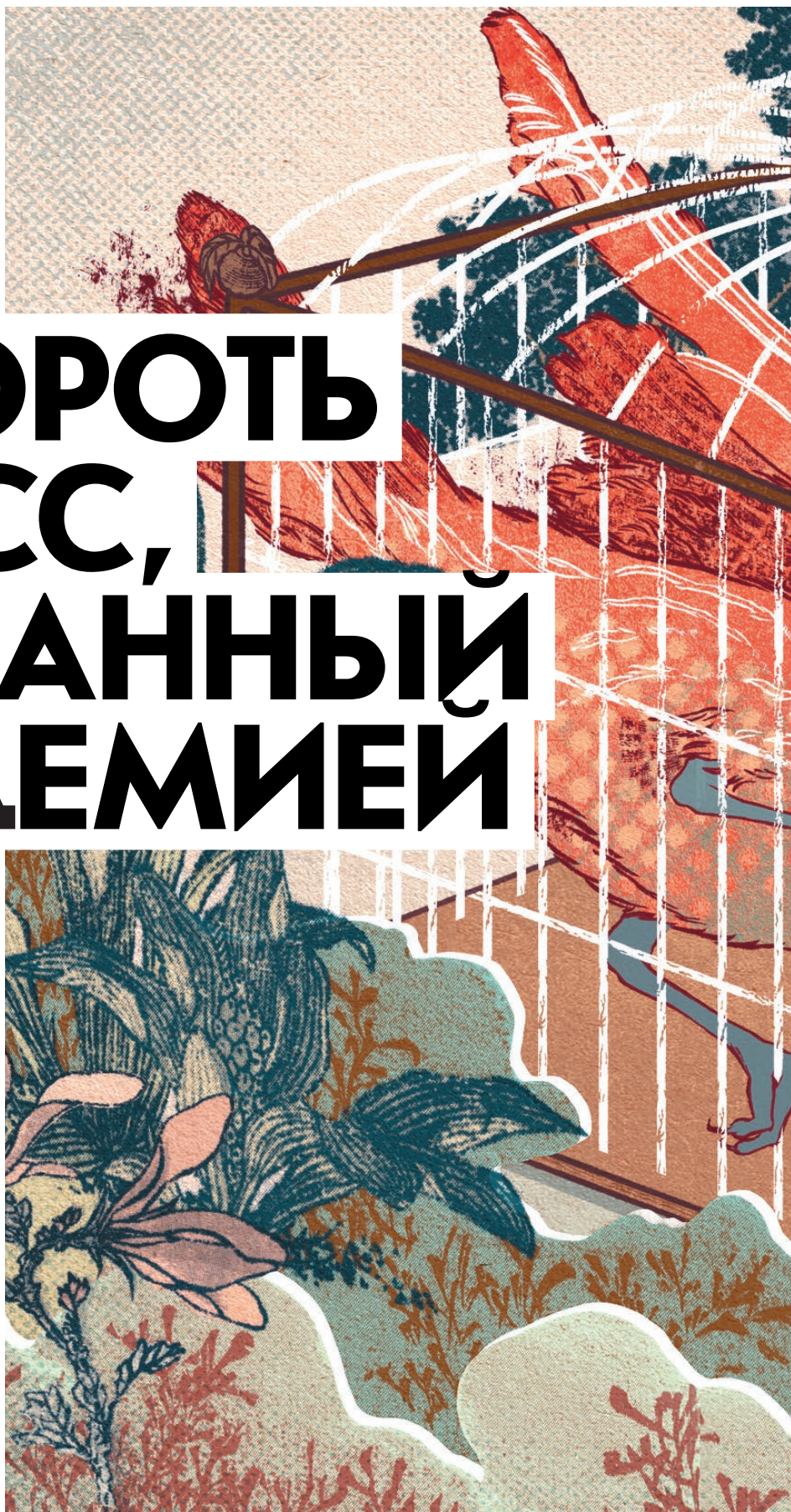


ПСИХОЛОГИЯ

ПОБОРОТЬ СТРЕСС, ВЫЗВАННЫЙ ПАНДЕМИЕЙ

Кризис, вызванный *COVID-19*, длится уже больше года, и это тяжело сказывается на психическом здоровье. Могут оказаться полезными способы борьбы со стрессом, используемые для терапии при катастрофах и травмах

