

СПЕЦИАЛЬНЫЙ  
РЕПОРТАЖ

# КРУПНЕЙШИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

ПАНДЕМИЯ  
ПОКАЗАЛА,  
КАК ЛЮДИ  
РЕАГИРУЮТ  
НА НЕВЗГОДЫ

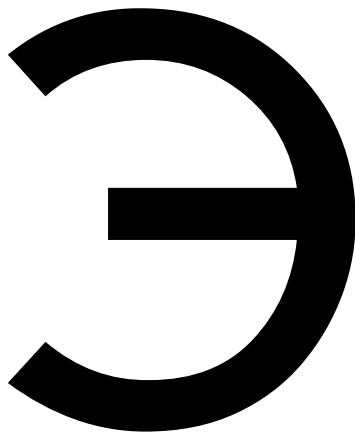
*Лидия Дэнурт*



**Бернелл Грир,**  
возглавляющая  
корпорацию  
общинного развития  
в нью-йоркском  
Бруклине, помогает  
чернокожим людям,  
пострадавшим  
от пандемии

**ОБ АВТОРЕ**

**Лидия Дэнурт** (Lydia Denworth) — пишущий редактор *Scientific American*, живет в Бруклине и занимается популяризацией науки.



Эпидемия *COVID-19* оказала чрезвычайно сильное влияние на психическое здоровье людей во всем мире. К середине мая она распространилась более чем по 180 странам, было зарегистрировано свыше 4 млн случаев. Последствия пандемии для психического здоровья могут быть еще серьезнее. В какой-то момент примерно треть населения планеты получила приказ не выходить из дома. Это означало, что 2,6 млрд людей, а это больше, чем жило на земле во время Второй мировой войны, испытали эмоциональные и финансовые последствия нового коронавируса. «Это [локдаун] — возможно, крупнейший психологический эксперимент из всех, когда-либо проводившихся», — пишет медицинский психолог Эльке Ван Хооф (Elke Van Hoof) из Брюссельского свободного университета. Сейчас результаты этого невольного эксперимента еще только начинают анализировать.

Некоторые подсказки можно найти в науке об устойчивости, изучающей, как люди переносят невзгоды. Психиатр из Гарвардского университета Джордж Вэйллант (George Vaillant) писал, что устойчивые люди напоминают веточку со свежей, зеленой, живой сердцевинкой: «При сгибании они, подобно упругой ветке, искривляются, но не ломаются, потом они распрямляются обратно и продолжают расти». Эта метафора описывает многих из нас: до двух третей людей восстанавливаются после тяжелых переживаний без серьезных психологических последствий, даже если они столкнулись с такими событиями, как насильственное преступление или пребывание в плену. Но оставшаяся треть страдает от настоящего психического расстройства, кто-то в течение нескольких месяцев, другие — годами.

Даже если большинство окажутся устойчивыми, общее количество людей, которых коснулся *COVID-19*, и число пострадавших столь велико, что специалисты предупреждают о шквале психических заболеваний. Люди сталкиваются со многими серьезными проблемами: угроза болезни, одиночество из-за изоляции, потеря близких, последствия потери работы и длительная неопределенность в отношении того, когда закончится пандемия. Несомненно, для некоторых это выльется в депрессию, тревогу и посттравматическое стрессовое расстройство. Горячие линии психиатрической помощи сообщают о резком росте числа звонков, а предварительные опросы выявили высокий уровень беспокойства. По словам психолога Аниты Делонгис (Anita DeLongis) из Университета Британской Колумбии,

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

- Как показывают исследования, при встрече с потенциально травмирующими событиями примерно две трети населения проявляют психологическую устойчивость.
- Однако психологические последствия текущей пандемии могут не соответствовать этим данным.
- Изменения в жизни произошли стремительно и в небывалом масштабе, а исследователи смогли изучать устойчивость с помощью новых подходов.



Когда Том Инк (справа в верхнем ряду) заболел COVID-19, его жена Уэнди Блаттнер (стоит) заботилась о нем, одновременно занимаясь изменениями в своем бизнесе и в жизни своих дочерей

изучающей психологические реакции на заболевания, в этой пандемии присутствуют все возможные стрессовые факторы, которые способны привести к осложнениям. Самоубийства медицинских работников, находившихся на переднем крае, — мощное напоминание о существующих рисках.

