

УДК 616.89/615.851  
ББК 56.14

О.В. КРАЛЯ

## ДИСТАНЦИОННОЕ ОКАЗАНИЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПАЦИЕНТАМ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

**Ключевые слова:** психотерапия, пандемия, COVID-19, психосинтез, тревога, тревожные расстройства.

Стремительное изменение привычного уклада жизни в связи с пандемией COVID-19 в нашей стране, как и в целом в мире, не может не отразиться на состоянии психического здоровья населения. В сложившихся условиях крайне значимым фактором сохранения и поддержания психического здоровья населения является дистанционная медицина (телемедицина), при этом психиатрия, и особенно психотерапия, стала первой в истории медицины, где были успешно и масштабно применены технологии видеоконференций и видеосвязи для оказания консультативной и психотерапевтической помощи пациентам. Необходимо срочное обучение врачей-психиатров навыкам краткосрочной психотерапии и кризисному консультированию, участие в работе горячих линий, привлечение психологов к консультационной работе. Соответственно, в условиях пандемии COVID-19 крайне важными являются профилактика и терапия психопатологических расстройств, связанных с ситуацией длительного воздействия стресса, вызванного не только распространением опасного инфекционного заболевания, но и вынужденным нахождением в режиме самоизоляции и переходом на дистанционный формат работы. Одним из главных способов решения данной проблемы является работа психологов, врачей-психиатров и психотерапевтов с пациентами с использованием методов телемедицины, одним из главных условий эффективной дистанционной работы является краткосрочность методик психотерапии.

**Введение.** Стремительное изменение привычного уклада жизни в связи с пандемией COVID-19 в нашей стране, как и в целом в мире, не может не отразиться на состоянии психического здоровья населения. По результатам исследования ВЦИОМ, подавляющее большинство россиян испытывают тревогу по поводу экономического кризиса, связанного с пандемией COVID-19 – 84%, при этом 70% респондентов прогнозировали ухудшение ситуации [1]. Данное исследование было проведено в три этапа, и каждый этап опроса показывал, что тревожные настроения в обществе растут, что вызывает серьезные опасения за состояние психического здоровья населения.

Аналогичным образом обстоят дела и за рубежом. По данным опроса населения США, проведенного Американской психиатрической ассоциацией (АРА), почти 50% опрошенных испытывают выраженный уровень тревоги, при этом 40% опасаются, что они или их близкие могут заболеть COVID-19 в тяжелой форме и даже умереть. Введение карантина на некоторых территориях США, в свою очередь, привели к всплеску стрессовых расстройств среди населения. Одновременно с этим явлением растет продажа оружия, открытые проявления агрессии среди населения в США [3, 6, 7, 12].

В сложившихся условиях крайне значимым фактором сохранения и поддержания психического здоровья населения является дистанционная медицина (телемедицина), при этом психиатрия, и особенно психотерапия, стала первой в истории медицины, где были успешно и масштабно применены технологии видеоконференций и видеосвязи для оказания консультативной и психотерапевтической помощи пациентам.

В нынешней ситуации введенного на территории РФ режима самоизоляции врач-психиатр/психотерапевт обязан не только предоставить пациенту возможность получить консультацию по видеосвязи, но и оказать квалифицированную психотерапевтическую помощь. В связи с этим крайне важным нам видится повышение квалификации врачей-психиатров в области психотерапии, а также обучение особенностям именно дистанционного консультирования.

В настоящее время уже разработаны рекомендации по оказанию психиатрической помощи, в которых указаны также основные цели и задачи психотерапевтической работы в условиях пандемии [3].

В частности, рекомендуется оказывать помощь дистанционно, с использованием современных мессенджеров и вебинарных площадок (skype, zoom и других), при этом помощь заключается прежде всего в создании управляемой ситуации, то есть формировании субъективного ощущения контроля над своей жизнью у пациента, оказании вербальной поддержки, проведении мероприятий психообразования и назначении соответствующей целесообразной психофармакотерапии в случае необходимости. Помимо этого значимым является совместная с пациентом выработка паттернов рационального поведения и стратегии преодоления сложившейся жизненной ситуации с целью разрешения проблем. «Основной целью психологической поддержки и проводимой психотерапии должно быть увеличение сопротивляемости и устойчивости личности пациента к кризисным ситуациям, в том числе к деструктивному суицидальному и агрессивному поведению» [3].

