, но не многие родители нашли силы их подбодрить. Некоторые, услышав от родных: «Так, поди же, попляши» – испытали первый приступ панической атаки, перестали дышать, им хотелось бежать. По улице и от себя. Приходили суицидальные мысли: всё кончено, не знаю, как жить, на что и где жить, так жить нельзя.

Хорошо, что они умные и современные, и в такой момент обратились за помощью к психологам.

*Да, это очень интересно, как меняются и восприятие человеком ситуации, и реакция на неё. А как можно помочь в этой ситуации? В чём состоит психологическая помощь тем, кто переживает подобные эмоции?*

Думаю, что в этой ситуации психолог поможет рассмотреть реальную действительность, уйти от крайностей «либо розовое, либо чёрное». Принять ответственность за свои планы и одиночество.

Только оказавшись в социальной изоляции, наши успешные позитивные молодые люди получили новый опыт оценки успешности, перестроили иерархию ценностей, научились принимать себя не по количественным критериям (сколько стран объездил, какой автомобиль), а ценить за базовые качества личности и отношений. Ценить и партнёра. И родственников. Принимать жизнь. И привыкнуть к мысли, что они не такие уж и неуязвимые.

Они увидели, что каждый дышит, как умеет. Кто-то участвует во флэшмобе с имитацией классических картин, а кто-то ушёл в запой, избивать семью, искать ответственных за несбывшиеся мечты. Кто-то снова начал писать стихи, кто-то освоил новый язык, стал волонтером, нашел способ переориентировать бизнес.

В состоянии тревоги, аффективного переживания трудной ситуации психолог поможет найти ресурсы восстановления отношений и с семьей, и с

социумом, а главное с собой, новым, пережившим разочарование, ставшим сильнее и мудрее еще на одну пандемию.

***Опираясь на свой опыт работы со сложными психологическими проблемами, что Вы можете сказать читателям? Может быть, есть какой-то рецепт?***

Карантин скоро закончится. Мы выйдем на улицу. Кто-то с накаченным торсом, а кто-то с пивным животом. Кто-то с новым знанием, новыми идеями. Кто-то выйдет на улицу без работы, а кто-то с новым работающим бизнесом, кто-то пойдёт разводиться, а кто-то, наконец, увидит горячо любимого «друга по переписке».

Мы будем вспоминать это время, и уж точно будем скучать по друзьям в сети, которых обрели в условиях самоизоляции. Будем вспоминать, что было время общаться, думать и не бежать от себя. Правильно дышать, это важно.

*Вопросы задавала заместитель главного редактора электронного журнала «Вестник Московского государственного областного университета», доктор психологических наук Н. С. Крамаренко*

## ДАТА ПУБЛИКАЦИИ

Статья поступила в редакцию: 11.04.2020

Статья размещена на сайте: 20.05.2020

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

*Ефремова Диляра Набиуллиовна* – кандидат психологических наук, клинический психолог, доцент кафедры нейро- и патопсихологии Российского государственного гуманитарного университета; e-mail: dileff@mail.ru

*Dilyara N. Efremova* – PhD in Psychological sciences, Clinical Psychologist, Associate Professor at the Department of Neuro- and Pathopsychology, Russian State University for the Humanities; e-mail: dileff@mail.ru

## ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ / FOR CITATION

Ефремова Д.Н. Дыхание коронавируса: об осуществлении дистанционной психологической помощи в период пандемии // Вестник Московского государственного областного университета (электронный журнал). 2020. № 2. URL: [www.evestnik-mgou.ru](http://www.evestnik-mgou.ru).

D. N. Efremova Coronavirus breathing: on the implementation of remote psychological assistance during a pandemic: an interview with / *Bulletin of Moscow Region State University (e-journal)*, 2020, no. 2. Available at: [www.evestnik-mgou.ru](http://www.evestnik-mgou.ru).