**О мишенях работы специалистов психологов, актуальных в связи с пандемией коронавируса COVID-19**

Эксперты ФГБУ «Научный центр психического здоровья» и Школы антропологии будущего Российской академии народного хозяйства и государственной службы провели серию интернет-опросов и определили мишени психологической работы в условиях пандемии COVID-19.

Специалисты подчеркивают, что идущая в настоящий момент пандемия COVID-19 является ситуацией, имеющей высокий стрессогенный потенциал за счет угрозы жизни и здоровью отдельных групп населения и тем самым вызывающей у большинства людей сильный страх за свою жизнь или за жизнь близких/знакомых. Кроме того, продолжительность ситуации, значимость изменений, которые она вносит в повседневную жизнь каждого человека, а также общая масштабность бедствия может приводить к кумулятивному стрессовому эффекту.

Инфекционное заболевание обладает уникальными характеристиками, которые объясняют непропорциональную степень страха: оно передается быстро и незаметно. Поскольку во время вспышки человек может оказаться одновременно и жертвой, и переносчиком, а также потому, что существует вероятность нарушения личных прав в целях борьбы со вспышкой, инфекция может рассматриваться по своему воздействию и психологическим последствиям как вторжение врага, приводит к повышению тревоги, страха, стигматизации и дискриминации. Само по себе ограничение свободы передвижения, карантинные меры являются фактором усиления психопатологической симптоматики.

**Результаты интернет-опросов позволили исследователям сделать следующие выводы.**

Принятие реалистичности угрожающей ситуации в случае пандемии коронавируса в настоящее время сходно с динамикой принятия угрозы природной катастрофы и имело фазу шока, отрицания с элементами эйфорической реакции, и перехода к принятию. Этот процесс сопровождается повышением уровня психопатологической симптоматики.

Наблюдается рост уровня «соматизации», и есть вероятность ее увеличения на всем протяжении пандемии, а также после завершения ситуации, как одновременно выученного состояния и как телесного проявления испытываемых аффектов. Данный факт необходимо учитывать врачам поликлинического звена, для увеличения распознаваемости соматических жалоб, не имеющих физиологической основы, и направления таких пациентов к специалистам в области психического здоровья.

Специалистам в области психического здоровья требуется уже сейчас вести работу по помощи людям в контейнировании аффекта, символизации, а также пропаганды социально приемлемых форм его выражения.

Снижение уровня критического мышления одновременно с повышением потребности в поиске смысла происходящего и с ростом востребованности обращение к религии как стратегии совладания с переживаниями, вызываемыми ограничениями и опасностями, связанными с текущей пандемией COVID-19, повышает опасность вовлеченности людей в «деструктивные» секты.

Отмечаются условия, способствующие росту возникновения и эскалации домашнего насилия и насилия в отношении детей. Важно начать популяризацию методов ненасильственных способов разрешения конфликтных ситуаций, нормализации переживаний, вызываемых ограничениями и угрозами, связанными с COVID-19.

Вероятно усиление психопатологической симптоматики при пролонгировании ситуации. Можно ожидать дальнейшего увеличения роста потребности в психологической помощи.

Можно ожидать, увеличения неэффективных способов снижения психопатологической симптоматики за счет ее опредмечивания реализующегося в персонификации опасности. На поведенческом уровне эта тенденция может проявляться в агрессивных действиях по отношению к людям, воспринимаемым как потенциальный источник угрозы заражения.

**Выделены следующие мишени работы специалистов психологов, актуальные в связи с пандемией коронавируса COVID-19:**

1. Профилактика суицидального поведения, которая в ряде случаев будет требовать привлечения психиатрической помощи.
2. Также в рамках профилактики суицидального поведения восстановление жизненной перспективы – образа будущего.
3. Обучение навыкам эмоциональной регуляции, расширению репертуара способов самоуспокоения.
4. Предоставление цифровых альтернатив для привычного досуга.
5. Разработка и популяризация доступных в условиях пандемии форм активного совладания.
6. Официальные рекомендации по нормализации сна в условиях гиподинамии и воздействия стрессового фактора.
7. Работа с перфекционизмом – одновременная констатация, признание невозможности сделать всё идеально с поддержкой в соблюдении рекомендованных мер.
8. Усиление официальной эмоциональной поддержки людям, соблюдающим рекомендованные меры противодействия пандемии.

По материалам «Психологической газеты» Афанасьева Т.М.

Полный текст статьи о результатах исследования: <https://www.psy.su/feed/8182/>