Как наглядно демонстрирует современная мировая практика, задержка организации психолого-психотерапевтической помощи в ситуации пандемии и принятых мер самоизоляции может привести к острому психологическому кризису вплоть до попыток совершения суицида и/или к последующему переводу пограничной психопатологической симптоматики в хроническое течение с формированием признаков стрессовых расстройств [8, 11], а у лиц с уже имеющимися психическими расстройствами может привести к серьезному обострению заболевания с ухудшением дальнейшего прогноза его течения [9].

В соответствии с информационным письмом Министерства здравоохранения РФ «Психические реакции и нарушения поведения у лиц с COVID-19», в условиях пандемии особо часто могут встречаться острые реакции на стресс, что подтверждается зарубежными исследованиями, а также тревожные, тревожно-депрессивные реакции, соматоформные расстройства, панические атаки, суицидоопасные поведенческие реакции [2].

В связи с рекомендациями Министерства здравоохранения РФ необходима доступная и адекватная психотерапевтическая и психологическая онлайн-помощь людям, страдающим психическими расстройствами. Целью данной работы является выбор психотерапевтических методик для дистанционного консультирования в условиях пандемии COVID-19.

**Материалы исследования.** Одним из главнейших условий оказания помощи с использованием методов телемедицины мы видим краткосрочность психотерапии.

Нами были сформулированы следующие критерии выбора психотерапевтических методик, наиболее пригодных для эффективной дистанционной работы:

1. Эффективность коррекции психических нарушений у пациентов с пограничными психопатологическими и психосоматическими расстройствами.

2. Возможность быстрого оказания помощи обратившемуся пациенту в пределах одной консультации.

3. Быстрое обучение этим методикам и их основным принципам врачей-психиатров и психотерапевтов, в том числе дистанционно.

К таковым методикам психотерапии можно отнести нейролингвистическое программирование, недирективную гипнотерапию (по Д. Элману и М. Эриксону), когнитивно-поведенческую терапию, психосинтез, рациональную терапию, гештальт-терапию [5].

Нами опробованы комбинированные методики работы, сочетание приемов недирективной гипнотерапии и психосинтеза, гештальт-терапии и управляемой визуализации по К. Саймонтону, рефрейминга и недирективной гипнотерапии по М. Эриксону и др.

Прекрасно иллюстрирует возможности дистанционной психотерапии интегративная методика психотерапии, основанная на принципах недирективной гипнотерапии М.Эриксона и психосинтеза личности Е.В. Кучеренко, при проведении которой у пациента складывается ощущение присутствия на личном сеансе психотерапии [4,10].

*Комбинированная методика психосинтеза и недирективной гипнотерапии по работе с тревогой «Наблюдение за телом и ощущениями».* «Я попрошу вас устроиться поудобнее (на стуле, на кушетке, в кресле и т.п.), и мысленно, с закрытыми глазами, представьте, как расположены ваши руки и как расположены ваши ноги. Совсем не обязательно при этом видеть свое лицо. И можно сделать несколько глубоких и спокойных вдохов и выдохов, пока вы не заметите, что ваше дыхание стало ровным и спокойным, в то время как тело приятно расслабилось. Если еще осталось напряжение где-то в теле, вы можете усилить его с помощью сознательного напряжения мышц, а через несколько мгновений расслабить эти мышцы. Вы можете обратить внимание, как расслабились мышцы головы, лица, шеи, плеч, рук, груди, и постепенно вы можете почувствовать, как расслабляются мышцы живота и бедер, теплеет спина, поясница и ощущение теплого расслабления приятно успокаивает мышцы ног. Тепло может даже струиться с кончиков ваших пальцев рук и ног. Это легко можно почувствовать, просто закрыв глаза и представив себе, что вы решили тихо и спокойно отдохнуть от всего, что мешает вашему огромному желанию отдохнуть.

Вы можете обратить свое внимание на ощущение тела, мысленно просматривая своё тело сверху вниз или наоборот. Я не знаю, как вам удобно это делать, и это неважно, так как сейчас вы можете проверить, как меняются ощущения вашего тела. И это очень интересно проверить, как ваше тело может легко и без усилий изменить любое ощущение на то, которое вы сами можете выбрать. Например, вы можете представить себе, что одна из рук стала теплее, чем другая, а еще можно ощутить, как одна рука стала легче другой и сама по себе поднимается маленькими движениями вверх. Или только пальцы руки. Вы просто ощущаете, что любое ваше представление о движении в теле включает микродвижения именно в том месте, о котором вы подумали.