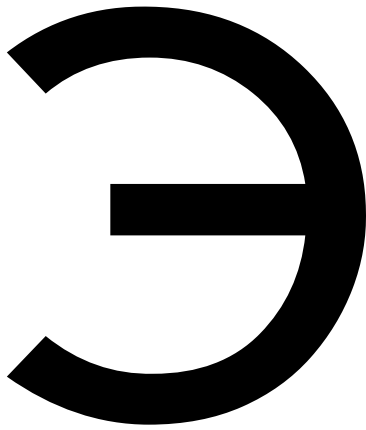
Мелинда Уэннер Мойер





ОБ АВТОРЕ

Мелинда Уэннер Мойер (Melinda Wenner Moyer) — автор статей в *Scientific American*. Ее книга «Как воспитывать детей, чтобы они не становились подлецами: научно обоснованные стратегии наилучшего воспитания от младенчества до подросткового возраста» (*How to Raise Kids Who Aren't Assholes: Science-Based Strategies for Better Parenting — from Tots to Teens*) выйдет в 2021 г.



ми Нитца (Amy Nitza) уже несколько десятилетий помогает людям в кризисных ситуациях. Будучи директором Института психологической помощи пострадавшим при катастрофах Университета штата Нью-Йорк в Нью-Полце, она работала в Пуэрто-Рико после урагана «Мария», в Ботсване в связи с ВИЧ-кризисом, а также на Гаити, помогая справиться с психологической травмой детям, которые были домашними рабами.

По словам Нитцы, пандемия *COVID-19* отличается от всех этих ситуаций. Она длится месяц за месяцем, у людей болеют или погибают близкие, они теряют работу, а меры, принятые для того, чтобы избежать заражения, например изоляция от семьи, вызывают сильную эмоциональную боль и стресс. Миллионы людей по всему миру умерли от коронавируса, и число смертей продолжает расти. Горе, страх и экономические трудности ударили по всем странам. В США самое большое количество жертв в мире — к началу 2021 г. там погибло 400 тыс. человек, миллионы людей серьезно больны. Нитца говорит, что обычно в катастрофах бывают потерпевшие и спасители, но *COVID-19* распространился так широко, что люди одновременно играют обе роли. «Мы учим всех, как позаботиться о себе и поддержать окружающих», — рассказывает Нитца.

Эта зима была особенно мрачной и тяжелой. С самого начала число ежедневных смертей превысило потери от теракта 11 сентября. Иногда вспышки стихают, но затем вновь усиливаются, как волны во время шторма. Большинство американцев смогут получить вакцину лишь спустя несколько месяцев. Многие больницы переполнены из-за потока новых пациентов с *COVID-19*. Никто не знает, когда закончится пандемия и окажется ли будущее хоть немного похожим на то, что было раньше. «Наша страна никогда не переживала ничего подобного», — говорит Чарлз Фигли (Charles

Figley), директор Института травматологии Тулейнского университета в Нью-Орлеане, 40 лет проработавший в психологии катастроф.

Сегодня стресс наносит тяжелейший урон психическому здоровью в США. В июне 2020 г. исследователи из Центров по контролю и профилактике заболеваний опросили 5412 взрослых американцев и обнаружили, что у 25,5% имелись симптомы тревожности и у 24,3% симптомы депрессии, то есть соответственно в три и в четыре раза больше, чем в 2019 г. По словам Сьюзан Боржа (Susan Borja), руководительницы Программы исследования показателей травматического стресса в Национальном институте психического здоровья, это «ошеломляющие цифры». В исследовании, которое пока не прошло рецензирование, ученые из Городского университета Нью-Йорка и Университета Северной Каролины в Чапел-Хилле в апреле 2020 г. опросили 5250 взрослых американцев и обнаружили, что у 35% из них имелись умеренные или выраженные симптомы тревожности. У тех, кто недавно потерял заработок, дела были совсем плохи.

