



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 1 / 2025, Vol. 8, Iss. 1 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.9

<sup>1</sup> Коновалова К.А.,

<sup>1</sup> Мишущин С.А.,

<sup>1</sup> Ерзина В.Ш.,

<sup>1</sup> Каргина Я.В.,

<sup>1</sup> Казаев Ф.А.,

<sup>1</sup> Мордовский государственный университет имени им. Н.П. Огарёва

## Коронавирусный синдром: профилактика психотравмы

**Аннотация:** кажется, что на сегодняшний день уже мало кто не столкнулся с таким заболеванием, как коронавирус. Всем, кто перенес его, хорошо известны многочисленные симптомы, среди которых – повышенная температура тела, кашель и насморк, затрудненное дыхание, потеря обоняния. Но важно понимать, что эти признаки заболевания во многом являются только вершиной айсберга. Инфекция влияет на неврологическое и психическое состояние пациентов. Примерно у 30% выздоровевших наблюдаются такие долгосрочные осложнения, как повышенная тревожность, депрессия, потеря памяти, панические атаки.

Цель данного исследования – проанализировать влияние коронавирусной инфекции на психику человека.

**Ключевые слова:** коронавирусный синдром, COVID-19, психотравма, психологическая помощь, стресс, тревожные расстройства, депрессия, профилактика, психологическая коррекция, адаптация

**Для цитирования:** Коновалова К.А., Мишущин С.А., Ерзина В.Ш., Каргина Я.В., Казаев Ф.А. Коронавирусный синдром: профилактика психотравмы // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 1. С. 161 – 166.

Поступила в редакцию: 1 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 3 января 2025 г.; Принята к публикации: 10 февраля 2025 г.

<sup>1</sup> Konovalova K.A.,

<sup>1</sup> Mishushin S.A.,

<sup>1</sup> Erzina V.Sh.,

<sup>1</sup> Kargina Ya.V.,

<sup>1</sup> Kazaev F.A.,

<sup>1</sup> Ogarev Mordovia State University

## Coronavirus syndrome: prevention of mental trauma

**Abstract:** it seems that today very few people have not encountered such a disease as coronavirus. Everyone who has had it is well aware of the numerous symptoms, including fever, cough and runny nose, difficulty breathing, loss of sense of smell. But it is important to understand that these signs of the disease are in many ways only the tip of the iceberg. The infection affects the neurological and mental state of patients. Approximately 30% of those who have recovered have long-term complications such as increased anxiety, depression, memory loss, and panic attacks.

The purpose of this study is to analyze the impact of coronavirus infection on the human psyche.

**Keywords:** coronavirus syndrome, COVID-19, psychotrauma, psychological help, stress, anxiety disorders, depression, prevention, psychological correction, adaptation

**For citation:** Konovalova K.A., Mishushin S.A., Erzina V.Sh., Kargina Ya.V., Kazaev F.A. Coronavirus syndrome: prevention of mental trauma. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (1). P. 161 – 166.

The article was submitted: November 1, 2024; Approved after reviewing: January 3, 2024; Accepted for publication: February 10, 2025

## Введение

Медицинское сообщество активно изучает последствия постковидного синдрома, значительно влияющего на физическое состояние и повседневную жизнь переболевших коронавирусом людей. Международная классификация болезней включила постковидный синдром под кодом МКБ-10 в официальный перечень заболеваний. Масштабные исследования Всемирной организации здравоохранения охватывают клиническую картину заболевания, особенности протекания болезни и долгосрочные последствия перенесенной коронавирусной инфекции.

Масштабные социологические исследования последствий коронавирусной инфекции базировались на комплексном анкетировании пациентов, перенесших заболевание. Многочисленные международные опросы охватили разнородные группы респондентов, включая представителей различных демографических, социально-экономических и профессиональных категорий населения, учитывая также их физическое и ментальное благополучие [3].

Медицинские специалисты внедряют комплексные программы реабилитации пациентов при выявлении новых проявлений COVID-19. Неврологические осложнения коронавирусной инфекции требуют разработки специализированных методик лечения, включающих лекарственные препараты и альтернативные терапевтические подходы. Восстановительные процедуры направлены на активизацию мозговой деятельности, улучшение памяти, внимания, мышления. Реабилитационные протоколы формируются персонально для каждого пациента с учетом степени поражения нервной системы, наличия вредных привычек, избыточной массы тела, хронических патологий.

