Якушин М. А.^{1,2,3}, Кабаева Е. Н.², Карпова О. В.⁴, Заповитрянная А. А.³

УРОКИ COVID-19: ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ВЫНУЖДЕННОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ

¹ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 115088, Москва, Россия;²ФГБНУ «Национальный научно-исследовательский институт общественного здоровья имени Н. А. Семашко» Минобрнауки России, 105064, г. Москва;³ГБОУЗ МО «Московский областной научно-исследовательский клинический институт им. М. Ф. Владимирского», 129110, Москва, Россия;⁴ФГБУ «Государственный научный центр Российской Федерации — Федеральный медицинский биофизический центр им. А. И. Бурназяна» Федерального медико-биологического агентства, 123098, Москва, Россия

Уроки COVID-19 подтвердили эффективность мер, направленных на жёсткую самоизоляцию и карантин. В Китайской Народной Республике, где любое нарушение режимных требований квалифицировалось как уголовно-наказуемое преступление, вирус удалось нейтрализовать, когда в Европе и Америке пандемия лишь набирала обороты. Однако без должной организации ограничительного режима самоизоляция может приводить к негативным последствиям в плане ухудшения здоровья и уровня жизни граждан. Пандемия, несомненно, существенно осложнила нашу жизнь, забрала миллионы жизней, стала причиной инвалидизации, ухудшения материального состояния, разрыва супружеских уз. Одной из причин подобного развития событий стала неудовлетворительная организация досуга самоизоляции. Неспособность спокойно переждать, перетерпеть COVID-ассоциированные невзгоды в большинстве стран вызвала массовые народные волнения, породила панические настроения. Лишь те, кому удалось обуздать негативные последствия и направить их в нужное русло, сумели с достоинством выйти из пандемии. Авторами сформирован комплекс мероприятий в организационную технологию режима вынужденной самоизоляции и предложен для внедрения в повседневную активность населения в период ограничительных режимов. Авторы уверены, что особенно важно наладить досуг и создать максимально комфортные условия изолированного проживания для пожилых людей, наиболее чувствительных к изменению жизненных стереотипов. Авторами предложен комплекс мероприятий рационального наполнения досуга самоизоляции лечебной физкультурой, когнитивным тренингом, а также мероприятиями по закаливанию организма и психологической разгрузке, что позволяет обернуть угрозы пандемии в сторону наращивания потенциала здоровья и укрепления семейных отношений.

Ключевые слова: пандемия; коронавирус; COVID-19; противоэпидемические мероприятия; режим самоизоляции; общественное здоровье; рациональный досуг; гериатрия; компьютерная грамотность

Для цитирования: Якушин М. А., Кабаева Е. Н., Карпова О. В., Заповитрянная А. А. Уроки COVID-19: технология организации режима вынужденной самоизоляции. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2023;31(специальный выпуск 2):1126—1131. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2023-31-s2-1126-1131>

Для корреспонденции: Якушин Михаил Александрович; e-mail: yakushinma@mail.ru

Yakushin M. A.^{1,2,3}, Kabaeva E. N.², Karpova O. V.², Zapovitryannaya A. A.³

LESSONS LEARNT FROM COVID-19: TECHNOLOGY FOR ORGANIZING A FORCED SELF-ISOLATION REGIME

¹Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management, 115088, Moscow, Russia;²N. A. Semashko National Research Institute of Public Health, 105064, Moscow, Russia;³State Scientific Center of the Russian Federation — Burnasyan Federal Medical Biophysical Center, 123098, Moscow, Russia;⁴Moscow Regional Research and Clinical Institute named after V. M. Vladimirovsky, 129110, Moscow, Russia

The lessons of COVID-19 have confirmed the effectiveness of measures aimed at strict self-isolation and quarantine. In the People's Republic of China, where any violation of the regime requirements was qualified as a criminal offense, the virus was neutralized when the pandemic was only gaining momentum in Europe and America. However, without proper organization of a restrictive regime, self-isolation can lead to negative consequences in terms of deterioration of health and standard of living. The pandemic has undoubtedly significantly complicated our lives, has taken millions of lives, caused disability, deterioration of material status, rupture of marital ties. One of the reasons for this development of events was the unsatisfactory organization of leisure during self-isolation. The inability to calmly wait out, endure COVID-associated adversities in most countries caused mass popular unrest, gave rise to panic moods. Only those who managed to curb the negative consequences and direct them in the right direction managed to come out of the pandemic with dignity.

The authors have developed an organizational technology of the forced self-isolation regime based on the complex of measures and proposed this technology for introduction to daily life of the population during the period of restrictive regimes. The authors are sure that it is especially important to organize leisure and create the most comfortable conditions of the isolated living for the elderly, who are the most sensitive to changes in life stereotypes. The authors propose a set of measures to efficiently organize leisure during self-isolation with physical therapy, cognitive training, as well as measures to fit the body and develop psychological relief, making it possible to reverse the threat of the pandemic in higher health potential and better family relations.

