

Результаты онлайн-дискуссии «Психологические проблемы в связи с пандемией COVID-19: пути преодоления»

06.10.2020

30 сентября Московский Дом соотечественника (МДС) провел онлайн-дискуссию «Психологические проблемы в связи с пандемией COVID-19: пути преодоления».

Юлия Молокова

Мэриэн Безуглова

Oleg Gurov

Sivakha Jattin

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОД ПРИЦЕЛОМ

Эпидемия - важный триггер тревог, страхов и фобий:

- Беспокойство о работе и финансовом положении - 57%.
- Фрустрация вследствие изоляции - 45%
- Беспокойство о других (41%) и о своем здоровье (33%)
- Покупка успокоительных препаратов (16%)

Источники: Ipsos Adapt Emergency Monitoring, ил. Май, 2020

Февраль, 2020, The Lancet: карантин негативно отражается на психологическом состоянии, вызывая от симптомов стресса до посттравматического синдрома. Но не у всех!

Акция взаимопомощи во время пандемии коронавируса

#МЫВМЕСТЕ

WELL-

Участниками мероприятия стали более 40 человек: зарубежные российские соотечественники, члены Всемирного координационного совета российских соотечественников, учителя и психологи русских школ за рубежом.

В качестве спикеров выступили: Марина Безуглова – кандидат медицинских наук, исполнительный директор, руководитель направления Healthcare региона Центральной и Восточной Европы исследовательской компании «IPSOS»;



Елена Введенская – кандидат философских наук, доцент кафедры биоэтики РНИМУ им. Н.И. Пирогова, ведущий научный сотрудник ИНИОН РАН.



Модерировал мероприятие начальник информационного-аналитического управления МДС Олег Гуров.



Актуальность темы дискуссии подтверждается негативным влиянием ограничений, введенных в связи с распространением коронавирусной инфекции, на психологическое состояние людей. Стресс, вызванный пандемией и мерами, направленными на борьбу с распространением вируса, осложнил положение многих людей во всем мире. Особенно уязвимой группой населения оказались дети и подростки. По данным Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей Минздрава России, почти половина детей в период самоизоляции испытала психические реакции пограничного уровня, среди которых наблюдались также депрессивные и астенические состояния. В опросе приняло участие почти 30 тысяч школьников из 79 регионов России, что свидетельствует о весомости полученных результатов. С похожими проблемами столкнулись и жители других стран.

В рамках мероприятия участники обсудили, как сохранить физическое и психологическое здоровье в условиях ограничений, как создать благополучный микроклимат в семье, а также как правильно организовать дистанционное обучение, ставшее трендом еще до введения ограничительных мер и получившее новый импульс в условиях пандемии.

Кроме того, участники мероприятия постарались найти положительные моменты в текущей ситуации. По мнению многих из них, психологическим преимуществом карантина стала проверка ближнего окружения на прочность. Именно в сложные жизненные периоды можно понять, на кого можно рассчитывать, а на кого нет.

Другое преимущество, связанное с развитием движения соотечественников, – активизация горизонтальных связей между представителями молодого поколения русскоязычной диаспоры. Проекты, проводимые во время пандемии, смогли объединить детей разного возраста, проживающих в разных уголках земного шара.

Докладчики подчеркнули, что не существует единого решения проблем, вызванных пандемией. К решению проблем нужно подходить комплексно, продуманно, учитывая, как неустойчивый характер детской психики, так и различия в уровне жизни людей в зависимости от места их проживания. Пандемия еще сильнее усилила социальное неравенство. Например, некоторые из участников отметили, что далеко не у всех детей есть доступ к Интернету, что значительно усложняет возможности получения образования в условиях пандемии.

Докладчики сошлись во мнении, что объективными недостатками дистанционного обучения являются отсутствие личного общения, обратной связи от учеников, невозможность передачи их реакции через экраны компьютеров и – самое главное – снижение продуктивности участников образовательного процесса. Особые трудности, по оценке некоторых педагогов, возникли при дистанционном обучении точным наукам, например, математике.

Кроме того, было отмечено, что, к сожалению, онлайн-обучение становится новой реальностью как для детей, так и для политиков. Дети, по оценке некоторых выступающих, уже не понимают, как устроено живое общение. Таким образом, пандемия усугубляет процесс десоциализации. Политики, в свою очередь, активно внедряют программы диджитализации школ и вузов.

Преимуществами дистанционного образования были названы экономия времени учащихся на дорогу, освоение детьми новых программ в области IT-технологий.

Серьезное внимание в ходе дискуссии было уделено взаимодействию с соотечественниками в информационном пространстве. Участники с сожалением констатировали глобальный характер современной информационной войны и призвали совместно бороться с паникой и фейк-новостями. В качестве положительного примера был приведен опыт российских соотечественников в Исландии по освещению ситуации с распространением вируса, переводу публикаций с исландского языка на русский.

Лейтмотивом дискуссии стал тезис о трансформации всех сфер жизни общества под влиянием пандемии. По мнению участников встречи, мир уже не вернется к прежнему формату, что, в свою очередь, требует пересмотра концепций обучения, работы, человеческих навыков и форм коммуникации.

Для большинства людей данные трансформации вносят еще больший стресс в их жизнь. Марина Безуглова сформулировала конкретные рекомендации для поддержания положительного психологического состояния во время пандемии:

- Заниматься любимым делом;
- Медитировать;
- Дышать свежим воздухом;
- Меньше смотреть новости и телевизор.

В результате проведенной дискуссии стало очевидно, что пандемия сильно повлияла на образ жизни и мировоззрение многих людей. Участники дискуссии подчеркнули, что многое переосмыслили, стали придавать большее значение тем вещам, которых раньше даже и не замечали. В этих условиях критичными навыками становятся эмпатия и поддержка на всех уровнях – в семье, в коллективе, в обществе.

Материал подготовлен МДС

Адрес страницы: <http://mosds.mos.ru/presscenter/news/detail/9300464.html>
