

Ярослава Бугерко

*к.психол.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи
Тернопільського національного економічного університету*

СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ COVID-19

За останні три місяці світ став свідком драматичних подій, пов'язаних зі швидкою появою нового вірусу. Сьогодні, коли на всіх каналах новин і у стрічках соціальних мереж тільки й говорять про стрімке поширення COVID-19, а заходи, спрямовані на його стримування, порушують наш звичний ритм життя, кожен відчуває неспокій і тривогу. Пандемія поєднує в собі те, що найважче переносить людина – невидимість загрози та невизначеність ситуації. Коли не бачиш того, що може нести тобі загрозу, – починаєш бачити її скрізь. Невизначеність ситуації змушує перебирати альтернативи і прораховувати найгірші сценарії замість того, щоб сконцентруватися на конкретних речах і діях. Пандемічна криза стає справжнім «краш-тестом» з'ясування життєздатності сучасних суспільно-політичних інститутів та практик.

Детальне глобальне висвітлення у засобах масової інформації подій у реальному часі, великі потоки інформації здатні як допомагати у боротьбі з поширенням захворювання, так і створювати додаткові ризики. Неконтрольоване поглинання інформації людиною часто приносить більше шкоди як користі, тому такою важливо є інформаційна гігієна, яка полягає в тому, щоб самостійно визначати, скільки тобі потрібно спожити інформації. Інтенсивний моніторинг інформації, що проявляється в постійному читанні людиною новин може «підкріплювати» тривожність та формує так званий праймінг: вона починає сприймати будь-яку інформацію – навіть нейтральну чи позитивну – радше як загрозову.

Т. А. Gebreigus, генеральний директор Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), легітимізував новий термін сучасної реальності «інфодемія» та закликав протидіяти дезінформації, нагнітання й залякуванню, що охоплює сьогодні світ, серйозно ускладнюючи боротьбу з реальною проблемою зупинення та подолання пандемії COVID-19 [1].

Панічний стан, який поширюється через інформаційний простір, здатний не лише психічно, а й фізично послаблювати людей з групи ризику. Серед них не лише люди зі слабким здоров'ям чи імунітетом, а й люди, схильні до

навіювання. У суспільстві є лише приблизно 15% негіпнабельних (що не піддаються навіюванню) людей. Тож решта 85% є умовною групою ризику. При тім найбільш схильні до навіювання люди з екзальтованими та демонстративними рисами характеру, а їх у суспільстві приблизно 30-35% [2, 13]. Спалах COVID-19, через невідомі клінічні особливості та пов'язані з ним чутки призвів до значних психологічних проблем – тривоги, депресії, страху, які безпосередньо позначаються на поведінці людей, зокрема, зростання дій, спрямованих на біологічне самозбереження, зменшення альтруїстичної поведінки та навіть обман щодо інфікування та контактування з пацієнтами [3]. Особливе місце в цьому переліку займає страх, який дуже сильно на початку епідемії охопив українців (згадаймо події, пов'язані з протестами проти повернення додому українців з китайської провінції). Психологи стверджують, що страх – це відчуття, яке допомагає вижити. Але люди в цьому стані нерідко поводять себе дуже нераціонально, відключаючи усвідомлене мислення. Постійне перебування у страху може мати складні соціальні наслідки. Так, зокрема, саме це почуття спричинило в частини населення соціальну агресію до заробітчан. При тім забулося, що це люди, які важкою, здебільшого фізичною, працею утримують свої родини й інвестують в економіку нашої держави вже десятки років. Сьогодні багато з них втратили роботу, вони вимушені були повернутися додому, нерідко дуже не простими маршрутами і шляхами. Це наші люди – такі ж, як і ми всі тут. Це українці, які сьогодні потребують захисту у себе вдома. І вся різниця між тими країнами, з котрих вони здебільшого приїхали, і нашою – лише у кількості зроблених тестів на Covid-19.

Пандемія ставить нові вимоги (виклики) і перед громадянським суспільством, котре, вочевидь, також мусить змінюватись. Варто зауважити важливу роль різних громадських ініціатив у вирішенні проблеми пандемії COVID-19. Неурядові громадські організації зосереджують свою діяльність на таких напрямках, як різноманітна допомога медичним та іншим службам, що безпосередньо борються з поширенням вірусу та займаються лікуванням людей; збір коштів та необхідних речей для людей похилого віку, інших вразливих груп та малозабезпечених сімей; надання безкоштовних юридичних консультацій з питань трудових прав у період карантину; залучення до проектів з боротьби проти COVID-19 з приватним, міжнародним та урядовим

фінансуванням; організація онлайн-курсів з навчання людей діям у складних ситуаціях.