Keywords: pandemic; coronavirus; COVID-19; anti-epidemic measures; self-isolation regime; public health; rational leisure; geriatrics; computer literacy

For citation: Yakushin M. A., Kabaeva E. N., Karpova O. V., Zapovitryannaya A. A. Lessons learnt from COVID-19: technology for organizing a forced self-isolation regime. *Problemi socialnoi gigieni, zdravookhraneniya i istorii meditsini*. 2023;31(Special Issue 2):1126–1131 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2023-31-s2-1126-1131>

For correspondence: Mikhail A. Yakushin; e-mail: yakushinma@mail.ru

Source of funding. This study was not supported by any external sources of funding.

Conflict of interest. The authors declare no apparent or potential conflicts of interest related to the publication of this article.

Received 30.06.2023

Accepted 05.09.2023

Введение

Объявление режима самоизоляции — безусловно, важная мера в борьбе с инфекцией, позволяющая быстро и эффективно прервать её безудержное распространение. Но объявить такой режим — половина дела; необходимо обеспечить его соблюдение. Человеку не свойственно сидеть на одном месте; он нуждается в общении, питании, реализации многочисленных физиологических потребностей. Самоизоляция, тем более обсервация и карантин, резко меняет жизненные стереотипы, влечёт за собой определённые тяготы и лишения, которые могут иметь негативные последствия.

Информация об учащении разводов на фоне энергичных противоэпидемических мер стала поступать из КНР в марте 2020 г.², когда большинство стран ещё отрицало сам факт пандемии. В Турции всего за 3 мес пандемии количество разводов и случаев домашнего насилия выросло в 4 раза³. Семейно-деструктивная тенденция быстро «укоренилась» в ранее благополучных в этом отношении странах: в Израиле с введением карантина на 16% возросло количество дел о жестокости в отношении партнёра, во Франции число пострадавших от супружеской агрессии увеличилось на треть [1]. По опросу национального агентства финансовых исследований, проведённому в июне 2020 г., каждый пятый опрошенный россиянин (18%) заявил об охлаждении супружеских отношений, а количество случаев семейного насилия по данным сайта «Насилие.нет» в период пандемии увеличилось в 2,5 раза⁴.

Авторитетные аналитики связывают COVID-ассоциированный кризис внутрисемейных отношений с влиянием многочисленных стрессовых факторов, привнесённых пандемией и вторгшихся в личное пространство граждан. Большинство (59%) респондентов, оказавшихся в самоизоляции, испытали дискомфорт из-за ограничения социальных контактов с друзьями и родственниками; 12% страдали от разделения с детьми и/или родителями; 7% признались, что, не найдя более рационального решения, предприняли попытку «смягчения» ситуации путём регулярного приёма алкоголя [2]. Согласно

опросу, негативное влияние на психику оказывают COVID-ассоциированные фобии, в том числе страх заражения, смерти, потери близких, пугающие видеосюжеты и публикации в средствах массовой информации [3].

В целом, COVID-психотравмирующие факторы можно объединить в 3 группы:

1. Связанные с изменением стереотипов самореализации, в том числе трудовой деятельности и/или обучения (из-за локдауна, перехода на непривычный онлайн-режим), отдыха (из-за ограничений передвижения), развлечений (из-за закрытия кинотеатров, ресторанов, отмены спортивных мероприятий).
2. Связанные с социальной депривацией, т. е. ограничением свободы контактов с родственниками, друзьями, коллегами по работе.
3. Связанные с пугающей неопределённостью жизненных перспектив, в том числе тревогой по поводу возможной потери работы, источников дохода, повышения бремени экономических расходов, надвигающегося экономического кризиса.

Усугубляет ситуацию инертность государственных служб, ответственных за организацию помощи гражданам, оказавшимся в тяжёлой жизненной ситуации. По материалам исследования социологического антикризисного центра, доля граждан, получивших такого рода поддержку, составила всего 15% от льготных категорий [4]. Граждане, претендующие на получение помощи, в процессе подачи заявки столкнулись с бюрократическими препонами, непреодолимыми техническими сложностями; многим так и не удалось оформить документы⁵.

Особо тяжко бремя самоизоляции легло на плечи граждан старших возрастных групп, которые в большей степени, нежели молодые, нуждаются в сторонней помощи⁶.