По словам врача Камары Филлис Джонс (Samara Phyllis Jones), изучающей неравенство в здравоохранении, наиболее острую боль пандемия и ее последствия причинили цветной части населения, более уязвимой и менее защищенной. В ноябре 2020 г. уровень безработицы среди чернокожих и латиноамериканцев был соответственно

на 75% и 42% выше, чем среди белого населения. В отличие от белых семей многие чернокожие и латиноамериканские семьи сталкиваются с нехваткой продуктов питания, а цветные дети чаще вынуждены учиться дистанционно из дома, а не очно в школе. Сложности наслаиваются на страдания, непосредственно причиняемые болезнью: в исследовании, опубликованном в июле 2020 г., ученые из Нью-Йоркского университета выяснили, что в тех городских округах США, где население преимущественно цветное, уровень смертности от COVID-19 был почти в десять раз выше, чем в округах с преимущественно белым населением с тем же средним доходом. Среди индейцев, также представляющих собой менее защищенную группу, уровень смертности в первой половине 2020 г. был примерно в два раза выше, чем среди белых.

Теперь, с появлением вакцин, перед нами забрезжило будущее, когда пандемия закончится. Но прежде нам предстоит прожить месяцы, полные травм и напряжения. Как с этим справиться? Как вытерпеть бесконечную изоляцию, смерти, вспышки заболеваемости, экономический крах, страх и неопределенность?

Идеального решения нет, но существуют методы, которые могут быть полезны. Психологи, специализирующиеся на восстановлении после пережитых травм и катастроф, и те, кто работает с пациентами с хроническими заболеваниями и инвалидами, говорят, что большинство из нас переживут эту катастрофу. Они предлагают стратегии преодоления, основанные на опыте и научном знании. Если в тяжелой ситуации люди могут заметить признаки надвигающегося психического расстройства, признать и выразить свое горе, сосредоточиться на текущем моменте и тех мелочах, которые они могут контролировать, и найти способы взаимодействовать с другими людьми, они могут пройти через самые мрачные периоды и выстоять.

«Большинство людей, переживших в жизни крупную катастрофу, в итоге либо вернутся к исходному состоянию, либо в некоторых случаях выйдут из нее в лучшем состоянии, чем были прежде», — говорит Меган Хози (Megan Hosey), реабилитационный психолог из Школы медицины Университета Джонса Хопкинса, работающая с хронически больными пациентами в отделениях интенсивной терапии. Она считает, что большинство из нас «смогут адаптироваться и восстановиться». Для этого, однако, нам нужно быть гибкими, открытыми и честными с самими собой и научиться жить одним днем.

Следить за симптомами

В разгар кризиса бывает трудно отличить естественный уровень тревоги от признаков приближения серьезных психологических проблем. К числу главных симптомов ухудшения психического здоровья относятся изменения в аппетите или режиме сна, длящиеся более недели. Если вы обнаружили, что стали более раздражительны, например чаще срываетесь на близких, это тоже может быть признаком депрессии или тревожности. Ослабление концентрации внимания или неспособность наслаждаться тем, что обычно доставляет вам удовольствие, также может указывать на ухудшение психического здоровья и необходимость подобрать новые стратегии для преодоления трудностей.

Следите за тем, насколько интенсивно вы прибегаете к помощи лекарств, психоактивных веществ и алкоголя. «Мы наблюдаем всплеск их употребления во время пандемии», — говорит Хози. Это не значит, что опасно выпить пива или бокал

«Вы можете чувствовать страх, ужас, злость и обиду и в то же время быть победителем и сохранять стойкость. Чрезвычайно важно напоминать людям, что и то и другое бывает одновременно»

*Мана Али, психолог,
Национальная реабилитационная
больница MedStar*

вина, когда вы испытываете стресс. Но, по ее словам, «если лекарство или психоактивное вещество становится одним из ваших основных способов справиться и вы обнаруживаете, что вам его нужно все больше и больше, это тревожный признак».

