

Психогігієна в умовах пандемії

Гундертайло Юлія,
*молодший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
співзасновник ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Пандемія, яку ми зараз переживаємо, стала причиною застосування карантину як способу зупинити поширення хвороби. Для багатьох людей ці події стали причиною дистресу в зв'язку з довготривалою небезпекою для життя і здоров'я, а також різкою зміною стилю життя. Серед стресорів цього періоду називають страх інфекції, неадекватна інформація, неадекватні поставки предметів/продуктів, розчарування і нудьга [1].

Усталений спосіб життя багатьох жителів мегаполісів – безперервний поспіх, щоб всюди потрапити, всі події відвідати і так далі. Карантинні обмеження – перебування в своєму домі з членами родини цілодобово – стали для багатьох випробуванням на якість стосунків з самим собою.

В чому ж полягали основні труднощі населення? В першу чергу – це самопідтримка і самодопомога в той час, коли більшість сервісів, в тому числі медичних, була недоступна . Наша освіта має широкі прогалини у формуванні таких навичок. В школі широко поширюють знання про практики гігієни, однак психогігієна залишається поза увагою. Психогігієна — це система наукових знань і практичних заходів, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я населення. Практика психогігієни є зараз такою ж важливою, як і гігієна, адже різні розлади психічного здоров'я є зараз широко поширеними, а після пандемії прогнозують їх збільшення.

Раніше практики збереження і зміцнення психічного здоров'я були частиною релігійного життя, тому в цілому більшість осіб мала стале уявлення про необхідні щоденні рутини і з дитинства сформовані звички саморегуляції. Тобто люди знали, що у випадку нападу страху читати ось

таку молитву, а коли переймають турботи про майбутнє – молитися такому святому/святій. Однак так історично склалося, що наразі ці традиції притаманні лише певній частині українського суспільства.

Щоденні практики психогієни гармонійно пов'язані з гігієнічними/фізичними процедурами, адже від роботи організму напряду залежить робота мозку, а значить і функціонування психіки. Однак західній цивілізації не пощастило зберегти фізичні практики, якими так багата східна культура. Східні практики розглядають людину цілісно, у єдності всіх систем та ще актуалізують взаємодію з більшими системами (спільноти, наприклад), тому люди з самого початку дня прагнуть синхронізувати як свій життєвий світ, так і включитися в ритм життя світу. Відповідно, для людей, що практикують, менш характерне почуття самотності, що особливо важливо у період карантинних обмежень.

В процесі проживання карантинного періоду з обмеженням фізичної активності (закриття спортзалів та вуличних занять) для багатьох було складно знайти для себе заміну звичним речам. Відповідно така ситуація для частини людей стала причиною зниження настрою, відчуття гніву чи безпорадності.

Хорошим варіантом в цих умовах стали заняття йогою, а також цигун і тай цзи сюань, однак у зв'язку з низькою обізнаністю населення, а також ряду упереджень, не всі змогли скористатися такою можливістю, хоча деякі методи уже мають підтверджену науково ефективність щодо роботи мозку [2].

Серед варіантів заміни також треба відзначити самомасаж, який і досі в нас маловідомий. Самі прості правила і прийоми здатні покращити як роботу організму, так і додати позитивних емоцій.

Період карантину вкотре продемонстрував, що держава потребує широкомасштабної програми дій для формування навичок психогієни в населення, адже їх відсутність позначається на психічному здоров'ї.

Отож першочерговим завданням у цьому зв'язку ми вважаємо створення широкої системи психоедукативних програм про особисту психогігієну для різних груп населення, а також введення цих програм в навчальний процес у школах та вузах. Подібні програми були реалізовані в окремих організаціях. Поширення цих програм може відбуватися через цифрові носії, та бути реалізовано як у вигляді спеціалізованої онлайн-платформи, так і мобільних додатків. Такі заходи суттєво знизять рівень психічної напруги у суспільстві та слугуватимуть профілактиці психічних розладів та психосоматичних захворювань, що допоможе знизити сумарні витрати на оплату лікування та лікарняних в цілому по країні.

Література

1. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence [Електронний ресурс] / [K. B. Samantha, K. W. Rebecca, E. S. Louise та ін.] // The Lancet. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext).
2. Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of the Current Literature [Електронний ресурс] / [P. G. Neha, I. Khan, H. Jessica та ін.] // Brain Plast. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6971819/>.