

ЕКАТЕРИНА ШУЛЬГА: «КОЛИЧЕСТВО ОБРАЩЕНИЙ К ПСИХИАТРАМ ВЫРОСЛО ПРАКТИЧЕСКИ В ДВА РАЗА»



СТЕПАН ДАВИДЕНКО

Пандемия — экстремальная ситуация для психического здоровья. После окончания самоизоляции врачи королёвского психиатрического диспансера принимают в два раза больше пациентов. Всё это последствия первой волны коронавируса. Как сохранить самообладание и спокойствие на фоне слухов о надвигающейся осенней вспышке и кому сложнее всего в условиях самоизоляции? На эти вопросы в прямом эфире телеканала «Королёв ТВ» ответила врач-психиатр Екатерина Шульга.

— Какие процессы вы заметили для себя во время первой волны пандемии?

— Повышение уровня тревоги, формирование фобических переживаний (боязнь выйти без маски на улицу, постоянное мытьё рук). Когда фаза стресса прошла, наступила мобилизация — люди стали спокойнее и разумнее. Стресс у всех проходил по-разному в зависимости от адаптивных функций, но закономерности есть. В среднем стресс длится 3–4 недели. Мы это видели на примере: через месяц самоизоляции люди стали выходить на улицу, гулять с детьми. Тогда же пошли анекдоты про собачку, с которой гулял весь подъезд.

Сложнее всего было тем, кто сидел всё время дома, это люди старше 65 лет и те, кто не мог оформить пропуск. Но каждому досталась своя нагрузка. Дети терпели тревожных взрослых и ограничения; взрослые переживали за детей, родных, следили за симптомами коронавируса. В Москве стояли большие очереди на

компьютерную томографию, чтобы обнаружить процессы, характерные для болезни. Тяжело пришлось медикам, работавшим в «красных зонах».

Многие закупают продукты — это характерно для мобилизации, когда человек хочет обеспечить себя провиантом на тяжёлые времена. Понимая, что вирус может быть на поверхностях, люди стали чаще убирать квартиры, чтобы обезопасить себя и близких.

Слово «кризис» в китайском языке обозначают два иероглифа — «опасность» и «развитие». Как использовать кризис, зависит от человека. Есть два пути: закрыться или начать анализировать ситуацию, саморазвиваться. Кто-то активно поглощает новые знания, тем самым реализовывая тревогу и получая новые знания.

— Как дети справлялись с ситуациями?

— Дети заложники ситуации, им было сложно и непонятно. Они в большинстве своём исполнительные, и были случаи,

и страдать, а нужно уделить ему полноценное внимание — игры, обучение, общение. Это снимет тревогу с родителей и с ребёнка.

— Если случится вторая волна, мы подойдём подготовленными?

— Не будет истерии, будет чёткая стратегия действий. Люди научились носить маски, перчатки, обрабатывать руки, соблюдать гигиену. Родители будут не в такой растерянности, и никто не будет обрабатывать квартиру хлоркой три раза в день. Будет легче и детям. Они теперь понимают, что это просто такой период и потом всё будет как прежде.

— После самоизоляции количество обращений к психиатрам возросло?

— Да, количество обращений к психиатрам выросло практически в два раза. Это не касается большой психиатрии, куда входит шизофрения и биполярные расстройства, а касается неврозов и расстройств адаптации. Чаще стали обращаться за помощью люди до 40 лет. В России боятся услуг психиатра, стараются заменить его услугами психологов. Причин много: история карательной медицины в России, стигма, страх перед тем, что обзовут шизофреником. Часто пациенты не получают должной помощи и остаются с проблемой один на один, пока близкие люди не берут ситуацию в свои руки и не ведут к психиатру.

Люди младших поколений лучше ориентированы в теме психического здоровья, и они ищут ответы на вопросы. Есть другая категория людей, которые понимают сложности в жизни, но отрицают их и не связывают с психическим здоровьем.

Если возникают проблемы с адаптацией, есть гнетущее состояние, то нужно обратиться к врачу, чтобы получить своевременную помощь, а не ждать осложнений. Можно прийти к нам. У нас есть психиатры, клинический психолог, психотерапевт. Скоро мы откроем дневной стационар. Главное быть внимательным и не отпускать ситуацию. Не так много патологий, гораздо больше запущенных случаев. Психическое и психологическое здоровье определяет наше социальное благополучие. Расстроенному и подавленному человеку тяжело взаимодействовать на работе, в магазине и на улице и реализовать себя в любимом деле.

— Как пострадали врачи, активно вовлечённые в борьбу с коронавирусом? Пандемия ускорила процесс профессионального выгорания?

— Думаю, что да. Особенно когда ситуация ухудшилась и появилась «красная зона» в больницах. Много звучало историй от врачей, которые не хотели идти в эпицентр болезни и работать с тяжёлыми пациентами. При этом общество считало, что врачи должны и обязаны туда идти. Такая безапелляционность ещё больше подрывала эмоциональное состояние врачей.

Работали с заболевшими коронавирусом и психиатры. Нас вызывали в «красную зону». Психиатрическая служба больше стала работать как психологическая — мы обзванивали людей с проблемами, узнавали о самочувствии и о том, как они переносят пандемию.



НАША СПРАВКА

ЕКАТЕРИНА ШУЛЬГА,
ВРАЧ-ПСИХИАТР

когда дети даже есть начинали в масках, каждый раз её поднимая. Они и из дома боялись выходить, опасаясь инфекции.

Чтобы обезопасить детей, нужно быть осторожными при высказываниях при них. Не нужно говорить о своих страхах и опасениях, так как дети воспринимают услышанное фрагментарно, и какие они сделают выводы, не известно. Не нужно сидеть рядом с ребёнком