И вы можете представить себе любые приятные ощущения в вашем теле, любые приятные воспоминания. Продолжайте представлять всё, что вам нравится или не нравится ощущать в теле и делайте это столько, сколько хотите.

И если вы почувствовали, как именно и какие именно ощущения в теле могут влиять на ваше приятное или неприятное настроение, тогда вы можете направить свое внимание на эмоции и чувства. Это именно те переживания, с помощью которых вы реагируете на всё, что происходит с вами и вокруг вас. Вы можете оставить ваши глаза закрытыми до конца упражнения, но это не важно.

Важно просто наблюдать за своим текущим эмоциональным состоянием. Какие переживания вас переполняют? Что конкретно вы чувствуете? Как именно вы различаете свои чувства, например, то, что именно это конкретное чувство вы переживаете в данный момент времени? Пока вы наблюдаете за своим эмоциональным состоянием, в голову могут прийти приятные воспоминания о комфортном, спокойном и безопасном месте, в котором вы чувствуете себя уверенно и легко. Это может быть реальное место или такое, которое легко себе представить: на природе, в саду, в вашем доме, на берегу моря, это не важно.

Обратите внимание на то, что происходит вокруг вас, какое время года, какая погода, есть ли в этом приятном месте другие люди или вы предпочитаете побыть наедине. Вы можете почувствовать приятные телесные ощущения, звуки, запахи и даже вкусы. Интенсивность того, что вы видите, слышите и чувствуете в теле, может быть любая, может быть очень явной, а может чувствоваться едва-едва, это не важно: главное, чтобы в этом месте вы чувствовали себя уверенно, легко, спокойно, безопасно и комфортно. Полностью почувствуйте удовлетворение и приятную эмоцию – может быть это будет радость или спокойствие, может быть это будет стойкое чувство уверенности в себе или именно то, что вы хотите.

Вы можете побыть какое-то время в этом месте и запомнить, что бессознательное в любой момент поможет оказаться тут именно тогда, когда вам надо, так как именно здесь вы переживаете свои самые важные для вас эмоции, поскольку эти эмоции – это ваши ресурсы. Это именно те ресурсы, с помощью которых можно легко настроиться на желаемое настроение тогда, когда вы этого захотите. Это пространство – это ваше внутреннее пространство.

Если сейчас вы почувствовали желание изменить вашу эмоцию на более приятную, представьте себе событие, когда ваши чувства будут ещё ярче и ещё сильнее. Можно просто позволить прийти воспоминаниям. Удерживайте внимание на любом воспоминании или воображении, чтобы эта эмоция переживалась вами столько, сколько вы хотите. Находясь в этом эмоциональном состоянии, вы можете обратить внимание, что вы можете увидеть вокруг себя, какие звуки наполняют эту конкретную ситуацию, какие ощущения возникают в теле, какие есть запахи или определенный вкус. Теперь на мгновение представьте себе, что переживаемое вами событие или ситуация – это картинка, которая находится прямо перед вашим внутренним взором. Мысленно отправьте эту картинку на расстояние всё дальше и дальше, так, чтобы звуки и другие ощущения, связанные с ней, становились всё тише, всё меньше, всё дальше...

Как именно изменилось ваше настроение сейчас, когда приятная картинка уже вдалеке от вас? Как изменилась интенсивность эмоции? Теперь вернитесь в картинку с приятным местом, которое делает вас уверенным, спокойным и наполняет вас всеми необходимыми ресурсами. Можно сделать глубокий вдох и с выдохом перейти к наблюдению за своими мыслями.

