

Психологическая помощь населению во время пандемии

Тема вебинара:

Риски и угрозы психическому здоровью населения во время пандемии и способы профилактики

Холмогорова Алла Борисовна, доктор психологических наук, профессор, декан факультета Консультативной и клинической психологии ФГБОУ ВО МГППУ.

Пуговкина Ольга Дмитриевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психотерапии ФГБОУ ВО МГППУ.

Запросы от участников вебинара в обобщенном виде

- ***Как помогать людям справляться со стрессом во время ситуации пандемии и наладить жизнь в условиях самоизоляции:***

План нашего вебинара: 1. Общий обзор угроз и рисков. 2. Эффективные и доступные техники снижения уровня стресса

- ***Как помогать семьям справляться с воспитанием детей в условиях длительного совместного пребывания дома:***

Тема следующего вебинара

- ***Как психологу помогать учителям и родителям заниматься дистанционным обучением:***

Еженедельный вебинар «Учимся дома: как оказывать помощь, способствующую развитию» под руководством В.К.Зарецкого

Угрозы и риски для психического здоровья во время пандемии

1. Угроза заражения
2. Противоречивость информации относительно размера угрозы и прогнозов улучшения ситуации
3. Неопределенность ситуации, невозможность долгосрочного планирования
4. Финансовые риски и нестабильность
5. Социальная изоляция, невозможность непосредственного общения со многими людьми
6. Разрушение привычного образа жизни и привычных стереотипов поведения
7. Вынужденное нахождение дома в постоянном контакте в одними и теми же людьми
8. Гиподинамия, статистическое напряжение мышц из-за сидения за экраном
9. Нарушение режима дня и ухудшение качества сна
10. Разрушение привычных копингов со стрессом и утрата привычных источников удовольствия

Таким образом уровень повседневного стресса у многих людей становится чрезвычайно высоким!

Угрозы и риски для психического здоровья во время пандемии

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Угроза заражения | 1. Введение все новых ритуалов охранительного поведения, постоянный поиск информации о рисках, негативные предсказания, тревога, паника |
| 2. Противоречивость информации относительно размера угрозы и прогнозов улучшения ситуации | 2. Серфинг в интернете с поиском все новой информации, постоянное ее обсуждение в чатах и разговорах, негативное селектирование, тревога |
| 3. Неопределенность ситуации, невозможность долгосрочного планирования, финансовая нестабильность | 3. Руминирование в связи с утраченными планами и возможностями, негативные предсказания |
| 4. Ухудшение материального положения | 4. Руминирование об утраченных возможностях, трудности обращения за помощью, трудности изменения привычных запросов и трат, стыд, вина |
| 5. Социальная изоляция, невозможность непосредственного общения со многими людьми | 5. Чувство одиночества, ненужности, пассивность, ожидание инициативы от других людей |
| 6. Разрушение привычного образа жизни и привычных стереотипов поведения | 6. Хаос, недовольство собой, растерянность |
| 7. Вынужденное нахождение дома в постоянном контакте в одними и теми же людьми | 7. Чувство раздражения, ловушки, склонность обвинять или испытывать чувство вины |
| 8. Гиподинамия, статистическое напряжение мышц из-за длительного сидения за экраном | 8. Болевые ощущения, усталость, раздражение |
| 9. Нарушение режима дня и ухудшение качества сна | 9. Усталость, раздражительность, падение продуктивности, самообвинения |
| 10. Разрушение привычных копингов со стрессом и утрата привычных целей, смыслов и источников удовольствия | 10. Употребление алкоголя и наркотиков, переедание, проблемное пользование интернетом |

Угрозы и риски для психического здоровья во время пандемии

- Рост числа тревожных состояний и обострение тревожных расстройств
- Рост числа депрессивных состояний и обострение депрессивных расстройств
- Рост аутодеструктивного поведения у лиц с личностными расстройствами
- Рост агрессии по отношению друг к другу и домашнего насилия в семьях
- Рост различных видов зависимого поведения
- Возрастание риска суицидальных попыток у уязвимых групп населения
- **Рост проблемного пользования интернетом**

Мультицентровое исследование факторов риска у школьников-подростков (Carli et al, 2014)

Обследованы **12 395 школьников**, случайным образом набранные в **11 европейских странах**.

