

завжди привертає увагу потенційного читача швидше, ніж текст. Фотографія у сучасних ЗМІ посідає почесне місце, нарівні з текстом. Сприйняття інформації в текстовій формі не дозволяє оцінити ситуацію або подію так глибоко, як це можна робити.

Отже, у подальшому нами заплановано розробити та експериментально перевірити ефективність використання фотографії у роботі зі здобувачами вищої освіти під час практичних/ семінарських занять.

### **Список використаної літератури**

1. Вайзер Д. Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей. Генезис, 2017. 424 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. ; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. К. : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
3. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.

**Олег Музика,**  
студент групи ПСм-11,  
Західноукраїнський національний університет  
**Науковий керівник:**  
**Марія Бригадир,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет

## **ПАНДЕМІЯ COVID-19, ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРИЙМАННЯ І РЕАЛЬНЕ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ**

У XXI столітті виникає достатньо багато новітніх проблемних ситуацій, з якими людству доводиться стикатися вперше та відповідно їх вирішувати.

Однією з таких постала проблема спалах пандемії коронавірусної хвороби у 2019 році, що поширилася у світі та потребувала оперативних карантинних заходів. Вона впливає не тільки на фізичне здоров'я людини, але й на психічне. В зв'язку з хворобою у суспільстві виникла тенденція розвитку психічних порушень або загострень існуючих, чим зумовила актуальність для психологів у їх роботі.

У дослідженні вченими спалахів минулих пандемій було зафіксовано у людей випадки страху, тривоги, панічних атак, ПТСР, суїцидальні думки та поведінка. За 19 дослідженнями, які були проведені з метою вивчення впливу COVID-19 на психіку людини у Ірані, Італії, США, Китаї, Данії, Туреччині та Непалі, було виявлено симптоми тривоги (до 50,9 %), ПТСР (до 53,8 %), депресії (до 48,3 %) та психологічного дистресу (до 38 %). Закономірністю цих симптомів стали: страх своєї смерті чи близьких від перебігу хвороби, перебування в карантинній ізоляції, тривоги через повторення хвороби, посилення стресу за рахунок системного перегляду новин про COVID-19 та користування соціальними мережами. Відомо також, що люди з присутніми порушеннями психіки на 65 % мають більший ризик захворіти [1].

Довготривала карантинна ізоляція становила для суспільства не менший рівень небезпеки, ніж хвороба через підвищений рівень стресу, тривожності, депресій, нудьги та самотності. Також через тотальний локдаун тимчасово було зачинено більшість підприємств у світі, що зумовлювало втрату роботи чи унеможливило працю багатьох людей, що також додало страху за власне життя через брак коштів, а у тих людей, які мали можливість працювати дистанційно були скарги на неможливість “живого” спілкування. У людей, які пережили вірус, спостерігалася апатія, безсоння, зниження працездатності та порушення концентрації уваги [1].

Особливої уваги заслуговують лікарі, які працюють у розпалі хвороби і також переживають симптоми психічного впливу COVID-19. Через високий ризик зараження, відсутність контакту з близькими, перепрацювання та виснаження у них спостерігається високий рівень стресу, безсоння, страх та гнів. Без можливості нормального відпочитку, відсутності психологічної допомоги та нормального ритму роботи комбінація цих причин призводить до глибоких депресій, алкоголізму та наркотиків, суїциду. Люди, що борються з вірусом мають сильніші симптоми [2].

Таким чином варто відзначити, що вчасна психологічна профілактика та попередження суспільства про такі небезпечні впливи коронавірусної хвороби, можуть перешкодити більш серйозним наслідкам, підготувати та захистити людську психіку. Важливо не ігнорувати потребу створення та адаптації протоколів реагування, лікування та запобігання в подальшому часі таких серйозних надзвичайних ситуацій. Психологічна допомога, на ряду із медичною, є важливою складовою у боротьбі з вірусом, а також для збереження та підтримки психічного здоров'я людей [3].

### **Список використаної літератури**

1. Пінчук І. Як COVID-19 впливає на людей. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3357668-ak-covid19-vplivae-na-psihiku-ludej.html>
2. Переживання смерті. Що відбувається з психічним станом інфікованих і здорових під час пандемії. URL: [https://lb.ua/society/2020/11/16/470514\\_perezhivannya\\_smerti\\_shcho\\_vidbuvaietsya.html](https://lb.ua/society/2020/11/16/470514_perezhivannya_smerti_shcho_vidbuvaietsya.html)
3. Чабан О.С., Хаустова О.О. Психічне здоров'я в період пандемії COVID-19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів): реалії та перспективи. URL: <https://doctorthinking.org/wp-content/uploads/2020/07/Psycho-COVID19.pdf>