О чем вы сейчас думаете? Какая мысль преобладает сейчас в вашей голове? Если вы наблюдаете несколько мыслей, можно просто расслабиться и представить себе, что каждая мысль – это образ в виде изображения, звука или ощущения, который имеет свои ограничения в пространстве и времени. И вы можете представить себе, что ваша мысль – это сочетание и звуков, и изображений и всех ощущений. Всё имеет своё начало и конец. Вы можете обрамить каждую мысль в какую-либо приятную для вас зрительную форму, отделяя её от других мыслей, или вы можете удалить и приблизить эти мысли друг от друга, ведь вы уже умеете так делать. Звуки этих мыслей могут перестать звучать, изображения могут исчезнуть, а ощущения могут уменьшиться. И рано или поздно вы можете отметить, как одна мысль заканчивается и начинается другая, а за ней приходит третья. Или все мысли проходят и исчезают, будто бы ваши глаза наблюдают за кадрами фильма, который легко транслируют на воображаемом экране прямо перед вашим сознанием. Есть только вы и ваши мысли. Они то приходят, то уходят. То появляются, то исчезают. А можно остановить фильм и зафиксировать мысль в одном кадре, чтобы ни о чем не думать и просто дать отдых своему мышлению. Мысли – это очень важный ресурс и они нуждаются в таком же отдыхе, как и ваше тело. Если вам не очень легко удастся остановить поток мыслей, интересно подумать о том, что с вами произойдет, если мысли отдохнут, чтобы потом снова помочь вам тогда, когда это надо. Мысль о том, что мыслей нет или они отдыхают, может помочь вам представить себе, что будет тогда, когда вы сможете управлять своими мыслями так, как вы хотите.

Сейчас самое время понять, что вы можете подумать, о чем угодно, например, о том, каким образом вы когда-то решили самую сложную для вас задачу. Когда это было? Что с вами происходило? Какова была ваша цель? Как именно вам удалось её достичь? Сколько вы сделали попыток, и какой урок можно извлечь из этого опыта? А теперь у вас есть возможность пойти еще немного дальше и осознать, что я – это не мое тело, и я – это не мои мысли, и я – это не мои эмоции, и я – это не мои тревоги, и я – это не мои страхи, и я – это не мои обиды, и я – это не моя биография, и я – это не мое мнение о себе, и я – это не мнение других обо мне. Я есть, и я воспринимаю весь тот поток хаоса, который называется моими мыслями, эмоциями, страхами, тревогами как единый поток, входящий извне в меня, проходящий сквозь меня и не оставляющий во мне никаких следов. Я есть! А теперь вы можете сделать глубокий вдох и прочувствовать ощущения тела и свои эмоции, подумать о том, как можно было бы ещё проще достичь желаемого результата сейчас, в этом упражнении – и в своей жизни. Как только вы достаточно поразмыслите, тело может само сделать глубокий вдох и глаза откроются.

*По окончании проведенной работы рекомендуется задать некоторые из нижеприведенных вопросов.* Насколько хорошо у вас получается изменять свои телесные ощущения?

Наблюдая за собственным телом, определите, как именно вы можете управлять своими ощущениями в теле? Каким образом это происходит?

Если вы можете влиять на ощущения в вашем теле, то вы – это ваше тело или вы – это что-то другое? Вы – это ваше Я?

Вы – это ваши эмоции? Ваши чувства? Насколько хорошо вы можете изменить своё эмоциональное настроение на более позитивное?

Наблюдая за своими чувствами, каким образом вы можете изменить ваше эмоциональное настроение? Как именно это происходит? Какие изменения вы можете наблюдать в мимике, ощущениях в теле, ритме дыхания, когда настроение становится более позитивным, приятным и спокойным?

Если вы можете влиять на свои эмоции и чувства, то вы – это ваши эмоции? Ваши чувства? Или вы – это ваше Я? Каким образом вы можете подумать по-другому, используя другие мысли, другой способ мышления?

Если вы можете изменить ход ваших мыслей, то вы – это ваши мысли или кто-то другой определяет их? Или вы – это ваше Я? Кто определяет ваши ощущения, эмоции и мысли? Кто именно может управлять и изменять чувства в вашем теле, мысли и чувства?

Применяя данную интегративную методику психотерапии, можно привести пациента к пониманию и ощущению собственного контроля над своими эмоциями, своим телом, своей жизнью, что повысит субъективную оценку персональной ситуации как более стабильную и может снизить стрессовое влияние ситуации режима самоизоляции вследствие пандемии и информационного влияния средств массовой информации.

Крайне важным в дистанционном консультировании пациентов с пограничными психопатологическими состояниями является самостоятельная работа пациента, и можно порекомендовать в качестве таковой практики когнитивно-поведенческой терапии, в частности, переключение вида деятельности. Поскольку у пациента с тревогой складывается ментальный стереотип мыслей, эмоций и действий, из которых триггером для тревожного состояния является тревожная мысль или тревожная эмоция, прерывание данного стереотипа вызывает состояние субъективного облегчения. Необходимо продолжить это состояние и закрепить его, задавая вопросы (пациент сам задает их себе, психотерапевт на консультации может обучить этим вопросам): какую эмоцию я сейчас переживаю, какую эмоцию я на самом деле хочу сейчас переживать, что я могу сделать прямо сейчас, чтобы почувствовать эту эмоцию?