Изучена распространенность рискованного поведения: чрезмерное употребление алкоголя, употребление наркотиков, злоупотребление табаком, депривация сна, избыточный вес, дефицит массы тела, малоподвижный образ жизни, **интенсивное использование Интернета/просмотр ТВ /увлечение видеоиграми** по причинам, не связанным с учебой или работой, прогулы. Изучалась связь этих феноменов с психопатологией и аутодеструктивным поведением. Анализ выявил **три группы подростков**:

- *Группа низкого риска (57,8 %) включает учащихся с низкой или очень низкой частотой рискованного поведения;*
- *Группа высокого риска (13,2 %);*
- **Группа «невидимого риска» (29 %)**

Группа «невидимого риска»

Группа «невидимого риска» (29 %) выделена по трем параметрам рискованного поведения : дефицит сна, низкий уровень физической активности и интенсивное использование Интернета.

Степень тяжести психических симптомов (депрессии, тревоги, суицидальной направленности) в «невидимой» группе сопоставима с группой высокого риска.



Модель опросника Каплана, построенная на основе модели проблемного использования интернета Дэвиса

- Когнитивная поглощенность (нарушенные процессы внимания)
- Дисфункциональное поведение (невыполнение обязанностей)
- Компульсивное использование интернета
- Нарушения саморегуляции
- Предпочтение онлайн общения
- Регуляция настроения с его помощью
- Негативные последствия для жизни

Предпочтение online общения оказалось значительным предиктором недостаточной саморегуляции ($\beta=0,32$) и регуляции настроения ($\beta=0,38$). Регуляция настроения оказалась существенным предиктором недостаточной саморегуляции ($\beta=0,44$). А недостаточная саморегуляция оказалась значимым предиктором негативных последствий ($\beta=0,58$).

Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 3. С. 56–79.

Терапия и консультирование онлайн

ПРО:

Пожалуйста, напишите в чат,
есть ли что-то, что вам
нравится в онлайн-
консультировании

Да - видите преимущества

Нет- не видите преимуществ

КОНТРА: поэма психоаналитика

Я говорил со старым
другом-психотерапевтом и,
наконец-то, понял,
почему всех изматывают видео-звонки.

Дело в обоснованном отрицании нашего
отсутствия.. Наш мозг ведется на уловку идеи о том,
что мы вместе, хотя
наши тела чувствуют,
что это не так.

Диссонанс изматывает.. Проще
быть в присутствии друг друга,
или в отсутствии друг друга,
чем в постоянном присутствии
взаимного отсутствия.

Наши тела воспринимают столько
контекста, столько информации при
личном соприкосновении, что
видео-встречи странным образом ослепляют нас.

Мы слишком мало ощущаем
и не можем достаточно представить.
Это единственное лишение
требует огромных усилий.

(перевод О.Д.Шустовой)

Терапия и консультирование онлайн

Нэнси Мак-Вильямс



Признание психоаналитика

- И в этих условиях психотерапия сама по себе чувствует себя иначе. Какова бы ни была первоначальная причина обращения за терапией, **главная тема, о которой говорят мои пациенты, - это коронавирус**. Каждый сеанс начинается с вопросов о моем здоровье и сообщений об их физическом состоянии и состоянии людей, о которых они заботятся. Если раньше я могла отвечать на вопросы о моем собственном здоровье, задавая вопросы о любопытстве пациента, то теперь я чувствую, что это элементарная вежливость, чтобы сказать пациенту, как я себя чувствую. Без чувства безопасности, что я остаюсь в порядке, они не могут перейти к другим темам. **Коронавирус заставил меня чувствовать себя более разговорчивой, более интимной, более проявляющей реалистичную взаимозависимость между мной и моими пациентами.**

(Нэнси Мак-Вильямс)

Механизмы роста симптомов тревоги и депрессии

Тревожные депрессивные расстройства являются самыми распространенными в современной культуре: на протяжении года ими страдает около четверти населения США.

Что может способствовать их росту не только во время пандемии, но и после нее?

Как психологам подготовиться к будущим проблемам, а не только отвечать на вызовы момента?

Трудная ситуация как источник психической дезадаптации и как возможность развития и личностного роста