Стоит также обратить внимание на физические симптомы, такие как боль, головокружения или нарушение пищеварения. Когда люди эмоционально переживают трудности, их страдания часто проявляются и физически (конечно, при появлении серьезных физических симптомов необходимо посетить врача, чтобы исключить другие причины). Психолог Трейси Праут (Tracy Prout), ее коллеги по Иешива-университету и исследователи из Хайфского университета в Израиле и Пизанского университета в Италии спросили 2787 взрослых людей по всему миру про их психическое здоровье во время пандемии. Оказалось, что у людей, испытывавших наибольший стресс, были сильнее выражены и физические симптомы. Исследование было опубликовано в ноябре 2020 г. в журнале *Frontiers in Psychology*.

Страх — это нормально

Такие симптомы возникают из-за одиночества, непредсказуемости, страха и лишений, вызванных пандемией. Эти переживания хорошо знакомы пациентам, которые лежат в больницах с продолжительными заболеваниями или травмами. Мана Али (Mana Ali), психолог-реабилитолог из Национальной реабилитационной больницы *MedStar* в Вашингтоне, лечит людей с травмами спинного мозга и параличом. Она говорит, что первое, чему она их учит, — признать свои эмоции и не испытывать стыда. «Я всегда говорю моим пациентам, что тревога — это совершенно нормально, просто ею надо управлять, — рассказывает она. — Мы склонны считать, что страх и беспокойство — это плохо и что сила — это когда их нет, но на самом деле все не так». Али поясняет: «Вы можете чувствовать страх, ужас, злость и обиду и в то же время быть победителем и сохранять стойкость. Чрезвычайно важно напоминать людям, что и то и другое бывает одновременно, это не взаимоисключающие понятия».

Для пожилых и одиноких людей общение может быть затруднено, особенно если они недостаточно разбираются в технике. Можно подписаться на услугу еженедельных телефонных разговоров пожилых людей с волонтерами

Реабилитационные психологи и специалисты по психологии катастроф провели исследование, в котором показали, что писать о негативных ощущениях крайне полезно. «Когда об этом пишут, происходит что-то чрезвычайно важное», — говорит Нитца. В начале 1980-х гг. психолог Джеймс Пеннебейкер (James Pennebaker), работавший тогда в Виргинском университете, вместе с коллегами провел исследование, в ходе которого студентов колледжа попросили писать о своих стрессовых переживаниях и чувствах по 15 минут в день четыре раза в неделю. Ребята, которые занимались «экспрессивным письмом», как это назвал Пеннебейкер, в последующие шесть месяцев в два раза реже обращались в студенческий медицинский центр по сравнению с теми, кто этого не делал. В более поздних исследованиях данные выводы были подтверждены, выяснилось, что писать о чувствах дает мощную возможность их проработать.

Хози объясняет, что признание негативных эмоций позволяет поставить вопрос: «Что я могу сделать дальше?» Честно говоря, на него трудно ответить, когда в мире бушует пандемия. Нитца

предлагает попытаться определить, что именно сильнее всего беспокоит вас в данный момент, а затем выявить те элементы ситуации, которые вы можете проконтролировать или улучшить. Если вы только что потеряли работу и беспокоитесь об оплате счетов, подумайте, какие небольшие шаги вы можете предпринять, чтобы вернуть себе ощущение контроля. Может быть, на этой неделе вам надо спланировать новый семейный бюджет или выяснить, на какие программы финансовой помощи вы можете претендовать.

Реабилитационный психолог Дипа Раманатан-Элион (Deera Ramanathan-Elion) из Национального военного научно-инновационного центра *Intrepid* в Форт-Белворе, штат Виргиния, работает с военнослужащими, получившими черепно-мозговые травмы, она объясняет, что «нужна готовность изучать и пробовать». «Если вы сохраните ригидное мышление, вам будет трудно приспособиться к меняющейся среде, неважно, будь это *COVID-19* или что-то еще, — рассказывает она. —

Вам действительно нужно уметь подстраиваться и быть лабильным». Это означает, что вы можете рассмотреть варианты работы, о которых раньше и не думали, или попросить помощи и поддержки у людей, к которым вы обычно за этим не обращались.