Таким образом, пациент может обучиться трансформировать свое эмоциональное состояние, снижая собственную тревожность.

Помимо психотерапевтических мер ввиду перехода многих работающих граждан на дистанционный способ работы необходима выработка общих рекомендательных мер сохранения психического здоровья, к которым помимо общепринятых принципов психогигиены можно отнести следующие рекомендации относительно дистанционной работы и которые могут быть рекомендованы как пациентам, так и самим психотерапевтам:

1. Рабочее место является исключительно рабочим местом. Новым правилом проведения качественной дистанционной работы является «работать только на рабочем месте – на рабочем месте только работать». Смещение зон работы и отдыха приводит к отсутствию четкого понимания, каким видом деятельности заниматься в конкретный момент.

2. Обеспечить максимально возможный рабочий комфорт дома (проветренное помещение, освещение, удобство расположения на рабочем месте и другие), отличающийся от бытового комфорта.

Необходимо срочное обучение врачей-психиатров навыкам краткосрочной психотерапии и кризисному консультированию, участие в работе горячих линий, привлечение психологов к консультационной работе.

Соответственно, в условиях пандемии COVID-19 крайне важными являются профилактика и терапия психопатологических расстройств, связанных с ситуацией длительного воздействия стресса, вызванного не только распространением опасного инфекционного заболевания, но и вынужденным нахождением в режиме самоизоляции и переходом на дистанционный формат работы.

Одним из главнейших способов решения данной проблемы является работа психологов, врачей-психиатров и психотерапевтов с пациентами в режиме телемедицины.

### Литература

1. ВЦИОМ совместно с ТАСС провел экспертную онлайн-дискуссию по теме состояния российского малого и среднего бизнеса в условия пандемии коронавируса [Электронный ресурс] // ВЦИОМ: сайт. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=237&uid=10253>.
2. Информационное письмо Министерства здравоохранения РФ «Психические реакции и нарушения поведения у лиц с COVID-19» [Электронный ресурс]. URL: <https://serbsky.ru/wpcontent/uploads/2020/04инфписьмо2.pdf>.
3. Мосолов С.Н. Актуальные задачи психиатрической службы в связи с пандемией COVID19 // Современная терапия психических расстройств. 2020. № 2. DOI: 10.21265/PSYPH.2020.53.59536.
4. Тукаев Р.Д. Гипноз. Механизмы и методы клинической гипнотерапии. М.: МИА, 2006. 448 с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
6. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, 2020, vol. 395(10227), pp. 912–920.
7. Coronavirus disease (COVID19) Pandemic. Geneva: World Health Organization, March 23, 2020. Available at: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelCoronavirus/rus/E2019> (Accessed Date 2020, Apr. 4).
8. Folkman S., Greer S. Promoting psychological well-being in the face of serious illness: when theory, research and practice inform each other. *Psychooncology*, 2000. vol. 9, no. 1, pp. 11–19.
9. Garriga, M., Agasi, I., Fedida, E. et al. The role of Mental Health Home Hospitalization Care during the COVID19 pandemic. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 2020, DOI: 10.1111/acps.13173.
10. Кучеренко Е.В., Медвин Ю.О. Интегративні методи психосинтезу особистості. Киев: ФОП Бреза А.Е., 2013. 120 с.
11. Maunder R., Hunter J., Vincent L. et al. The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. *CMAJ*, 2003, vol. 168(10), pp. 1245–1251.
12. Schwartz B.J. New APA survey on public anxiety over COVID19. *High Anxiety in America Over COVID19 – Medscape*. 2020, Mar 28.

---

**КРАЛЯ ОЛЕГ ВИКТОРОВИЧ** – кандидат медицинских наук, магистр психологии, врач-психиатр, психотерапевт, ассистент кафедры психиатрии и медицинской психологии, Омский государственный медицинский университет, Россия, Омск ([okralya@mail.ru](mailto:okralya@mail.ru)).