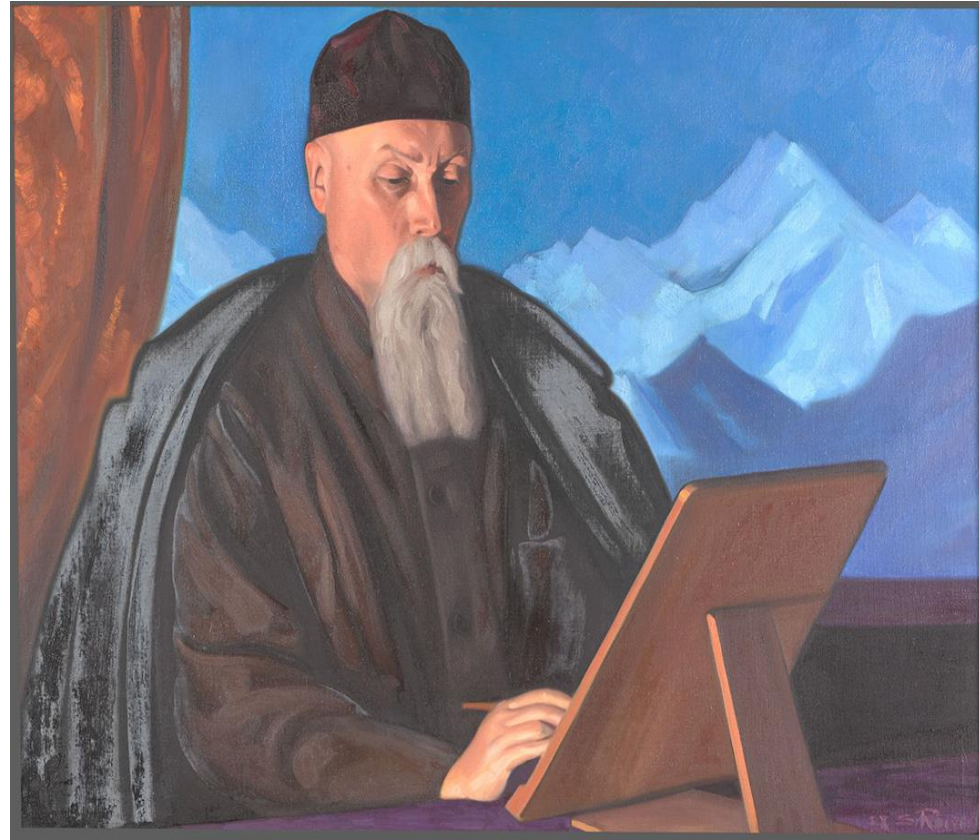
Экзистенциальные аспекты ситуации:

Проекты факультета ПК (см. на
сайте МГППУ):

*«Истории из жизни наших
бабушек и дедушек»*

*«Истории, которые помогают
жить»*

«Благословенны препятствия,
ибо ими растем,
благословенны камни,
разрывающие нашу
подошву, ведь по лысой горе
мы бы не взошли» (Н.Рерих).



Как развивать жизнестойкость? Отвечает Дональд Майхенбаум

«До некоторой степени повлияли на развитие КБТ, в особенности детской, работы советского психолога *Льва Выготского (Vygotsky, 1978)* и его ученика *А. Лурия (Luria, 1976)*. Эти авторы считали, что ребенок социализируется посредством интериоризации межличностной коммуникации и превращения ее во внутреннюю речь. Предложенные ими модели социализации и интериоризации стали теоретической базой для развития детской когнитивно-бихевиоральной модификации» (*Meichenbaum, 1988*)

<https://roadmaptoresilience.wordpress.com/>

В чем опасность ряда рекомендаций в средствах массовой информации и социальных сетях в свете современных факторов тревоги и депрессии ?

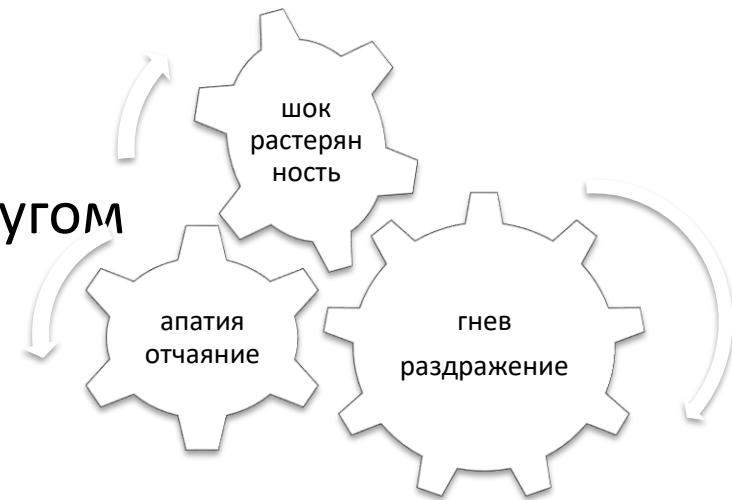
Обсудим в следующий раз!