Тема индивидуальной устойчивости еще сильнее усложняется из-за того, что пандемия не одинаково влияет на всех. Хотя коронавирус поразил все слои общества и коснулся большинства людей, существуют огромные различия в степени его разрушительного и опустошающего влияния. Рассмотрим Бруклин, один из районов сильно пострадавшего Нью-Йорка. Те, кто в начале года жил или работал по соседству друг с другом, имеют очень разные истории болезней, потерь и преодоления трудностей

## **Даже если большинство окажутся устойчивыми, общее количество людей, которых коснулась коронавирусная инфекция COVID-19, и число пострадавших столь велико, что специалисты предупреждают о шквале психических заболеваний**

социального дистанцирования. Насколько быстро и хорошо люди, предприятия и организации смогут восстановиться, зависит от работы, страховки и здоровья, которое у них было, когда все это началось, от того, столкнулись ли они с трудностями или большим горем и смогли ли они получить финансовую и социальную поддержку.

Пандемия обнажила неравенство в американской системе здравоохранения и социальной защиты. Чернокожие и латиноамериканцы умирали гораздо чаще белых американцев. «Если говорить о хронических заболеваниях, то дело не в ожирении, а в хроническом заболевании нашего общества», — говорит медицинский антрополог Кэрол Уортман (Carol Worthman) из Университета Эмори, специалист в области всеобщего психического здоровья.

Хорошо, что беспрецедентная пандемия способствует беспрецедентному развитию науки, причем не только в сфере

вирусологии, но и в сфере психического здоровья и устойчивости. Специалисты по поведению оценивают психологические потери в реальном времени и стремятся выяснить, что помогает людям справиться. В отличие, например, от террористических атак 11 сентября или от урагана «Катрина», которые продолжались ограниченное время, хотя их последствия были длительными, неограниченность временного интервала для COVID-19 позволяет проводить новые виды долговременных исследований и изучать новые направления. Предполагается, что внезапный массовый переход к виртуальным формам работы и общения подтолкнет к более тонкому изучению вопроса, от чего зависит, будет ли социальное взаимодействие удовлетворяющим или опустошающим. Психиатр Деннис Чарни (Dennis Charney) из Медицинской школы Айсана при Медицинском центре «Маунт-Синай» говорит, что если исследователи справятся с задачами, которые возникают благодаря COVID-19, то появится новая наука о сопротивляемости: «Мы могли бы узнать, как помочь людям стать более устойчивыми, прежде чем это им понадобится».

### **Гнись, но не ломайся**

Рафаэль Хасид (Rafael Hasid) приехал в Нью-Йорк из своего родного Израиля в 2000 г., чтобы поступить во Французский кулинарный институт. В 2005 г. он открыл в Бруклине ресторан *Miriam*, который полюбился местным жителям. В первые недели марта Хасид понял, что будет дальше. «Я следил за новостями в Израиле, — рассказывает он. — Мы по всем параметрам отставали на две недели. Я сказал, что здесь будет так же». Когда на популярный бранч в выходные пришло в три раза меньше народу, чем обычно, Хасид, недолго думая, раздал всю скоропортящуюся еду соседям. К тому времени когда городские власти потребовали закрыть все рестораны, *Miriam* уже не работал.

По словам клинического психолога Джорджа Бонанно (George Bonanno) из Педагогического колледжа Колумбийского университета, при столкновении с потенциально травмирующими событиями примерно у 65% людей психологические симптомы будут минимальными. Бонанно — специалист в области устойчивости, он изучает последствия ураганов, террористических актов, опасных для жизни травм и таких эпидемий, как вспышка SARS в 2003 г. В его работе и в исследованиях других ученых неизменно наблюдаются три основные

психологические реакции на тяжелые обстоятельства. Две трети людей имеют устойчивую траекторию и сохраняют относительно стабильное психическое и физическое здоровье. Около 25% сталкиваются с временными психологическими проблемами, такими как депрессия или посттравматическое стрессовое расстройство, а затем восстанавливаются — это траектория восстановления. А оставшиеся 10% переживают длительное психологическое расстройство. Такое соотношение наблюдается в разных популяциях и независимо от социально-экономического статуса. «Это касается всех», — говорит Бонанно. С другой стороны, риск психических расстройств удваивается для людей, находящихся на самых низких экономических ступенях.