Едва ли не единственным позитивным последствием пандемии стало укрепление отношений между родителями и детьми, и, особенно — между внуками и бабушками-дедушками, зафиксированное в ряде исследований. Эта, на первый взгляд, парадоксальная тенденция лишь подтверждает за-

² Divorce rate spikes across China after 'Couples spend too much time together during coronavirus home quarantine', Officials Claim // Daily Mail Online. URL: <https://www.dailymail.co.uk/news/article-8108385/Divorcecases-spike-China-couples-spend-time-coronavirus-quarantine.html>

³ Strain of life under COVID-19 lockdown to bring about a new divorce pandemic // Daily Sabah. URL: <https://www.dailysabah.com/life/strain-of-life-under-covid-19-lockdown-to-bring-about-a-new-divorce-pandemic/news>

⁴ Национальное агентство финансовых исследований. URL: <https://nafi.ru/analytics/samoizolyatsiya-ukhudshilaotnosheniya-mezhdu-suprugami-no-uluchshila-otnosheniya-s-roditelyami/>

⁵ Исследование социальных эффектов пандемии COVID-19. Сводка #7. Дата выпуска 21.04.2020 г. Социологический антикризисный центр. URL: www.pitf.ru

⁶ Насонов Е. Л., Лиля А. М., Мазуров В. И. и др. Терапия хронического болевого синдрома в условиях изоляции. Проект рекомендаций Общероссийской общественной организации «Ассоциация ревматологов России». Коронавирусная болезнь 2019 (COVID-19) и иммуновоспалительные (аутоиммунные) ревматические заболевания. URL: <https://rheumatolog.su/news/koronavirusnaya-bolezn-2019-COVID-19-i-immunovospalitelnye-autoimmunnye-revmaticheskiezabolevaniya/>

Таблица 1

Комплекс рациональной организации режима самоизоляции		
Атрибуты самоизоляции	Целевая трансформация	Корректирующие мероприятия
Тревожное ожидание, агитация	Ограничение влияния стрессовых факторов, эффективная обработка информации, отсеивание сомнительных источников информации	Компьютерный ликбез, контроль за информационными потоками, психологическая разгрузка
Потеря контактов с близкими	Налаживание коммуникативных связей	Освоение цифровых коммуникативных технологий и информационных ресурсов
Дефицит общения	Налаживание внутрисемейных отношений	Планирование совместных мероприятий, «лечебная зоология»
Ухудшение медицинского обеспечения	Альтернативные оздоровительные методики	Ревизия лечебных факторов, лечебное питание, лечебная физкультура, фитотерапия, закаливание
Гиподинамия	Расширение двигательного режима	Лечебная физкультура, скандинавская ходьба
Ухудшение продовольственного снабжения	Рациональное питание	Диетическое питание, домашняя кулинария, использование экологически чистых продуктов, огородничество, домашние заготовки
Ухудшение материального обеспечения	Экономия материальных средств	Рациональное ведение хозяйства, огородничество
Дефицит организованного отдыха	Альтернативные разгрузочные технологии	Виртуальные путешествия, хобби

кономерность, согласно которой любое разрушительное явление несёт в себе созидательную составляющую, которая может быть использована во благо.

Попытка обуздать негативные последствия пандемии COVID-19 легла в основу разработанной нами технологии организации режима вынужденной самоизоляции (далее Технология). Мероприятия Технологии направлены на рациональное наполнение досуга самоизоляции и укрепление семейных отношений. Все позиции Технологии сформированы с учётом особенностей психологии пожилого человека, его тяги к общению, озабоченности собственным здоровьем и опираются на базовые принципы прикладной гериатрии [5]. Наиболее приемлемая платформа реализации Технологии — изолированная от внешних контактов территория, например, дача. С противоэпидемической целью необходимо свести к минимуму контакты с посторонними людьми, в том числе с курьерами.

Блокировку негативных атрибутов самоизоляции, таких как потеря контакта с близкими, дефицит общения, тревожное ожидание, гиподинамия, ухудшение обеспечения, мы предлагаем осуществлять путём перевода их в русло приемлемых событий (целевая трансформация) и замещения мероприятиями оздоровительного, общеукрепляющего и познавательного характера (табл. 1).

Реализовывать Технологию следует в формате «Лечебной учёбы», ориентированной на формирование навыков работы с компьютером путём освоения оздоровительных и образовательных интернет-ресурсов. Цифровые технологии так быстро завоевали мир, что люди старших возрастных групп не успели вовремя адаптироваться к ним. Однако самоизоляция в этом отношении создала благоприятные предпосылки в виде потенциальной поддержки младших членов семьи, как правило, знакомых с компьютерной грамотой. Дети и внуки, сведённые со старшими членами семьи вынужденной самоизоляцией, должны на несколько месяцев взять на себя функции IT-инструкторов.