Риски и профилактика:

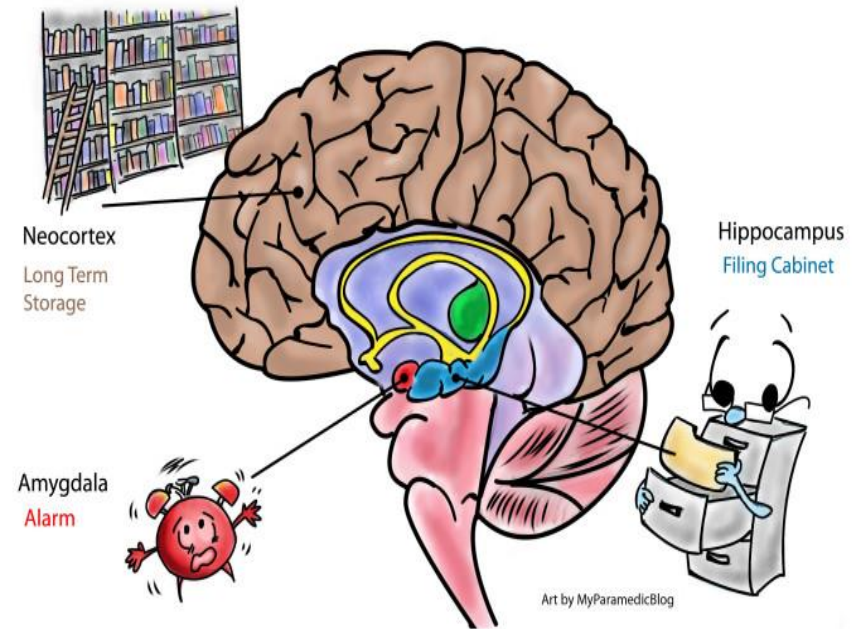
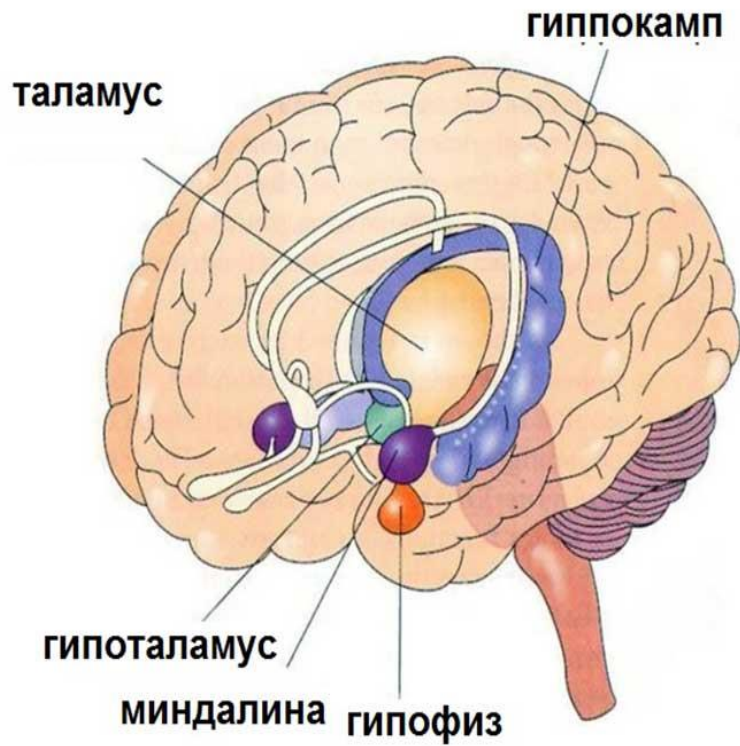
- «Пандемия» разрушает привычные стереотипы действий, привычек, мышления

- Мозг реагирует эмоциональным кругом «шок-гнев-апатия»:

