

Самоизоляция может привести к депрессии и тревожности

Психологи из разных стран предупреждают, что затяжная самоизоляция может негативно сказаться на психологическом состоянии общества. Сейчас растёт число стран, где жителей призывают остаться дома. Россия не стала исключением. Однако, несмотря на то что изоляция является наиболее эффективным способом сдерживания распространения вируса, чем дольше она продлится, тем хуже могут быть последствия.

Специалисты по психическим расстройствам из Военно-медицинского университета США уверяют, что для большинства людей отсутствие социальных связей может сказаться негативно на здоровье.

Команда учёных провела анализ нескольких десятков исследований, в которых рассматривалось влияние на психику людей карантина во время атипичной пневмонии, вспышки гриппа H1N1, лихорадки Эбола и других инфекционных заболеваний в XXI веке. Анализ показал, что около 35% людей, находившихся на карантине, испытывали стресс, бессонницу, эмоциональное истощение и даже злоупотребление психоактивными веществами. Люди испытывали повышенную тревожность и депрессивные симптомы. Особенно этим страдают пожилые люди, которые и так потеряли возможность свободно передвигаться и общаться.

Такие проблемы начинают проявляться, когда сроки изоляции превышают несколько недель.

Поэтому учёные советуют как можно чаще общаться друг с другом через интернет, звонки и видеосвязи. Это поможет пережить столь сложный для всех период легче. Постоянное общение психологически настроит человека, что всё не так уж и плохо.

Главный внештатный специалист-психиатр Минздрава России и гендиректор Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского Зураб Кекелидзе, в свою очередь, советует при проявлении стресса звонить в центр психологической помощи. Специалисты помогут снять тревожное состояние. Также важно не воспринимать всю ситуацию с самоизоляцией как тюремное заключение. И по возможности не смотреть по телевизору «что-то тяжелое и усугубляющее».

«В настоящее время никакого насилия нет. Речь о том, что мы должны все вместе спасти не кого-то чужого, а друг друга. Это осознанная необходимость, которую мы должны принять, независимо от того, что мы думаем про этот коронавирус. Мы должны все вместе спастись. Поодиночке спастись в этой ситуации не получится», — цитирует психиатра «РБК».

Роспотребнадзор, в свою очередь, советует не курить и не употреблять алкоголь или другие психоактивные вещества в целях подавления негативных эмоций.

Автор: Миша Ковальски
© Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, МИР
👁 8577 04.04.2020, 14:20 🔄 1205
URL: <https://babr24.com/?ADE=199193>

Bytes: 2622 / 2478 Версия для печати

Скачать PDF



👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл. почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл. почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл. почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл. почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)