Однако последствия столь масштабного и коварного кризиса для психического здоровья могут не соответствовать этой парадигме. Исследования показывают, что строгий карантин способен приводить к негативным психологическим последствиям, таким как ПТСР, хотя немногие из нас оказались в настоящем карантине, который означает изоляцию в связи с вероятным инфицированием. Вместо этого большинство людей в мире живут в условиях ограничений, которые, как полагает Бонанно, сводятся к чему-то вроде контролируемого непрерывного стресса. «Мы впервые столкнулись с глобальным локдауном, который длится так долго», — говорит эпидемиолог Дэйзи Фэнкорт (Daisy Fancourt) из Университетского колледжа Лондона. — Мы просто не знаем, как людиотреагируют».

Потенциальные масштабы воздействия весьма значительны. «Это отличается от других форм стресса, потому что касается сразу нескольких областей вашей жизни», — говорит специалист по психологии здоровья Нэнси Син (Nancy Sin) из Университета Британской Колумбии. — Люди сталкиваются с проблемами в отношениях или в семье, с финансовыми трудностями, проблемами с работой и здоровьем».

В ранних исследованиях уже обнаружены ярко выраженные эффекты. В первом общегосударственном крупномасштабном исследовании в Китае, где кризис ударил раньше, почти 35% сообщили о психических расстройствах. В США растущие страх и тревога по поводу COVID-19 обнаружены у людей, уже страдающих от тревожных расстройств. В другом исследовании зафиксированы тревожные состояния у пожилых людей. Это неожиданно, поскольку

в предыдущих работах было показано, что в большинстве случаев у людей данной возрастной категории эмоциональное состояние бывает лучше. «Во время пандемии у пожилых людей нет той связанной с возрастом эмоциональной устойчивости, которая бывает обычно», — говорит Син, изучающая старение и сотрудничающая с Делонгис в проводящемся сейчас исследовании 64 тыс. человек со всего мира. — Они сообщают о таком же стрессе, как и люди среднего и молодого возраста».

Син пока еще анализирует причины стресса, но полагает, что у пожилых людей он связан с более высокой вероятностью заболеть и потерять близких. Однако пожилые справляются со стрессом лучше, чем молодые, и сообщают о менее выраженных тревожности и депрессии. По словам Син, они могут иметь преимущество за счет того, что пережили на своем веку больше, чем молодые. У людей старше 65 лет было больше времени для развития навыков борьбы со стрессом, многие из них вышли на пенсию и поэтому могут не беспокоиться о работе.

В середине марта Фэнкорт начала исследование, в котором приняли участие более 85 тыс. жителей Великобритании. Неделя за неделей у них оценивают уровень депрессии, тревоги, стресса и одиночества. «Нам нужно отслеживать происходящее в реальном времени», — говорит Фэнкорт. Ученые обнаружили, что через шесть недель уровень депрессии был значительно выше, чем до пандемии.

Обычно о более высоких уровнях тревоги и депрессии сообщали те, кто живет один, те, у кого ранее были диагностированы психические расстройства, и молодые люди. С другой стороны, как только был объявлен локдаун, произошло небольшое снижение уровня тревоги. «Как правило, неопределенность ухудшает ситуацию», — говорит Фэнкорт. Некоторые застыли в непонимании, что будет дальше, тогда как другие находят способы продолжать нормально жить.

Когда ресторан Хасида был закрыт уже на протяжении трех недель, он все еще не получил от правительства никаких денег, предназначенных для защиты малого бизнеса. Хотя его ситуация была полна неопределенности, Хасид решил, что должен продолжить свое дело. Когда несколько клиентов спросили его по электронной почте, не организует ли он доставку еды на пасхальный ужин, Хасид разработал праздничное меню по фиксированной цене. Перед пандемией Хасид планировал открыть

**Владелец ресторана**

Рафаэль Хасид  
быстро перестроил  
свой бизнес  
в торговлю на вынос,  
но продолжал  
платить сотрудникам  
из собственного  
кармана



магазин деликатесов по соседству. Вместо того чтобы оборудовать новое помещение, он открыл магазин внутри ресторана. Больше всего его беспокоило, будут ли сотрудники чувствовать себя в безопасности. Чтобы успокоить их, в дополнение к соблюдению социальной дистанции он ввел ношение масок и перчаток и обработку помещения хлоркой по утрам и вечерам. Хасид изучает другие стратегии дезинфекции, в том числе с помощью воздушных духов и спирта, которые, как он слышал, использовались в Сингапуре.