Анализ психопатологических нарушений у пациентов, перенесших COVID-19, демонстрирует глубокую взаимосвязь между психическим состоянием и течением вирусных заболеваний. Многолетние научные наблюдения подтверждают негативное воздействие депрессивных расстройств на защитные функции организма, значительно увеличивая восприимчивость к вирусным инфекциям. Статистические данные свидетельствуют о повышенной уязвимости людей с психическими отклонениями к заражению COVID-19, превышающей среднестатистические показатели на 65%. Вирус-

ные инфекции, включая COVID-19, согласно эпидемиологическим исследованиям, провоцируют развитие психических расстройств, требующих квалифицированной диагностики и медицинского вмешательства.

## Материалы и методы исследований

Методы исследования включают анализ научной литературы по психологии кризисных состояний, посттравматического стрессового расстройства и механизмов адаптации, а также методы сравнительного анализа, позволяющие изучить динамику психоэмоционального состояния населения в различные периоды пандемии.

## Результаты и обсуждения

Исследование влияния пандемии COVID-19 на психическое здоровье населения проводилось в несколько этапов, начиная с анализа научной литературы и заканчивая статистической обработкой данных, полученных в результате анкетирования различных групп населения.

Первоначально была проведена работа с научной литературой, публикациями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), а также исследованиями, выполненными отечественными и зарубежными специалистами в области психологии и медицины. Особое внимание уделялось работам, посвященным последствиям пандемий и их влиянию на психическое здоровье [1].

Основные аспекты, исследованные на данном этапе следующие [5]:

1. Психологические последствия пандемий прошлых лет (SARS, MERS, Эбола).
2. Стressовые факторы COVID-19: изоляция, страх заражения, экономическая нестабильность.
3. Механизмы формирования психотравмы в условиях пандемии.
4. Роль социальной поддержки и информационного воздействия в снижении тревожности.

На основе анализа литературы была сформулирована гипотеза исследования, согласно которой пандемия COVID-19 способствовала значительному увеличению уровня тревожных расстройств, депрессии и стресса среди населения, причем влияние различалось в зависимости от возрастной группы, социального статуса и наличия предшествующих психоэмоциональных проблем.

Для получения объективных данных была составлена анкета, включающая несколько блоков [4]:

1. Общие сведения (пол, возраст, социальный статус, наличие хронических заболеваний).
2. Психоэмоциональное состояние (оценка уровня тревожности, депрессии, стресса).
3. Факторы риска (перенесенное заболевание, изоляция, финансовые трудности, потеря работы).
4. Используемые методы самопомощи (занятие спортом, медитация, обращение к психологу, медикаментозная поддержка).
5. Социальные аспекты (наличие поддержки от близких, восприятие информации о пандемии).

Методы сбора данных [8]:

- Анкетирование – основной метод, позволивший получить массовые данные о психоэмоциональном состоянии населения.
- Глубинные интервью – проведены с 50 участниками для детального анализа индивидуального опыта.
- Фокус-группы – 5 групп по 10 человек, в которых обсуждались способы преодоления тревожности и стресса.

Таблица 1

Распределение выборки.

Sample distribution.

Возрастная группа	Количество респондентов	Доля от выборки (%)
Дети и подростки (до 18 лет)	200	20%
Молодые взрослые (18–30 лет)	300	30%
Средний возраст (30–50 лет)	300	30%
Пожилые люди (50+ лет)	200	20%

После завершения сбора информации была проведена детальная статистическая обработка данных с использованием программ SPSS и Excel.

Основные задачи анализа [10]:

- выявление основных тенденций в изменении психического состояния респондентов;
- определение наиболее уязвимых групп, испытывающих максимальный уровень стресса;

- сравнение психоэмоционального состояния разных социальных и возрастных групп;

- корреляционный анализ влияния факторов риска (изоляция, потеря работы) на уровень тревожности и депрессии.

В табл. 2 представлены основные результаты исследования.

Таблица 2

Основные результаты анализа.

Main results of the analysis.

Группа респондентов	% испытывающих тревожность	% испытывающих депрессию	% испытывающих стресс
Дети и подростки	35%	25%	40%
Молодые взрослые	48%	42%	55%
Средний возраст	52%	50%	60%
Пожилые люди	40%	45%	50%

На рис. 1 представлен уровень психоэмоциональных нарушений в разных возрастных группах.