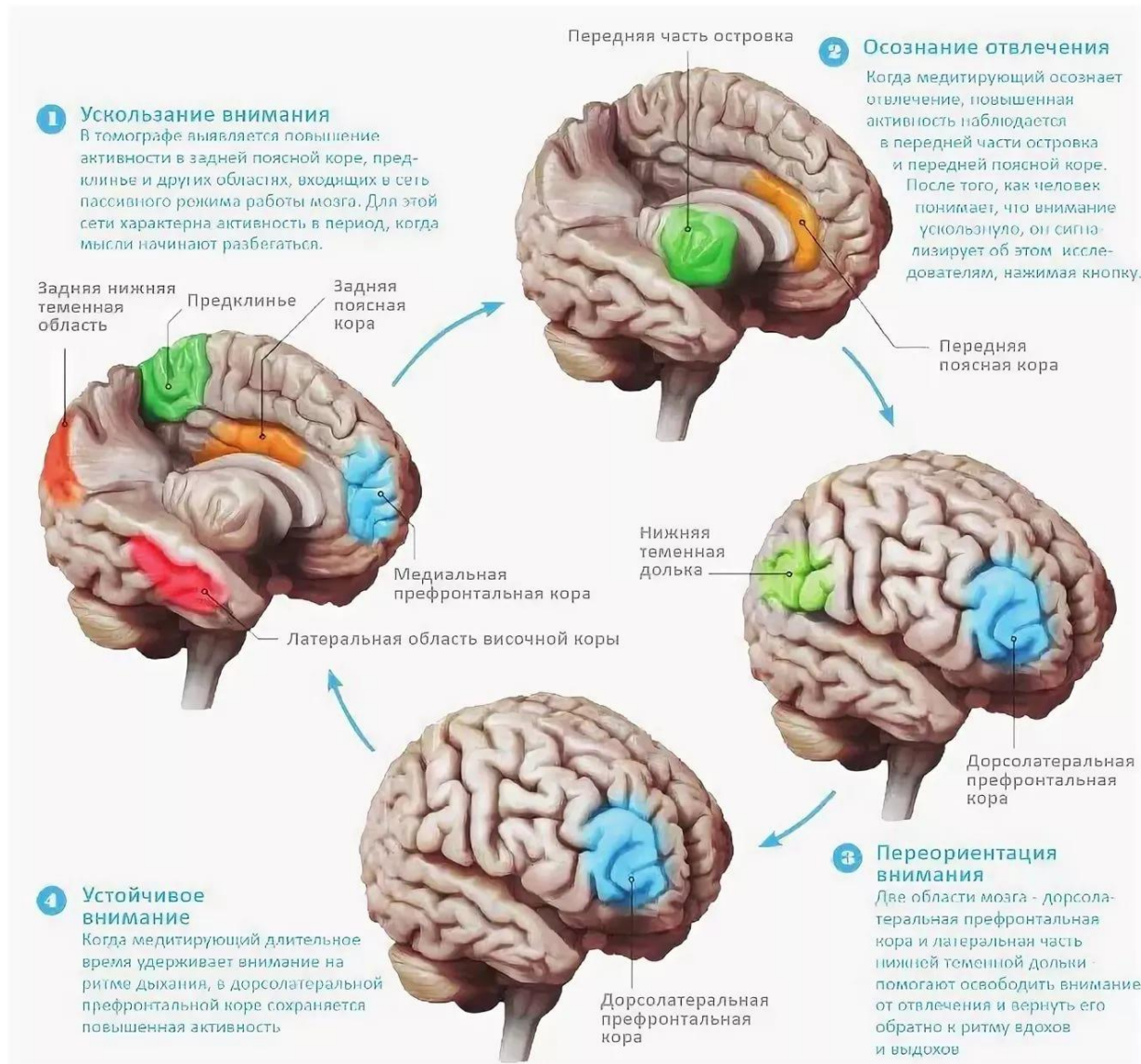


- Один из путей совладания – это возвращение к возможным привычным стереотипам и/или формирование новых, доступных ресурсосберегающих стереотипов