Идея в том, чтобы думать о проблемах как о препятствиях, которые вы можете преодолеть (хотя бы частично), а не как о непреодолимых трудностях, с которыми ничего нельзя сделать. Али

говорит, что в пандемии есть аспекты, которые мы не можем контролировать, но мы способны добиться большего, если сосредоточимся на том, что можем хоть немного скорректировать, и будем думать о себе как об устойчивых и адаптирующихся. Неоднократно было продемонстрировано, что когнитивно-поведенческая терапия, которая помогает людям идентифицировать, понять и изменить их представления и поведенческие реакции в этом направлении, способствует укреплению психического здоровья. В исследовании 2020 г. было показано, что когнитивно-поведенческая терапия, организованная через интернет, улучшает состояние людей, страдающих от тревоги или депрессии.

Найдите новые способы общения

Поиск общения с другими людьми тоже помогает. Исследователи из корпорации *RAND* на основе опросов, проведенных после теракта 11 сентября, выяснили, что для взрослых людей самым распространенным способом справиться со своим горем было общение с друзьями и семьей.



(Courtney Welton-Mitchell), психолог из Колорадской школы здравоохранения и Центра стихийных бедствий Колорадского университета в Боулдере.

Для пожилых и одиноких взаимодействие с другими людьми может быть затруднено, особенно если они недостаточно разбираются в технике, чтобы использовать для общения компьютер или смартфон. Уэлтон-Митчелл рекомендует периодически связываться с родственниками и друзьями по телефону, электронной или обычной почте и, возможно, устраивать регулярные встречи с поддержанием социальной дистанции. Можно еще подписаться на услугу «Звонки заботы» (*Caring Calls*), сервис, созданный некоммерческой организацией *DOROT*, которая один-два раза в неделю устраивает телефонные разговоры пожилых людей с волонтерами. Те, кому удобно пользоваться интернетом, могут подписаться на такие сервисы, как *Big&Mini* или *Eldera*, они организуют видеозвонки между пожилыми и молодыми людьми.

Эмоциональное здоровье можно улучшить также, если заниматься чем-нибудь важным, пусть даже и из дома. По словам нейропсихолога Уильяма Гармо (*William Garmoe*), работающего вместе с Маной Али в Национальной реабилитаци-

Сейчас проблема в том, что для сохранения безопасности во время пандемии такие связи нарушаются. Часто приходится поддерживать физическую дистанцию между близкими людьми, то есть люди вынуждены отказаться от того, что им эмоционально нужнее всего. В 2015 г. ученые из Университета Бригама Янга проанализировали 70 исследований и обнаружили, что люди, сообщавшие о чувстве одиночества, в среднем на 26% чаще умирают в последующие семь лет по сравнению с теми, кто не был одинок. «Постоянно растет число публикаций с непротиворечивыми, воспроизводимыми в разных странах и ситуациях выводами о пагубных последствиях социальной изоляции и одиночества, а также о смягчающем или положительном влиянии социальной поддержки на благополучие», — говорит Кортни Уэлтон-Митчелл

онной больнице *MedStar*, это помогает «почувствовать, что вы причастны к чему-то более значимому». В статье, опубликованной в 2007 г., группа из 20 специалистов по психологии катастроф из разных стран проанализировала исследования наиболее важных психологических потребностей людей во время катастрофы. Они сообщили, что главные потребности — это ощущение безопасности, спокойствия, своей эффективности, надежды и социальных связей. Когда люди занимаются деятельностью, приносящей пользу другим, они удовлетворяют три потребности — чувствуют себя полезными, ощущают связь с другими людьми и надежду на будущее. Если вы не знаете, с чего начать, посмотрите, что можно сделать для вашего района очно или онлайн на сайтах *VolunteerMatch.org* или *Idealist.org*.

Виртуальная психотерапия — еще один способ социального взаимодействия. После начала пандемии федеральное законодательство и законы штатов ослабили некоторые ограничения на использование телемедицины, поэтому сейчас стало проще получить психологическую помощь через интернет. Поиск психотерапевта может быть затруднен, если у вас нет медицинской страховки или денег для оплаты его услуг, но существуют возможности получить помощь бесплатно или недорого: например, сайт *Opencounseling.com* позволяет искать бесплатных или недорогих терапевтов, а не только тех, кто работает по страховке или за полную плату.