Сьогодні громадяни почали опановувати новий формат солідарності. Як виявилось, солідарність – це не лише спільні дії, а ще й усвідомлені колективні. Це розуміння необхідності карантину для уповільнення темпів захворювання, щоб дати шанс на повноцінне медичне забезпечення більшому числу тих, хто захворіє. Персональна відповідальність за власне здоров'я, звичайне миття рук, яке стає вже не персональною, а колективною відповідальністю. Це перехід відпрацьованого за роки війни волонтерства на новий рівень [4].

В Україні сьогодні спостерігається нова хвиля піднесення волонтерського руху, яка має свою специфіку. Певні сподівання на волонтерів покладає і українська державна влада, адже вона об'єктивно не здатна приділити належну увагу всім зумовленим пандемією багатоманітним соціальним проблемам. Великою перевагою української державності є те, що в подібних кризових ситуаціях вона дійсно може розраховувати на підтримку активної громадськості – як це вже було в найкритичніші місяці 2014 року. Водночас, якщо волонтерство з початку 2014 року часто переживало роботу «в нікуди» – без відповіді та вдячності (що цілком природно, бо врятована людина ще не прийшла до тями, важко переживає свій стан і часто не здатна сформулювати слова вдячності), то сьогодні ми маємо нове волонтерство, в якого немає цільової групи – бо це допомога всіх усім. Однакову цінність мають відповідальне миття рук, кампанії «підвези лікаря», «поший маску», «купи продуктів старшим сусідам», проведи урок для школярів чи запиши подкаст для бабусі з дідусем. Список маленьких добрих справ можна продовжувати безкінечно і це той випадок, коли героєм може бути кожен.

Важливою умовою подолання пандемії COVID-19 та її наслідків є застосування «трикутника допомоги», у якому три складові – медична, психологічна й соціальна – забезпечують ефективність комплексного втручання. Одним з ключових чинників є соціальна підтримка та соціальні ресурси, що зменшують негативні емоції. Коли люди перебувають в ізоляції інтернет-групи, які розширюють соціальні мережі та надають взаємну підтримку, можуть зменшити тривожність через усамітнення внаслідок карантинних заходів. Соціальна підтримка допомагає зменшити сприйняття та оцінку загрози надзвичайних подій, фізіологічні реакції та невідповідну

поведінку, спричинені стресом, а також послабити страх і тривогу, зумовлені цим потрясінням. Наявність телемедицини також є життєвою потребою для населення та пацієнтів, які постраждали від COVID-19, особливо в умовах активного карантину. Дозвіл пацієнтам звертатися до лікаря за допомогою телеконференцій у режимі реального часу для зменшення страху та тривоги, для отримання порад щодо інших проблем зі здоров'ям, набуває критично важливого характеру, коли лікарні переповнені більш тяжкими пацієнтами. Це підтвердив позитивний досвід упровадження телемедицини для надання допомоги майже 90 % пацієнтам із психічними розладами під час пандемії COVID-19 в Італії, Франції та США [5].

Підсумовуючи, наголосимо, що зазначені заходи мають бути динамічними та адаптованими відповідно до різних стадій епідемії, тобто як під час, так і після спалаху хвороби. Для кращого вирішення нагальних психологічних проблем осіб, задіяних у боротьбі з епідемією COVID-19, необхідно створити модель психологічного втручання, яка інтегрує лікарів, психіатрів, психологів і соціальних працівників в інтернет-платформи щодо здійснення психологічних заходів для пацієнтів, їхніх родин і медичного персоналу.

Список використаних джерел

1. Zarocostas J. How to fight an infodemic. *The Lancet*. 2020 Feb 29. Vol. 395, № 10225. 676 p.
2. Чабан О. С., Хаустова О. О., Жабенко О. Ю. Ситуаційна соціокультурна тривога: сучасні провокації та їх психосоматичні розв'язання. *НейроNews*. 2010. Вип. 4. С. 10–15.
3. Bao Y., Sun Y., Meng S. et al. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*. 2020 Feb 22. Vol. 395, № 10224. P. 37–38.
4. Міхеєва О. Українське суспільство та коронавірус: як пандемія змінює кожного нас зсередини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ucu.edu.ua/news/>
5. Чабан О.С. , Хаустова О.О. Психічне здоров'я в період пандемії COVID-19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://neuronews.com.ua/ua/issue-article-2414/>