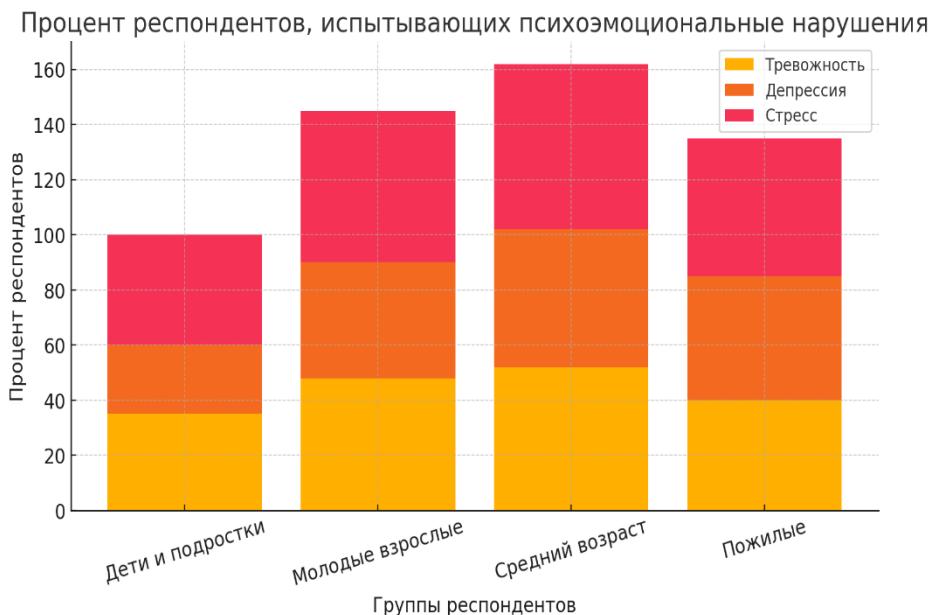


Рис. 1. Уровень психоэмоциональных нарушений в разных возрастных группах.

Fig. 1. Level of psychoemotional disorders in different age groups.

На представленном графике отражена динамика психоэмоциональных нарушений среди различных возрастных групп. Видно, что молодые взрослые и люди среднего возраста демонстрируют наиболее выраженные проявления тревожности, депрессии и стресса. Это может быть связано с высокой социальной активностью, ответственностью за карьеру и финансовую стабильность, а также неопределенностью в условиях пандемии.

Дети и подростки, хотя и подверглись психологическому воздействию пандемии, демонстрируют несколько меньший уровень тревожности и депрессивных состояний, что может объясняться большей гибкостью психики и зависимостью от семейного окружения, которое обеспечивает под-

держку. Пожилые люди также испытывают заметные психоэмоциональные трудности, но у них относительно ниже уровень тревожности по сравнению со взрослыми, что может быть обусловлено накопленным жизненным опытом и адаптацией к стрессовым ситуациям.

Общий тренд показывает, что стресс и депрессия носят выраженный характер во всех группах, однако наиболее уязвимой категорией являются молодые и средневозрастные взрослые, которым требуется повышенное внимание со стороны психологов и социальных служб [9].

На основе результатов анализа была сформулирована программа профилактики и коррекции психотравмы (табл. 2).

Программа профилактики и коррекции психотравмы в результате перенесенного COVID-19.

Таблица 2

Table 2

Program for the prevention and correction of psychological trauma resulting from COVID-19.

Меры	Их характеристика
Индивидуальные меры:	- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) для снижения тревожности. - Использование техник релаксации и осознанности (медитация, дыхательные упражнения). - Поддержка физической активности как способа уменьшения стресса.
Социальная поддержка:	- Организация групп взаимопомощи и онлайн-консультаций с психологами. - Внедрение программ психологического консультирования на предприятиях и в университетах.
Государственные инициативы:	- Разработка бесплатных приложений для психологической поддержки. - Повышение доступности медицинской помощи и фармакотерапии при тревожно-депрессивных расстройствах.

Программа профилактики и коррекции психотравмы после COVID-19 включает комплексный подход, направленный на работу как с индивидуальными аспектами, так и с более широкими социальными и государственными механизмами поддержки. Важное внимание уделяется личным стратегиям самопомощи, которые помогают человеку самостоятельно регулировать эмоциональное состояние и снижать уровень тревожности и стресса. В данном направлении акцент сделан на методах когнитивно-поведенческой терапии, техниках релаксации и физической активности, позволяющих стабилизировать психоэмоциональный фон [2].

Социальная поддержка играет не менее значимую роль, обеспечивая возможность взаимодействия с людьми, имеющими схожие переживания. Создание групп взаимопомощи и развитие консультационных сервисов способствует восстановлению психологического равновесия, а внедрение программ поддержки в образовательных и рабочих учреждениях делает помочь доступной для большего числа людей [6].

Государственные инициативы фокусируются на обеспечении системного подхода к решению проблемы. Разработка цифровых инструментов, таких как мобильные приложения для психологической поддержки, делает помощь более доступной, а расширение медицинских программ и фармакологического обеспечения облегчает доступ к необходимым терапевтическим методам. Таким

образом, программа учитывает потребности различных уровней общества, создавая целостную систему профилактики психотравмы и адаптации к постпандемийной реальности [3].