Нейробиологические механизмы регуляции эмоций*

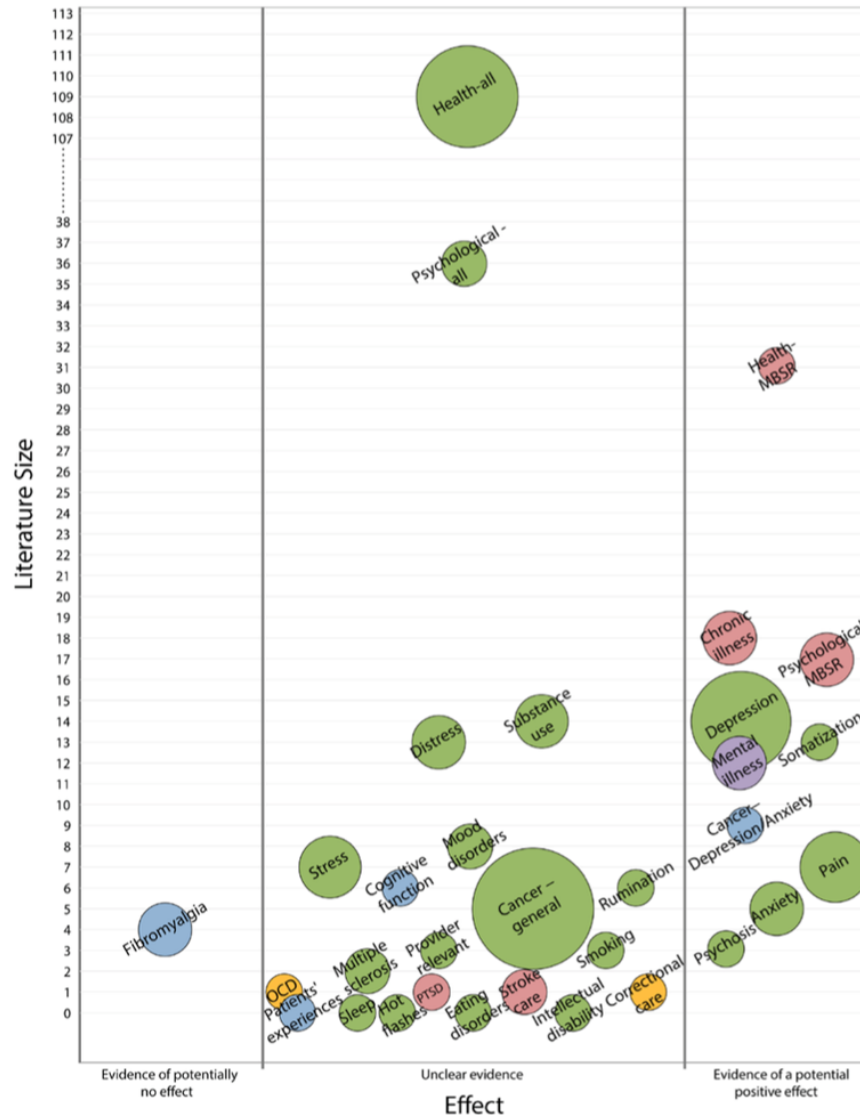


Нейробиологические основы эффекта концентрации (майндфулнес)*



Доказательная база вмешательств, основанных на концентрации (майндфулнес)*

Evidence Map of Mindfulness



* Hempel, S, Taylor, SL, Marshall, NJ, Miake-Lye, IM, Beroes, J M, Shanman, R, Solloway, MR, Shekelle, PG. Evidence Map of Mindfulness. VA-ESP Project #05-226; 2014

Следите за дистанцированием в общении:
«тоннельное» сосредоточение на негативных аспектах
всегда сопровождается
циклами негативных эмоций:



Напоминайте себе о том, что это симптомы ситуации, к
которым важно «не подключаться»

А Вы помните о том, что самые эффективные и доступные
средства являются одновременно и самыми непопулярными ?
Зарядка, разминка, короткие дыхательные упражнения?

Не откладывайте, сделайте
прямо сейчас «одно маленькое»
и похвалите себя
за деятельную,
не на словах, заботу о себе!



Диафрагмальное дыхание,
выдох длиннее вдоха – научно-обоснованное,
но простое средство, которое всегда «при себе».
5 минут упражнений – в 5 раз больше, чем 1 минута.
Но 1 минута – на бесконечность больше, чем ничего.

**Ой! А вы не забыли сделать несколько ровных
длинных выдохов и сосредоточиться на ощущениях
прямо сейчас 😊?**

В стрессе мышление часто соскальзывает
на глобальные абстрактные, неприятные размышления.

Где Ваш фокус внимания?
Не сосредоточены ли Вы на
«неприятном и бесполезном» :
на чем-то важном, но таком, что
невозможно решить прямо сейчас;
что вне Ваших возможностей;
что уже не изменить и т.п.?

А что, наоборот, требует Вашего
внимания в текущей ситуации?
Какие доступные действия помогут
вернуть ощущение контроля?
?....?....?....?

**Ой! Не начали ли Вы снова думать о важном,
но недоступном 😊?**

Человеку интенсивных профессий не всегда легко
отделять «рабочее время», где решаются
экстремальные сложные вопросы, где высочайшая
концентрация, события, нагрузки, эмоции,
ответственность за чужую жизнь,
от «времени жизни», где события просты и рутинны,
эмоции не так интенсивны.

Это и затрудняет иногда
сосредоточиться
«на простом»
и почувствовать
простые вкусы
и себя простым человеком.

**Проверьте - не соскальзывает ли
Ваше мышление дома в мысли,
описанные в заметке слева?**



Связь намерение - поведение

- Связь намерение – поведение не всегда крепкая
- Что это значит?



- Это означает , что мы часто не делаем того, что намеревались сделать

Справляться со стрессом пандемии и того, что с ней связано, и обычные привычки (пусть и не все полезные), и даже анекдоты на тему вируса.

Ирония, скептицизм, бравада, отрицание – тоже формы защиты от стресса, раздражения и других разрушающих эмоций.

Надо только следить за тем, чтобы не только «отыгрывать» стресс и «канализировать» выход негативных эмоций, но и восполнять в доступной форме баланс спокойных, ровных и даже позитивных переживаний.

Попробуйте сделать выбор в пользу

несложных, эффективных, хотя, возможно, и непривычных действий по переработке стресса.

Как Вы делаете этот выбор?



