**2.3**

**Кудинова А.Д**

Студент-бакалавр 2 курс АГТУ, Институт нефти и газа

г. Астрахань, Российская Федерация

**Колотовкин Д.А**

Студент-бакалавр 2 курс АГТУ, Институт нефти и газа

г. Астрахань, Российская Федерация

**Как социальная самоизоляция повлияла на психическое состояние общества?**

**Аннотация**

Научная статья посвящена актуальной проблеме самоизоляции в условиях пандемии и пост изоляционный период, а именно, прямое влияние на общество через сознание людей. В данном материале рассматриваются следующие вопросы: к каким последствиям может привести изолирование людей друг от друга (учитывая разные временные рамки), почему необходимо соблюдать данный режим, а также основные типы социальной изоляции. Рассмотрев каждый индивид отдельно, первостепенное влияние на его сознание, можно судить как перемены сказываются на социуме с течением времени. Для наглядности, проанализируем живой пример влияния паники на сознание людей.

**Ключевые слова**

Социальная изоляция, самоизоляция, причины, пандемия, последствия.

**Как общество переживало социальную самоизоляцию в условиях пандемии?**

Напомню, что в конце марта 2020 года в России был введён режим самоизоляции в связи с распространением коронавирусной инфекции. Наша жизнь перестала быть прежней. Её, как будто, поставили на паузу. Наши действия максимально четко были обозначены. Сидеть дома. Каждый, кто соблюдал режим - спасал мир, ведь таким образом, происходило сокращение количества личных контактов, что минимизировало шанс заразиться. Врачи, профессора, весь медперсонал трудился и трудится по сей день ради жизни людей. Вынужденные меры способствовали более равномерному распространению вируса. Мы стали видеться с друзьями только по видеосвязи, работа и учеба стала дистанционной, а опасения за родных всё серьезнее.

Столкновение со страхом и тревогой, переживание за свое здоровье и здоровье близких, по мнению членов Американской психологической ассоциации, распространенное явление. Депрессия и апатия может быть вызвана злостью и гневом, ввиду осознания того, что нет возможности вернуться к привычной жизни. Или ввиду появления большого количества свободного времени, граждане жалуются на скуку и одиночество.

Прямое влияние на психику человека самоизоляции ученые начали изучать еще задолго до пандемии. Доктора психологических наук, согласно данным, такие как Джулианна Холт-Лунстад - профессор неврологии Университета им. Б. Янга, выявила, что отсутствие социальных связей оказывает такой же риск для здоровья, как и злоупотребление алкогольной или табачной продукцией. Если последствия краткосрочной самоизоляции на данный момент недостаточно исследованы, то продолжительная самоизоляция, очевидно, для большинства населения отрицательно скажется как на психологическом, так и на физическом здоровье.

Однако факт о положительном влиянии мы, аналогично, возьмем в учёт. Ведь многие люди смогли наконец-то найти время и возможность разобраться со своими внутренними проблемами. Полученный результат останется с ними и после волна высокого распространения инфекции.

**Понятие и следственная связь с психическим состоянием в период изоляции.**

В узком значении, социальна изоляция описывает социальное явление, при котором происходит отторжение человека или социальной группы от окружающих людей или других групп в результате прекращения или резкого сокращения социальных контактов и отношений. Неспособность индивида взаимодействовать с обществом и окружающими его людьми являться симптомом эмоциональных, психологических проблем социальной изоляции. Бразильские психологи рассуждают о «пандемии страха», которая развивается вместе с эпидемией. Общество нуждается в психологической помощи. И её важность ни в коем случае нельзя игнорировать.

В большинстве научных статей, опубликованных в массы, говорится о том, что изоляция психологически влияет на человека с различными симптомами: начиная с бессонницы, повышения уровня тревожности и эмоциональной нестабильности, заканчивая депрессии и посттравматического синдрома (ПТСР). Всё это способствует массовая дезинформация, а также многочисленные мистификации и выдуманные факты обществом на тему происхождения коронавируса или трудности его преодоления, в случаи заражения, отмечают иранские исследователи.

Всё больше и больше люди предпочитают избегать личных контактов, оставаясь дома в «безопасности» или же сохраняют физическую дистанцию общения. Нервное помешательство оказывает прямой психологический вред. Следственная связь зависит от каких-либо циклических изменений настроения. То есть рассматривая депрессию, индивид предпочитает изолироваться до улучшения душевного состояния.

Можно предположить, что социальная изоляция лишь обостряет те или иные нерешенные проблемы. Ввиду того, что человек в депрессии видит окружающий мир в мрачных тонах, а себя никчёмным, известны массу примеров следственного суицида. Переживая разлуку с обществом, полный дисбаланс привычного уклада жизни, люди начинают думать о том, что это никогда не закончится, что они не в состоянии с этим справится, это выходит за рамки нормального. Поэтому некоторые начинают допускать возможного решения проблемы суицидом.