### Выводы

Сегодня исследователи уделяют большое внимание изучению факторов, способствующих развитию психотравмы в условиях пандемии, а также разработке эффективных методов ее профилактики. Однако данная проблема остается недостаточно изученной, особенно в контексте долгосрочного влияния COVID-19 на психику человека. Многие аспекты этого вопроса требуют детального рассмотрения, поскольку психоэмоциональные последствия пандемии затронули не только людей, перенесших заболевание, но и тех, кто находился в состоянии постоянного страха и неопределенности.

Исследование подтвердило, что пандемия COVID-19 оказала значительное влияние на психическое здоровье населения. Определены наиболее уязвимые группы, а также выявлены факторы, усиливающие тревожные расстройства и депрессию. Разработанные рекомендации могут использоваться психологами, врачами и государственными органами для эффективной профилактики психотравмы.

Таким образом, настоящее исследование вносит вклад в изучение последствий пандемии и предлагает практические шаги по снижению психологической нагрузки на общество.

### Список источников

1. Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье и COVID-19: руководство по профилактике и поддержке / ВОЗ. Женева, 2021. 112 с.
2. Бек А.Т. Когнитивная терапия депрессии и тревожных расстройств. М.: Питер, 2020. 320 с.
3. Бехтерев В.М. Психоневрологические аспекты тревожных состояний. М.: Медицина, 2023. 290 с.
4. Грановская Р.М. Психология стресса: теоретические и практические аспекты. СПб.: СПбГУ, 2020. 280 с.
5. Гринберг Л.С. Эмоционально-фокусированная терапия тревоги и депрессии. М.: Когито-Центр, 2021. 340 с.
6. Лурия А.Р. Травматический стресс и его влияние на психику человека. СПб.: Наука, 2024. 256 с.
7. Макаров В.В., Смирнова Н.А. Психотерапия посттравматического стрессового расстройства в условиях пандемии COVID-19 // Российский журнал психиатрии. 2022. Т. 36. № 1. С. 42 – 55.
8. Российская академия наук. Влияние пандемии COVID-19 на психическое здоровье населения: исследовательский отчет / РАН. М., 2022. 145 с.
9. Сперанская А.В., Ковалев И.С. Психологические последствия пандемии COVID-19 в различных возрастных группах // Журнал клинической психологии. 2021. Т. 48. № 2. С. 15 – 28.
10. Фрейд З. Психоанализ и механизмы защиты психики. М.: ACT, 2023. 384 с.

### References

1. World Health Organization. Mental health and COVID-19: guidance for prevention and support. WHO. Geneva, 2021. 112 p.
2. Beck A.T. Cognitive therapy for depression and anxiety disorders. Moscow: Piter, 2020. 320 p.

3. Bekhterev V.M. Psychoneurological aspects of anxiety states. Moscow: Medicine, 2023. 290 p.
4. Granovskaya R.M. Psychology of stress: theoretical and practical aspects. St. Petersburg: St. Petersburg State University, 2020. 280 p.
5. Grinberg L.S. Emotionally focused therapy of anxiety and depression. Moscow: Cogito-Center, 2021. 340 p.
6. Luria A.R. Traumatic stress and its impact on the human psyche. SPb.: Nauka, 2024. 256 p.
7. Makarov VV, Smirnova NA. Psychotherapy of post-traumatic stress disorder in the context of the COVID-19 pandemic. Russian Journal of Psychiatry. 2022. Vol. 36. No. 1. P. 42 – 55.
8. Russian Academy of Sciences. The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of the population: research report. RAS. Moscow, 2022. 145 p.
9. Speranskaya AV, Kovalev I.S. Psychological consequences of the COVID-19 pandemic in different age groups. Journal of Clinical Psychology. 2021. Vol. 48. No. 2. P. 15 – 28.
10. Freud Z. Psychoanalysis and mental defense mechanisms. M.: AST, 2023. 384 p.

### **Информация об авторах**

**Коновалова К.А.**, Мордовский государственный университет имени им. Н.П. Огарёва, kristinasomova@gmail.com

**Мишушин С.А.**, Мордовский государственный университет имени им. Н.П. Огарёва, g3201@yandex.ru

**Ерзина В.Ш.**, Мордовский государственный университет имени им. Н.П. Огарёва, 13vika2002@mail.ru

**Каргина Я.В.**, Мордовский государственный университет имени им. Н.П. Огарёва, yanavladimirovnaa@gmail.com

**Казаев Ф.А.**, Мордовский государственный университет имени им. Н.П. Огарёва, kazaevf@mail.ru

© Коновалова К.А., Мишушин С.А., Ерзина В.Ш., Каргина Я.В., Казаев Ф.А., 2025