

Всемирная вспышка коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19) вызывает беспокойство по поводу широко распространенной паники и тревоги у людей, подвергающихся реальной или предполагаемой угрозе вируса.

Авторы рассматривают в статье влияние нового заболевания, как физического, так и биопсихосоциального аспекта инфекции, а также взаимодействие психологического состояния человека и профилактических стратегий здорового образа жизни, регулярных физических упражнений, сбалансированного питания, качественного сна и тесной связи с людьми. Социальное дистанцирование и ношение масок могут помочь нам от воздействия патогенов, но эти же меры мешают нам выразить сострадание и дружелюбие. Следовательно, все формы психологической поддержки должны регулярно применяться не только для положительного психологического статуса человека, но и для повышения психонейроиммунитета против COVID-19. Это заболевание представляет собой уникальную угрозу, которая еще больше усиливает панику, стресс и возможность истерии.

Люди с психическими отклонениями и заболеваниями, живущие в обществе, чаще всего имеют плохую физическую подготовку и нездоровый образ жизни (Kim et al., 2019). Они могут пренебречь профилактикой инфекции из-за снижения когнитивных функций. А снижение регулярной активности и физических упражнений из-за страха перед инфекцией, негативными симптомами еще больше ухудшает физическое здоровье и иммунитет пациентов.

Здоровые люди также подвергаются психологическому воздействию пандемии COVID-19. Резкое увеличение общественных страхов и снижение социальной и экономической активности могут вызвать психосоциальные последствия. Те, кто находится на карантине, могут испытывать депрессию, страх, вину и гнев.

Во время пандемических потрясений многим людям может потребоваться психиатрическая помощь. Поэтому многие страны начинают проводить различные мероприятия для психологической поддержки пациентов с острыми стрессовыми реакциями и суицидальностью, а также с чрезмерной виной и депрессией и населения в целом. Например такие, как регулярные бесплатные консультации по телефону, установление низкой одинаковой цены на маски, создание аналитических платформ объективными и доказанными цифрами, данными и мерами профилактики, чтобы уменьшить беспокойство и паническую реакцию.

COVID-19 очень заразен, потому что у большинства людей нет иммунитета против этого нового вируса. Текущая терапия COVID-19 включает только лечение симптомов, поддерживающую терапию и профилактику осложнений, но целенаправленную психологическую поддержку. Поэтому наилучшей стратегией остается профилактика, а именно снижение воздействия патогенов и повышение индивидуального иммунитета. Исследования показали, что здоровый образ жизни, регулярные физические упражнения, сбалансированное питание, качественный сон и тесная связь со своими семьями и общинами - все это способствует укреплению иммунной системы. Во время этой вспышки социальное дистанцирование или ношение масок могут помочь нам предотвратить заражение, но не позволяют этим мерам помешать нам проявить сочувствие и дружелюбие.