**Истинная проблема психических расстройств общества.**

Согласно статистике, по данным исследований свыше 580 тысяч взрослых американскими учеными, полученным в 2019 году, было обнаружено, что социальная изоляция увеличивает риск преждевременной смерти [1]. Однако точно утверждать, что именно изоляция способствует всяческим психическим расстройствам нельзя, ввиду того, что все следственные проблемы следует искать преждевременно во внутреннем состоянии людей до вспышки пандемии и индивидуально изучать личностные данные.

Смоленская считает, что «пандемия, карантин, изоляция однозначно приведут к вспышке психологических проблем по всему миру. Это уже имеет место быть, но если мы говорим про конкретных людей, то далеко не у каждого при столкновении со столь серьезными изменениями в его жизни обязательно должна расстроиться психика. Это зависит от множества факторов: особенностей характера, наличия психических расстройств, ресурсов (финансового запаса, социальной поддержки и т. д.) и других…». То есть устройство человека необходимо изучать с разных сторон, в разных временных рамках и следственных фактических патологий, полученных различными стрессовыми явлений извне.

**Проанализируем три основных типа социальной изоляции [2]:**

1. Полная – абсолютное отречение индивида от каких-либо возможностей контакта прямого (личное общение) или косвенного через интернет ресурсы и коммуникативные средства. Выше указанные действия может оказать как положительное влияние на психическое состояние человека, так и отрицательное. Допускается всяческие заболевания, известные прежде, как раздвоение личности, что считается критической стадией данного типа социальной изоляции. Потребность в общении лежит глубоко в социализации людей, необходимость в общении приводит к дисбалансу душевного состояния и напоминает всеми известную историю про застрявшего на необитаемом острове человека.

2. Физическая – избегание индивида прямого контакта с другими людьми. Однако, в отличие от предыдущего типа, человек поддерживает косвенное общение через все возможности коммуникативных сфер технологического прогресса, интернет ресурсы и телефонную связь. Этот тип уже на протяжении долгого времени имеет место быть в поддержании контакта с людьми, находящимися в разных городах или страдающими заболеваниями разного рода.

3. Формальная – яркий пример индивида, который представляет собой полноправным членом социальной группы, в которых владеет недостаточным неформальным общением, социальных связей, интернет ресурсом или любым коммуникативным средством. Данный тип можно встретить в случае пребывания заключённого в тюрьме или обязательная служба в армии.

**Живые примеры паники.**

Вслед за вспышкой эпидемии, произошла вспышка паники, вместе с чем множество проблем, помимо заражения. Изучив истории реальных людей, переболевших короновирусом: «Конечно, уровень тревоги в этот период вырос в разы, было тревожно и от того, что у врачей пока нет проверенного плана лечения, — отмечает Евгений. — И от того, как дальше будет развиваться болезнь. Последствия у вируса непредсказуемые. Усугубляло ситуацию информационное давление, так как в интернете и СМИ постоянно говорят об ужасах «красной зоны» [3], можно проследить значимую роль спасательного типа физической социальной изоляцией, упомянутой ранее и её серьезное влияние. Индивид получает сомнительную информацию, не подтвержденную профессионалами. Данное воздействие негативно сказывается на психическое состояние и здравии ума.

**Заключение.**

Подводя итоги можно сказать, что последствия пост короновирусной изоляции будут следующим:

1. На примере Китая, где произошёл всплеск массовых разводов, после снятия ограничений, ввиду постоянного контакта в семейных парах и следственному кризису. Для человека, находящегося наедине с собой, неизбежностью является появление психических расстройств. Хотя даже длительного ограничения индивида в обществе, адаптационный период к привычной форме жизни будет проходить всё тяжелее и тяжелее.
2. У населения неизбежным будет массовое появление физиологических отклонений. Проанализировав статистические данные, одинокие люди значительно чаще страдают от: гипертонии; вирусных инфекций; слабоумия; синдрома Альцгеймера; значительное ухудшение сна; прослеживается заторможенность вербального мышления и внимания; нарушение системной работы иммунитета. Не мало важное замечание, недостаток или, вовсе, полное отсутствие физической активности аналогично отрицательно скажется на самочувствии людей. Ведь, доказано, что спорт эмоционально положительно сказывается на самочувствии людей.
3. Из положительных влияний самоизоляции стоит выделить переосмысление привычного ритма жизни. Преодоление трудностей и сложных психологических условий, через которые пришлось пройти всем жителям страны, повлияли на повседневную рутину. Кто-то лишился работы, кто-то научился зарабатывать удаленно, кто-то испытывал сильнейший стресс, иные нашли себя и стали само развиваться. Всё индивидуально, но ценность данного опыта неоспорима.

**Список используемой литературы:**

1. <https://foodandhealth.ru/info/kak-samoizolyaciya-vliyaet-na-psihiku/>

2. <https://psycho4you.ru/rasstrroystva/sotsialnaya-izolyatsiya>

3. <https://esquire.ru/articles/187323-situaciya-help-kak-pandemiya-povliyala-na-psihologicheskoe-zdorove-lyudey-i-kakimi-budut-posledstviya-izolyacii/#part2>