---

Oleg V. KRALYA

### DISTANCE PSYCHOTHERAPY FOR PATIENTS IN THE SITUATION OF THE COVID-19 PANDEMIC

**Key words:** psychotherapy, pandemic, COVID-19, psychosynthesis, anxiety, anxiety disorders.

*The rapid change in the usual way of life in connection with the COVID-19 pandemic in our country, as well as in the world as a whole, cannot but affect the state of mental health of the population. In the current conditions, remote medicine (telemedicine) is an extremely important factor in preserving and maintaining the mental health of the population. At the same time, psychiatry and especially psychotherapy became the first in the history of medicine, where video conferencing and video communication technologies were successfully and extensively used to provide counseling and psychotherapy to patients. We need urgent*

training of psychiatrists in short-term psychotherapy and crisis counseling, participation in hotlines, and involvement of psychologists in consulting work. Accordingly, in the context of the COVID-19 pandemic, it is extremely important to prevent and treat psychopathological disorders associated with a situation of prolonged exposure to stress caused not only by the spread of a dangerous infectious disease, but also by being forced to stay in self-isolation and switch to a remote work format. One of the main ways to solve this problem is the work of psychologists, psychiatrists and psychotherapists with patients using telemedicine methods. One of the main conditions for effective remote work is the short-term nature of psychotherapy methods.

### References

1. VTsIOM sovместno s TASS provel ekspertnyuyu onlain-diskussiyu po teme sostoyaniya rossiiskogo malogo i srednego biznisa v usloviya pandemii koronavirusa [VCIOM jointly with TASS held an expert online discussion on the state of Russian small and medium-sized businesses in the context of the coronavirus pandemic]. Available at: <https://wciom.ru/index.php?id=237&uid=10253>.
2. Informatsionnoe pis'mo Ministerstva zdravookhraneniya RF «Psikhicheskie reaktsii i narusheniya povedeniya u lits s COVID-19» [Information letter of the Ministry of Health of the Russian Federation "Mental reactions and behavioral disorders in persons with COVID-19"]. Available at: <https://serbsky.ru/wpcontent/uploads/2020/04/%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BF%D0%B8%D1%81%D1%8C%D0%BC%D0%BE2.pdf>.
3. Mosolov S.N. Aktual'nye zadachi psikhiatricheskoi sluzhby v svyazi s pandemiei COVID-19 [Actual tasks of the psychiatric service in connection with the COVID-19 pandemic]. *Sovremennaya terapiya psikhicheskikh rasstroistv*, 2020, no. 2. DOI: 10.21265/PSYPH.2020.53.59536
4. Tukaev R.D. Gipnoz. Mekhanizmy i metody klinicheskoi gipnoterapii [Mechanisms and methods of clinical hypnotherapy]. Moscow. MIA Publ., 2006, 448 p.
5. Shcherbatykh Yu. V. *Psikhologiya stressa i metody korektsii* [Psychology of stress and methods of correction]. St. Petersburg, Piter Publ., 2006, 256 p.
6. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, 2020, vol. 395(10227), pp. 912–920.
7. Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. Geneva: World Health Organization, March 23, 2020. Available at: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (Accessed Date 2020, Apr. 4).
8. Folkman S., Greer S. Promoting psychological well-being in the face of serious illness: when theory, research and practice inform each other. *Psychooncology*, 2000. vol. 9, no. 1, pp. 11–19.
9. Garriga, M., Agasi, I., Fedida, E. et al. The role of Mental Health Home Hospitalization Care during the COVID-19 pandemic. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 2020, DOI: 10.1111/acps.13173.
10. Kucherenko E.V., Medvin Yu.O. *Integrativni metodi psikhosintezu osobistosti* [Integrative methods of psychosynthesis of personality]. Kiev, Breza A.E. Publ., 2013, 120 p.
11. Maunder R., Hunter J., Vincent L. et al. The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. *CMAJ*, 2003, vol. 168(10), pp. 1245–1251.
12. Schwartz B.J. New APA survey on public anxiety over COVID-19. *High Anxiety in America Over COVID-19 – Medscape*. 2020, Mar 28.

---

**OLEG V. KRALYA** – Candidate of Medical Sciences, Master of Psychology, Psychiatrist, Psychotherapist, Assistant Lecturer of the Department of Psychiatry and Medical Psychology, Omsk State Medical University, Russia, Omsk ([okralya@mail.ru](mailto:okralya@mail.ru)).

---