

Наталія Рибалка

д. ю. н., доцент,

радник ректора Національної академії прокуратури України,

Ольга Загорська

виконувач обов'язків начальника

відділу підвищення кваліфікації прокурорів

з питань запобігання корупції

інституту підвищення кваліфікації прокурорів

Національної академії прокуратури України

РОЗГОЛОШЕННЯ ДІАГНОЗУ COVID-19: СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

Безперечно, епідемія коронавірусної інфекції COVID-19 стала одним із головних викликів сучасності на теренах усіх країн близького і далекого зарубіжжя. Згідно з даними соціологічного опитування Волонтерського проекту про коронавірус в Україні, 53 % респондентів вважають коронавірус реальною епідемією, і лише 3 % опитаних – вигадкою.

Весь медіа простір, особливо соціальні мережі, шпальти газет, різноманітні Інтернет - ресурси переповнені інформацією щодо стану здоров'я населення та масштабів поширення вказаної інфекції. Більше того, фактично все працездатне населення нашої держави змінило звичний режим роботи, перейшовши на дистанційну форму, що передбачає виконання службових завдань, не покидаючи поріг своєї домівки.

Без сумніву, забезпечення інформаційної обізнаності населення щодо комплексу заходів з протидії поширення вказаної інфекції посідає особливе місце в політиці держави. Адже ми стикнулись не лише з досі невідомим вірусом, а й соціально-економічними наслідками, які він породив. Суттєво зріс рівень безробіття, медична система не в повній мірі здатна протистояти викликам досі невідомої інфекції, лікарі, представники малого бізнесу, самозайняті особи потерпають в першу чергу. Однак, є і зворотній бік медалі, дбаючи про фізичне здоров'я своєї нації, суб'єкти владних повноважень не повинні забувати про здоров'я психічне, що є не менш важливим.

Звернемося до даних соціологічних досліджень. На запитання: «Як часто ви відчуваєте страх через коронавірус?» 9% опитаних дали відповідь «Часто,

все нестабільно», 5 % - «Постійно, ніби настав кінець світу», більшість (33%) – «Періодами, але даю собі раду». 40 % опитаних нормально почувають себе під час карантину, 18 % - недобре, важкувато, 6 % - на межі, 7 % стверджують, що не витримують.

Як стверджує практичний психолог Наріман Дарвішов, людина може думати, що регулярне читання новин формує відчуття контролю при небезпеці, але це відчуття здебільшого оманливе, замість нього читач радше почне відчувати паніку, а згодом і виснаження. Тому від споживання інформації теж треба відпочивати [1].

Тривожні повідомлення про Covid-19 можуть сприйматися багатьма людьми як стресові. Однак всі ми різні, для певної категорії людей такий «стрес» послужить поштовхом рухатись вперед, відкривати в собі нові грані, шукати нові можливості для реалізації ідей та неодмінно втілювати їх в життя. Все ж таки залишається категорія людей, у яких посилюється тривожність зі збільшенням інформаційного потоку в мас-медіа. В психології вказане описується терміном «праймінг», коли людина, постійно моніторячи новини, починає сприймати будь-яку інформацію — навіть нейтральну чи позитивну - як загрозову.

Як тут не пригадати всім добре відому фразу Станіслава Єжи Леца «Якщо не можеш змінити ситуацію – змieni своє ставлення до неї». Американський психолог Альберт Елліс, який прославився створенням поведінкової терапії раціональних емоцій, вважає: те, як людина реагує на події, переважно визначається не самими подіями, а тим, якими вони їй здаються [2].

В даному аспекті дуже важливий соціальний фактор. Так, в умовах карантину ми обмежені у фізичних контактах між собою, проте не варто соціально знаходитись на відстані. Психологи переконують, що стан тривожності полегшиться, якщо є людина, з якою можна поділитися тривогами щодо Covid-19, і вона буде хорошим слухачем чи слухачкою, якого чи яку ви також можете вислухати й дізнатися, що ця людина теж переживає [1].

Оптимізм є дуже ефективним інструментом, який підвищує стресостійкість. І хоча здається, що під час епідемії та паніки, яка зростає з кожним днем, ситуація виходить з під контроль, кожен із нас здатний зробити вибір на користь свого емоційного здоров'я, підтримуючи баланс між інформаційною обізнаністю та психоемоційним станом.

Список використаних джерел

1. Наріман Дарвішов. Як новини про коронавірус впливають на наше психічне здоров'я – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://np.pl.ua/2020/05/yak-novyny-pro-koronavirus-vplyvaiut-na-nashe-psykhichne-zdorov-ia-rozpoviv-psykholoh/>.
2. Не можеш змінити ситуацію — зміни ставлення до неї!
Джерело: CREDO: – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://credo.pro/2017/04/180131><https://credo.pro/2017/04/180131>.