*«Сейчас не время, потом...
Я и так знаю, как справляться
Это несерьезно, я в это не верю
Времени и так мало
Когда об этом думать?
Это слишком сложно
Я держусь получше многих»*

**– мысли, которые парализуют простые,
но эффективные действия заботы о себе**

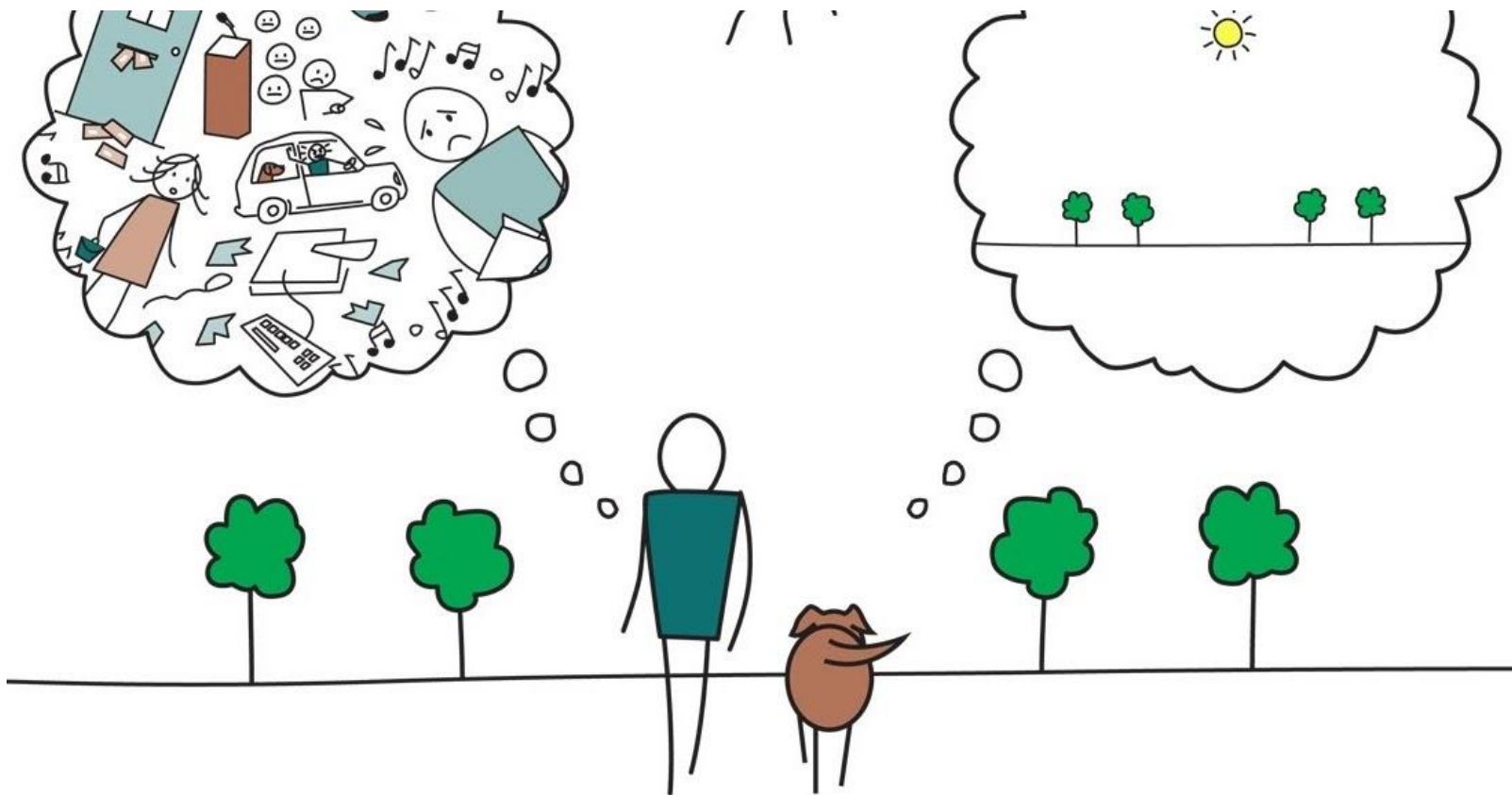
Подумайте об отсроченных последствиях,
о примере, который Вы транслируете вокруг;
посмотрите альтернативные аргументы в
зеленом поле

*«Сейчас самое время
Это слишком сложно
Я устаю как все
Обычные способы хороши
для привычной жизни
Ситуация серьезна, чтобы
отказываться попробовать
Две-три-пять минут заботы –
не трата времени, а инвестиция
Могу попробовать прямо сейчас*

