

ВПЛИВ COVID-19 НА МІЖОСОБИСТІСНІ ВЗАЄМИНИ В СІМ'Ї

Спринська Зоряна Валентинівна

к.психол.н., доцент

Чонка Василь-Захарій Іванович

магістрант

Дрогобицький державний педагогічний університет

імені Івана Франка

м. Дрогобич, Україна

Анотація: проаналізовано вплив COVID-19 на взаємини в сім'ї, розглянуто негативні та позитивні наслідки цього впливу; описано техніки подолання негативного впливу пандемії на психіку дитини та дорослого; виокремлено правила збереження психічного здоров'я людини; розглянуто проблему сімейного насилля, яка загострилася у період пандемії.

Ключові слова: коронавірус, взаємини між подружжям, взаємини «батьки-діти», дихальні техніки, сімейні конфлікти, правила збереження психічного здоров'я, домашнє насильство.

Актуальність даної теми пов'язана з тим, що сьогодні пандемія коронавірусу вплинула на всі сфери життя людей, зокрема і на сімейне життя. Подружжя почали більше часу проводити разом, вони пізнали своїх обранців по-новому. Невпевненість у завтрашньому дні, фінансова беззахисність, постійний стрес, – все це призвело до збільшення кількості розлучень.

Метою даної статті є проаналізувати вплив COVID-19 на сімейні взаємини та можливі наслідки цього впливу.

Дистанціювавшись від навколишнього світу батьки можуть більше часу та уваги приділяти своїм власним дітям. Контактуючи з дітьми, батьки повинні зробити низку наступних важливих кроків: надати дитині психологічну підтримку, якщо вона цього потребує; в період карантину допомагати своєму чаду ефективно організовувати свій час; важливо створити для кожного члена

сім'ї куток відпочинку, де б можна було зосередитися на своїх думках, перепочити від галасу, відновити внутрішній баланс; потрібно пояснити дитині, що боятися – це нормально, особливо в період загальної невизначеності; і потрібно пам'ятати, що це хороша можливість налагодити стосунки зі своєю дитиною (якщо раніше за певних причин ці стосунки були порушені).

Батьки також можуть практикувати разом з дітьми дихальні вправи для заспокоєння та релаксації. Наступну вправу краще робити перед сном.

1. Сидячи на стільці спину тримайте прямою.
2. Кінчик язика потрібно підняти до піднебіння.
3. Тримати так язик слід упродовж всього процесу дихання.
4. Вдихніть через ніс, повільно рахуйте до 4.
5. На деякий час потрібно затримати дихання, продовжувати рахувати в цей момент до 7.
6. Видихнути потрібно через рот, рахунок від 1 до 8, закінчити видих потрібно невеликим звуком.
7. Тричі потрібно повторити вправи 4-6.

Батькам бажано пояснювати своїм дітям, що під час перебування вдома, вони все одно повинні працювати, щоб підтримувати фінансове благополуччя сім'ї. Тому необхідним є створення різних зон взаємодії: «я вдома», «я на роботі». Домовтеся з дітьми, щоб вони вас не турбували без зайвої потреби [2].

Локдаун став каталізатором розривів сімейних пар. Довгий час стосунки приховувалися під «ширмою порядку», але факт залишається фактом, нам постійно щось не подобається у стосунках. У більшості випадків розлучення ініціює жінка (76%) [3]. Це пояснюється тим, що більша частина роботи в домі припадає саме на жінок.

Через пандемію збільшилася кількість психічних розладів, а це в свою відіграло неабияку роль у розриві стосунків. За результатами деяких досліджень у людей було виявлено такі симптоми: ПТСР (53,8%), тривоги (50,9%), депресії (48,3%), психологічного дистресу (38%) [6]. Зменшення соціальної активності, невпевненість у майбутньому через карантин, страх

інфікування, страх захворіти, померти, втрати близьких, нудьга, міжособистісні проблеми, невідповідна інформація, фінансові труднощі, тривалий термін локдауну, стигматизація, постійне переглядання новин пов'язаних з коронавірусом тільки посилюють шанси розвитку тривоги та депресії. Постійний потік інформації про зростання кількості смертей від ковіду розвиває страх за себе та за своїх рідних. Деякі партнери просто не в силі витерпіти один одного через загострення певних психічних розладів, які в умовах локдауну частішають.

Поєднуючи рекомендації ВОЗ та деяких психологів можна вивести низку наступних правил зі збереження свого психічного здоров'я:

- слідувати за одним надійним джерелом. Наш світ «кипить» інформацією, в даний час – про коронавірус. Для збереження психологічного та фізичного стану дуже важливо навчитися відбирати та швидко оцінювати інформацію, якою нас «годують», в іншому випадку вона сама стає тим фактором, що породжує стрес. Постійний перегляд новин щодо ситуації в країні тільки посилює тривогу;

- дотримуватися розпорядку дня чи створити новий (їсти здорову їжу, постійно займатися спортом, чергувати відпочинок і хобі, лягати спати та прокидатися в один час). Особливості локдауну будуть відчуватися сильніше, якщо буде більше порушений буденний розклад життя людини. На цей період рекомендується створити собі, дітям та іншим членам родини тимчасовий алгоритм роботи в домашньому режимі. Це може здатися трохи незвичним, але збереження усталеного ритму життя для психіки великий плюс.

- не витрачати багато часу на онлайн-ігри. Зберігати баланс між офлайн і онлайн-розвагами [5].