Хасид признает, что не каждый бизнес может так же успешно адаптироваться, особенно сложно тем многочисленным ресторанам, где очень небольшая прибыль. Для новой формы работы достаточно минимального количества персонала, но Хасид продолжает платить из своего собственного кармана всем сотрудникам, которые не готовы становиться безработными. Доставка еды приносит менее трети обычной прибыли, но это лучше, чем ничего. Кроме того, в ресторане готовят еду для местной больницы. «Это не приносит денег, но это то небольшое, что мы можем сделать», — поясняет Хасид. Он доволен перестройкой работы *Miriam* и надеется, что в итоге ресторан выживет. «Мы в гораздо лучшей ситуации, чем большинство подобных мест в Нью-Йорке», — говорит он.

### Что нужно, чтобы справиться

Когда в середине марта у живущего в Бруклине психотерапевта и консультанта по вопросам управления Тома Инка (Tom Inck) поднялась температура и начался сухой кашель, он испугался, что это *COVID-19*. Из-за нехватки тестов в то время врач Инка сначала проверил его на все другие известные респираторные вирусы (Инк заплатил за диагностическую панель). Затем врач встретился с пациентом на улице Манхэттена. Стоя на Мэдисон-авеню в полном защитном снаряжении, врач взял пробу, и шесть дней спустя пришел положительный результат.

Успешное преодоление кризиса означает продолжение функционирования и участие в повседневной деятельности. Нужно решать проблемы (это может быть покупка продуктов или проверка на вирусы), контролировать эмоции и поддерживать отношения. Есть факторы, которые предсказывают устойчивость, — например, оптимизм, способность видеть перспективы, сильная социальная поддержка и гибкое мышление. Люди, которые верят, что справятся, действительно справляются лучше.

В течение девяти дней изоляции в отдельной комнате Инк заполнял время медитацией и чтением. В каком-то смысле его жене Уэнди Блаттнер (Wendy Blattner), которая за ним ухаживала, пришлось труднее: в своем маркетинговом агентстве она перешла на удаленную работу и переживала за двух дочерей-старшекласниц, которые были расстроены потерей семестра и беспокоились об отце. Блаттнер оставляла мужу еду за дверью и вставала ночью каждые три часа, чтобы записать его температуру и уровень кислорода. Она была напугана, но полна решимости. «Я чувствовала, что отлично о нем забочусь, даже несмотря на то что он был изолирован, и что у меня есть собственные ресурсы и поддержка, которая мне нужна, — рассказывает она. — Я говорила себе и своим детям, что это может быть тяжело, но все будет хорошо».

Навыки стрессоустойчивости большинства людей могут быть улучшены. Некоторые новые исследования занимаются выявлением успешных стратегий, смягчающих последствия стресса. По словам Фэнкорт, пока людям рекомендуется следовать классическим стратегиям поддержания психического здоровья: достаточно спать, соблюдать режим дня, делать упражнения, хорошо питаться и поддерживать прочные социальные связи. Помогает также заниматься проектами, пусть даже небольшими, которые дают ощущение смысла.

В предыдущей работе Делонгис показала, что люди с высоким уровнем эмпатии с большей вероятностью будут заботиться о здоровье, например соблюдать социальную дистанцию, и последствия для психического здоровья у них будут слабее, чем у людей с низкой эмпатией. Но в ее предыдущих исследованиях таких заболеваний, как SARS и лихорадка Западного Нила, применялся метод поперечных срезов, и там был захвачен только один момент времени. При исследовании *COVID-19* она будет наблюдать за поведением людей и их позицией в течение нескольких месяцев, чтобы увидеть изменения в эмпатии и способности справляться со стрессом. «Дело не только в эмпатии как черте характера, — говорит Делонгис. — Эмпатические реакции могут быть выучены и поощряться при правильном обмене сообщениями». Она предполагает, что их рост или сокращение в течение недель и месяцев будут связаны с изменениями в заботе о здоровье и в механизмах борьбы со стрессом.

В рамках исследования Делонгис Син просит людей в течение недели ежедневно записывать свои действия и эмоции. «Пока получается такая картина: жизнь действительно трудна, но люди находят способы справиться с этими трудностями», — говорит Син. Многие сообщают о большом количестве позитивных социальных взаимодействий, значительная часть которых происходит на расстоянии. Пожилые люди рассказывают, что наиболее позитивные переживания в их повседневной жизни бывают, когда они поддерживают других.