Одно из ключевых преимуществ терапии — тесные отношения между пациентом и психотерапевтом, которые способствуют сильному ощущению сопричастности. «Вы встречаетесь с кем-то, с кем у вас есть настоящие отношения, — с тем, кто о вас заботится, стремится вас понять, тепло к вам относится и принимает вас, — объясняет Брюс Уамполд (Bruce Wampold), заслуженный профессор психологического консультирования Висконсинского университета в Мадисоне. — И на многих людей это действует исцеляюще».

Психотерапия помогает и за счет того, что подталкивает к конструктивным способам преодоления страха и тревоги. В исследовании, опубликованном в ноябре 2020 г., Праут с коллегами спрашивали взрослых людей, какие стратегии помогли им лучше чувствовать себя во время пандемии. Оказалось, что общавшиеся с другими людьми и помогавшие им ощущали меньше беспокойства по сравнению с теми, кто переживал менее здоровым способом, подавляя свои чувства или проявляя враждебность.

Обратите внимание на себя

Одна из наибольших сложностей, связанных с коронавирусом, заключается в том, что он создает слишком много неопределенности в будущем. «Мы любим возможность планировать и ставить цели, — рассказывает Раманатан-Элион. — Нам нравится двигаться по жизни строго организованным образом». Но большинство из нас не знают, когда мы получим доступ к вакцине от *COVID-19*, сможем ли мы заплатить арендную плату в следующем месяце и когда закончится социальная изоляция. Мы не знаем, заболеем ли мы *COVID-19*, и если да, то чем это закончится.

Психологи отмечают, что людям, имеющим серьезные травмы или хронические заболевания, тоже приходится справляться с неопределенностью и обычно это лучше всего получается, если сосредоточиться на настоящем, обращая внимание на свои чувства и ощущения в данный момент, а не на то, что не может быть известно с достаточной точностью. Цель состоит в том, чтобы «просто

жить сегодня. Потому что мы не знаем, как будет выглядеть завтрашний день», — говорит Хози.

Один из приемов, действительно помогающий людям обрести почву под ногами в текущем дне, — это «осознанность», и достичь ее можно разными способами, в том числе с помощью непродолжительных медитаций. В опубликованном в 2018 г. обзоре проанализировали 18 исследований и показали, что регулярные упражнения на осознанность, такие как концентрация на дыхании и «сканирование тела», когда вы обращаете внимание на то, как ощущаются части вашего тела, и пытаетесь их расслабить, ослабляют симптомы тревожности и депрессии даже при отсутствии какого-либо другого лечения.

Если мысль о медитации вызывает у вас неловкость, можно достичь состояния осознанности и без этого. Один из способов — сосредоточиться на ощущениях, которые вы испытываете во время выполнения таких повседневных действий, как еда или чистка зубов. Нитца говорит, что недавно купила несколько книжек-раскрасок для взрослых, поскольку обнаружила, что раскрашивание помогает ей «сфокусировать внимание на том, что происходит сейчас».

Независимо от того, каким образом мы добиваемся состояния осознанности, это позволяет нам успокоиться, потому что «наше дыхание замедляется, мозг получает сообщение, что с нами все в порядке и рядом нет повода для тревоги, нет никакого стрессового фактора, на который нам надо обратить внимание», — рассказывает Раманатан-Элион.

Не существует единого для всех способа поддержания психического здоровья, какой подход лучше всего подойдет именно вам — зависит от вашей ситуации, доступа к ресурсам и личных предпочтений. Психологи рекомендуют доверять своим ощущениям и использовать те стратегии, которые доступны и, как вам кажется, могут быть наиболее эффективными. Будьте готовы пробовать новое, если окажется, что первоначально выбранный подход не работает.

Помните, что чем дольше длится пандемия, тем лучше мы к ней приспосабливаемся, потому что люди удивительно хорошо адаптируются к новым ситуациям. Было тяжело, и, несомненно, может стать еще тяжелее. Но люди «сильнее, чем думают», — говорит Фигли. — Я часто замечаю, что люди невероятно устойчивы». ■

Перевод: М.С. Багоцкая

ИЗ НАШИХ АРХИВОВ

■ Дэнуорт Л. Крупнейший психологический эксперимент // ВМН, № 8–9, 2020.