- ми не знаємо, коли закінчиться пандемія, в такій ситуації головне зберігати спокій. Тому ми мусимо звертатися до власних «приємних спогадів» (це ресурси, котрі допомагають нам впоратись з важкою ситуацією). Потрібно згадати ті позитивні моменти, котрі допомогли нам впоратись із певними труднощами. Згадати тих людей, які допомогли пережити стрес.

- спокій – це порядок в думках. Ми повинні самі собі створювати приємні спогади, формувати внутрішню цілісність. Тут нам допоможуть техніки дихання та м'язової релаксації, вони приберуть м'язову напругу, знизять виділення гормону стресу та посприяють розслабленню.

- також можна почати вести щоденник позитивних дій. Щовечора ви можете знадувати 10 позитивних речей, які вас порадували протягом дня. Так ми будемо вчити мозок фокусуватися на позитивному.

- вдень важливо зробити прогулянку на 15 хвилин, попити кави або води в улюбленому місці.

- дотримування повсякденних ритуалів також є важливим. Онлайн зустріч з другом, молитва, кава зранку – все те, що здатне повернути нас до життя [4].

Під час пандемії загострилася проблема домашнього насильства та насильства між партнерами. Генеральний секретар ООН Антоніу Гуттеріш, відзначив «жахливий глобальний сплеск насильства». Пандемія, стрес, фінансова незахищеність – все це призвело до посилення агресії. Таке трапляється не вперше, наприклад, фінансова криза 2008-2009 рр., чи природна катастрофа, така як землетрус у Крайстчерчі. Випадки домашнього насильства частішають, коли сім'я починає більше часу проводити разом, наприклад, у період свят, тому що частота і жорстокість насильних дій напряду залежить від можливості зловмисника контролювати свою жертву [1].

Так, австралійський уряд заявив, що під час спалаху епідемії було зареєстровано рекордну за останні п'ять років кількість пошукових запитів як допомогти при домашньому насильстві.

У Великобританії недержавна організація Refuge, що взяла на себе обов'язки боротьби з насильством в сім'ях, 6 квітня повідомила, що виклики на їх телефонній лінії допомоги зросли аж на 25 % з початку карантину, а кількість звернень на вебсайті – на 150 %. А вже через кілька днів Refuge повідомила, що кількість дзвінків збільшилася на 700% всього за один лише день. Окрім цього, організація Respect зробила заяву щодо почастищення на 16,6 % кількості

дзвінків з приводу домашнього насильства вже над чоловіками [1].

У Індії зафіксували зростання домашнього насильства вдвічі.

Ситуація в Україні також не з найкращих. Постійна напруга в сім'ї, через це кількість випадків насильства швидко зростає, і в той самий час зменшується можливість самодопомоги, а з тим – повідомлення та реагування на такі випадки. В Україні наслідками коронакризи є високий ріст безробіття. Це в свою чергу призводить до збільшення осіб із психічними порушеннями, а також збільшення соціального напруження та проблем у сім'ї.

Таким чином, коронавірус вніс свої корективи в сімейне життя збільшивши кількість розлучень, і змінивши наші уявлення про світ назавжди. Багато жінок зіштовхнулися з насильством в домашніх умовах, вони бояться щось з цим робити, залишаючи все як є, надіючись, що з пандемією все закінчиться, але умови локдауну тільки показали з ким вони одружилися. Ті ж з жінок, хто не боїться, змінюють все через розлучення. Цікаво, що в деяких країнах збільшилася кількість заяв про домашнє насильство з боку жінок, тобто чоловіки теж зіштовхнулися із агресією викликаною умовами локдауну. Уряди країн обмежили можливість пересування, залишивши жінок сам на сам з деспотами, і часто вони не знаходять іншого виходу як просто залишитись жертвою цих обставин. Через пандемію збільшився рівень безробіття, постійні фінансові проблемами, сімейні незгоди, із перманентною тривогою, в цих умовах кількість невирішених внутрішніх і зовнішніх конфліктів тільки зростатиме, як і зростатиме рівень депресії.

Молоді сімейні пари почали більше переживати за своє майбутнє та майбутнє своїх дітей. Адже невідомо якою ситуація буде завтра, постійна напруженість через нові штампи COVID-19, страх за себе та за своїх рідних, страх померти від вакцинації. Пандемія показала, що наше суспільство ще не зовсім готове до викликів подібного роду. Але як ми знаємо людина здатна витримати жахливий фізичний біль та психологічний тиск. Люди постійно адаптуються до всього нового, а адаптувавшись ми перемагаємо.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Вплив пандемії COVID-19 на домашнє насильство. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
2. Радзімовська О. В. Особливості взаємодії дорослих з дітьми в умовах перебування в зоні пандемії. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
3. Чому люди розлучаються через пандемію. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-cap-55273627>
4. Шептак Н. А. Життя після коронавірусу: батьки та діти вже не будуть такими, як раніше. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
5. Як пандемія COVID-19 впливає на психічне здоров'я людини [skoda.gov.ua/covid-19/yak-pandemiya-covid-19-vplivaye-na-psixichne-zdorovya-lyudini/](https://oda.gov.ua/covid-19/yak-pandemiya-covid-19-vplivaye-na-psixichne-zdorovya-lyudini/)
6. Як COVID-19 впливає на психіку людей. URL: <https://moz.gov.ua/article/interview/jak-covid-19-vplivae-na-psihiku-ljudej>.