Поразительно, что взаимодействия на расстоянии приносят удовлетворение. Предыдущие исследования влияния цифровых технологий и социальных сетей были сосредоточены на связи между временем, проведенным у экранов, и психологическим благополучием, но почти не рассматривали ценность различных способов социальных взаимодействий онлайн. Теперь, когда весь мир перешел на общение через интернет, исследовать эти нюансы необходимо. Должны ли социальные сети точно имитировать взаимодействие лицом к лицу или менее интенсивные формы коммуникации также обеспечат людям чувство связи? Мы пока не знаем точного ответа, но теперь, вероятно, такие исследования будут финансироваться. «Я думаю, за месяц мы переписывались столько, сколько в обычной ситуации переписывались бы в течение десятилетия», — говорит психолог Эми Орбен (Amy Orben) из Кембриджского университета, изучающая психическое здоровье подростков и использование технологий.

Роль социальных сетей учитывают и в других исследованиях. Психолог Роксан Коэн Сильвер (Roxane Cohen Silver) из Калифорнийского университета в Ирвайне оценивает влияние социальных сетей на благополучие людей. Она рассказывает: «Те, кто получает много новостей о кризисе во всем сообществе, испытывают большее беспокойство». Специалист по вычислительной социологии Йоханнес Эйхштедт (Johannes Eichstaedt) из Стэнфордского университета использовал сочетание крупномасштабного анализа сети *Twitter* с машинным обучением, чтобы оценить уровень депрессии, одиночества и радости во время пандемии.

Как и опасалась Блаттнер, их семье пришлось нелегко. В ночь с седьмого на восьмой день, когда температура у Инка колебалась около 39,5, а насыщение крови кислородом снизилось до 93, его врач, консультируя через *Zoom*, сказал, что если состояние

останется таким же или будет хуже, то Инку надо отправиться в больницу. «Я не хочу, чтобы мой пациент умер дома», — сказал врач, и это высказывание напугало детей. «Тяжелее всего был страх», — вспоминает Инк. Но тайленол сбивал температуру, а с помощью коротких неглубоких вдохов Инку удалось сохранять безопасный уровень насыщения крови кислородом. На десятый день болезни он почувствовал себя лучше.

После пережитого Инк ощущал благодарность и энергичность. Он вернулся к работе, консультируя других пациентов, и записался в доноры плазмы, чтобы помочь тяжелобольным. Но в отличие от других выздоровевших он поначалу почти не рисковал выходить. «Мир казался мне слишком небезопасным местом», — рассказывает он.

### Хронические заболевания общества

Даже те, у кого высокая личная устойчивость, нуждаются в посторонней помощи, если сталкиваются с проблемами на нескольких фронтах. Бернелл Грир (Bernell Grier), исполнительный директор корпорации общинного развития *IMPACCT Brooklyn*, которая обслуживает исторически черные районы Бруклина, видит, как сильно пандемия ударила по афроамериканскому сообществу. Она рассказывает: «Ежедневно я слышу о людях с положительным тестом на *COVID-19*, которые либо выздоравливают, либо умирают от этой болезни». Три такие смерти произошли в квартирах, которыми управляет Грир, и ей понадобилось организовать интенсивную уборку. Она чувствует напряжение. «Пожилые люди боятся выходить, боятся, что кто-то подойдет к их двери», — рассказывает Грир. — Кроме того, они не разбираются в технике. Часто, когда им говорят что-то сделать на компьютере, им надо, чтобы кто-то держал их за руку и помогал».

Фэнкорт говорит, что пандемия «усугубит социальное расслоение, которое мы привыкли видеть в обществе. Чрезвычайно важно, чтобы были вмешательства на национальном уровне, которые могли бы поддерживать людей». В Великобритании такую поддержку обеспечивают Национальная служба здравоохранения и программа отпусков, оплачиваемая до 80% зарплаты миллионам британцев, которые не смогли работать из-за пандемии. В США существуют пакеты мер по защите зарплаты и борьбе с безработицей, но оказалось, что быстро получить к ним доступ затруднительно.