**– мысли, которые дают
пример деятельной заботы о себе**

**Может, попробовать прямо сейчас?
Что Вы теряете?**

**Выделите пару минут и вспомните о небольших
психологических приемах, которые могут быть
полезными.**



Письмо «К воображаемой дочери»

Альберт Энштейн

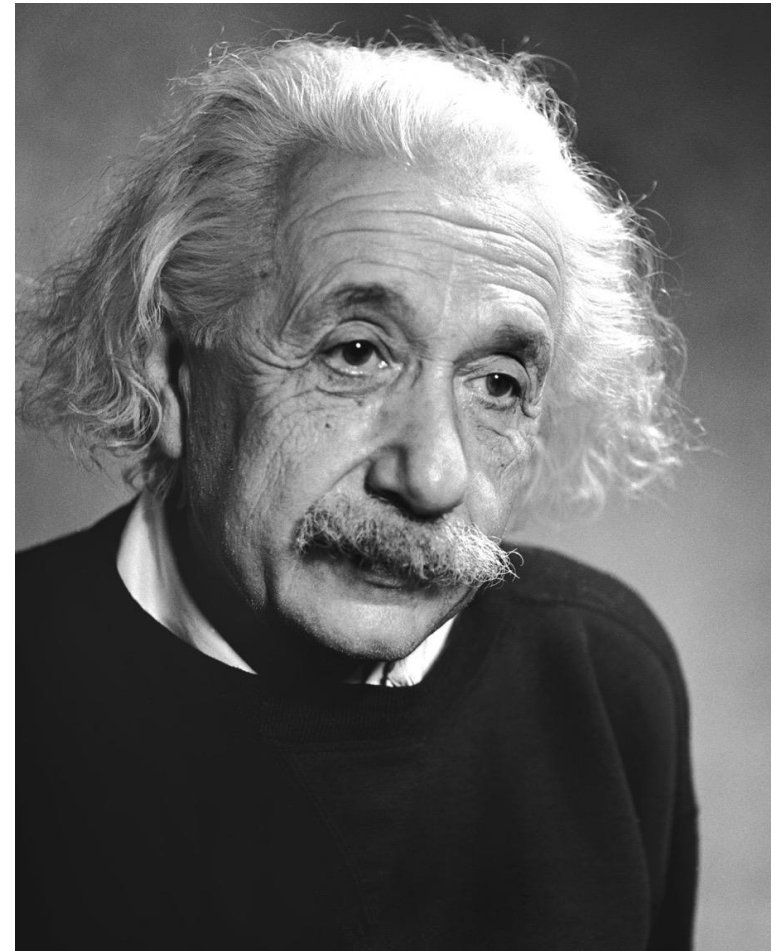
- Дабы сделать Любовь
Видимой энергией,
Я изобрел уравнение:
 $E = m \cdot C^2$

Энергия равна Массе,
Помноженной
На Скорость Света
В квадрате.

Если вместо этой
Записи принять, что
Энергия исцеления мира
Может быть получена

Простым умножением
ЛЮБВИ на Скорость
Света в квадрате, то
Мы поймём, что

В нашей Вселенной
Любовь - это самая
Великая Сила, которая
Не имеет границ.



(Перевела Марина Северина)

Полезные ссылки:

- Холмогорова А.Б. Страх смерти: культуральные источники и способы психологической работы // Консультативная психология и психотерапия. 2003. Том 11. № 2. С. 120–131.
<https://psyjournals.ru/mpj/2003/n2/Holmogorova.shtml>
- Холмогорова А.Б. Когнитивно-бихевиоральные модели и методы лечения генерализованного тревожного расстройства // Современная терапия психических расстройств. 2014. № 3.
<http://psypharma.ru/ru/kognitivno-biheviornalnye-modeli-i-metody-lecheniya-generalizovannogo-trevozhnogo-rasstroystva>
- Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. Том 3. № 2. С. 18–28. URL: <https://psyjournals.ru/jmfp/2014/n2/70100.shtml>
- Памятки и рекомендации по предотвращению тревожных состояний для студентов, школьников, родителей, медицинских работников, людей находящихся в самоизоляции; волонтерские проекты МГППУ
 - <https://mgppu.ru/events/998>
 - <http://pk.mgppu.ru/item/833-рекомендации-специалистов-мгппу-и-нии-им-нвскифосовского-пациентам-медицинским-работникам-и-гражданам-находящимся-в-самоизоляции>
 - <http://pk.mgppu.ru/item/830-приглашаем-к-участию-в-проекте-истории-которые-помогают-жить>
- Д. Мейхенбаум «Путь к повышению устойчивости» (на англ. языке, ROADMAP TO RESILIENCE)
<https://roadmaptoresilience.wordpress.com/>

Спасибо за внимание!