Организация Грир предоставляет широкий спектр услуг в области жилья, защиты

интересов малого бизнеса и взаимодействия с финансовыми и правительственными организациями. Как только началась пандемия, сотрудники Грир распространили информацию о возможностях экономической и медицинской помощи. Они провели вебинары, чтобы помочь организациям подать заявку на получение кредита. Грир говорит, что по состоянию на конец апреля никто из тех, кому они помогали, ничего не получил: «До наших организаций ничего не доходит». Только 70% квартиросъемщиков Грир смогли внести в апреле арендную плату. «Мы в свою очередь должны платить за обслуживание, уборщикам, за тепло и электричество, налоги и все остальное, — говорит Грир. — Это цепная реакция. Если жильцы не могут заплатить, мы не можем заплатить».

Уортман, антрополог из Университета Эмори, говорит, что способность справиться с последствиями пандемии — не только личная проблема, но и проблема всего общества. Но это и новые возможности. «Вспоминаются тяжелые периоды в истории Америки, после Первой мировой войны и во время Великой депрессии, которые привели к реальным структурным изменениям, полезным для людей».

Грир выступает за позитивные изменения в своей общине. В беседах с представителями здравоохранения и избранными должностными лицами она указывает на проявления неравенства: например, сначала центры для тестирования не организовывались в бедных районах. «Это высвечивает проблемы, существующие уже слишком долго, — говорит она. — Когда вы смотрите на решения, можете не сомневаться, что равенство доходов и расовое равенство — это фильтр, который все расставляет на свои места». Бруклин выходит из социальной изоляции, и Грир понимает, какую важную роль играет ее группа и ей подобные. «Мы останемся здесь, чтобы быть связующим звеном, кредитным консультантом и навигатором».

Для повышения устойчивости поддержка сообщества сейчас более важна, чем когда-либо. Мэрилин Говард (Marilyn Howard) эмигрировала из Гайаны, когда была подростком, она работала школьной медсестрой в Бруклине в начале марта, пока государственные школы не закрылись. На следующий день после закрытия школ она заболела. Понадобилось десять дней, чтобы получить результат анализа, подтверждающий, что у нее COVID-19. К тому времени Говард

уже думала, что выздоравливает. Однако в субботу 4 апреля она проснулась с затрудненным дыханием, которое стремительно ухудшалось. Живший с ней брат Найджел Говард вызвал машину скорой помощи. Но 4 апреля эпидемия в Бруклине была близка к пику и свободных скорых не было. Найджел сам повез ее в ближайшую больницу, но по дороге у Мэрилин остановилось дыхание. Меньше чем за минуту до того, как они приехали, у нее остановилось сердце, и реанимировать ее не удалось. Ей было 53 года.

«Несколько простых вещей могли спасти жизнь моей сестре», — говорит Хэслин Говард, младший из пяти братьев Мэрилин. Если бы школы закрылись раньше или ее коллега могла бы взять больничный, Мэрилин, возможно, не заболела бы. Если бы кто-нибудь посоветовал ей пульсоксиметр, она бы знала, что нужно ехать в больницу раньше. Если бы машина скорой помощи была свободна... Братья Говард организовали трансляцию из похоронного зала на Лонг-Айленде, чтобы попрощаться. Хэслин решил находиться в помещении одновременно не более чем трем людям, но трансляция позволила более чем 250 людям почтить память Мэрилин.

Найджел получил положительный результат анализа на COVID-19 и был изолирован дома. «Я и мои братья пытаемся создать организацию, которая помогала бы бедным общинам, где живут чернокожие и мулаты, решать некоторые эти проблемы на местном конкретном уровне», — говорит Хэслин. Это то, что они могут сделать в память о своей сестре. «Это один из способов выстоять, — добавляет он. — Как нам превратить трагедию в достижение?» ■

Перевод: М.С. Багоцкая

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Стикс Г. Нейромеханизмы душевной стойкости // ВМН, № 5, 2011.
- Trajectories of Resilience and Dysfunction following Potential Trauma: A Review and Statistical Evaluation. Isaac R. Galatzer-Levy, Sandy H. Huang and George A. Bonanno in *Clinical Psychology Review*, Vol. 63, pages 41–55; July 2018.
- Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Second edition. Steven M. Southwick and Dennis S. Charney. Cambridge University Press, 2018.
- Multidisciplinary Research Priorities for the COVID-19 Pandemic: A Call for Action for Mental Health Science. Emily A. Holmes et al. in *Lancet Psychiatry*. Опубликовано онлайн 15.04.2020.