I этап Технологии — контроль за информационными потоками

Шквал информации с негативным оттенком и пугающей неопределённостью, открытый пандемией, оказывает на пожилых людей, склонных к излишней драматизации событий, разрушительное влияние. Необходимо как можно скорее ограничить это стрессовое воздействие, установив «фильтры» на информационные потоки. С оперативными данными о распространении COVID-19 и борьбе с инфекцией целесообразно знакомиться на сайте [СТОПКОРОНАВИРУС.РФ](http://stopkoronavirus.rf). Обращаться за помощью волонтеров, психологов, юристов без риска столкнуться с мошенниками целесообразно через сайт «МыВместе».

II этап Технологии — налаживание коммуникативных связей

Большинство пожилых людей страдают от дефицита общения, испытывают одиночество, которое может усугубиться в условиях самоизоляции. Потеря визуального контакта с близкими является дополнительным стрессовым фактором. Исправить ситуацию помогут современные технологии; овладение одним из форматов видео-аудиообщения посредством интернета может надолго заполнить и существенно скрасить вынужденный досуг. Общение с родственниками, знакомыми, сослуживцами, бывшими одноклассниками с достаточной вероятностью окажет благоприятное психологическое влияние.

III этап Технологии — постановка задач

Важным этапом «Лечебной учёбы» является освоение поисковых систем и информационных ресурсов. Лучше всего для этой цели подходит отечественная поисковая система и интернет-портал Яндекс (далее Яндекс).

Большинство пожилых людей заинтересовано в повышении потенциала собственного здоровья и готово придерживаться определённой диеты, заниматься лечебной физкультурой, пробовать на себе действие лечебных трав и иных средств народной медицины. Процесс их освоения позволит занять и

с пользой для здоровья использовать избыток свободного времени. В процессе обучения важно, чтобы инициатива поиска исходила непосредственно от самого обучающегося и последовательно закреплалась повторными манипуляциями.

IV этап Технологии — освоение оздоровительных методик

Формируя программу лечебной физкультуры, предпочтение следует отдавать упражнениям, выполняемым в положении лежа. Каждое упражнение должно быть соотнесено с физическими возможностями исполнителя, а также имеющимися ограничениями по здоровью. По возможности следует вовлекать в совместные тренировки членов семьи разных возрастных групп, особенно детей. В этом случае тренировки обретут игровой и состязательный формат, появится взаимная заинтересованность в их пролонгации.

Одним из наиболее эффективных и одновременно доступных лечебных факторов являются водные процедуры. Закаливающий эффект оказывает контрастный душ. С помощью специальных насадок можно придать струям разнообразную конфигурацию, например, создать эффект тропического ливня или лечебного душа Виши. Под напором струй на теле образуются зоны ионизации, оказывающие общеукрепляющий эффект.

Большинство людей старшего поколения придерживаются той или иной диеты; при этом пищевые приоритеты устанавливаются спонтанно, без должной проработки. С помощью инструктора необходимо определить полезные и вредные продукты для каждой болезни, которой страдает обучающийся. Информация заносится в таблицу, затем анализируется. В период пандемии целесообразно увеличить потребление пищевых адаптогенов — продуктов, повышающих иммунологическую резистентность организма. Устойчивость к инфекции также повышают биостимуляторы. Предпочтение следует отдавать натуральным, самостоятельно выращенным или собранным продуктам.

Лекарственные растения оказывает на организм более мягкое влияние по сравнению с синтетическими аналогами. На этапе подбора рациональной фитотерапии обучающийся должен последовательно ввести в поисковую систему ключевые слова: «Фитотерапия» и наименование болезни. В соответствии с фундаментальным гериатрическим принципом полимодальной монотерапии следует отдавать предпочтение лекарственным растениям, которые оказывают положительное влияние сразу на несколько болезней.

Для людей, увлечённых огородничеством, интернет может стать идеальным помощником и советчиком в выборе растений и технологии их выращивания. На огороде можно вырастить большинство районированных лекарственных трав; они не требуют особого ухода. Заказать семена лекарственных растений можно по интернету.

Для пожилых людей, тяготеющих к кулинарии, «Лечебная учёба» должна проходить параллельно с освоением рецептов лечебного питания. Заполнять досуг подобным образом можно путём расширения рациона альтернативными блюдами или ежедневной вариацией одного и того же любимого (полезного, диетического) блюда. Наиболее адекватна в период пандемии простая и в меру витаминизированная пища.

В холодное время года эффективным способом организации досуга может стать выращивание тепличных культур. Ориентироваться следует, прежде всего, на полезные для здоровья овощи и фрукты. Пользуясь инструкциями профильных сайтов, можно выращивать не только привычные парниковые растения (томаты, огурцы, кабачки, перец), но и экзотические (арбузы, дыни, цитрусовые).

V этап — ревизия лечебных факторов

Большинство лиц старше 60 лет страдает более чем пятью хроническими болезнями, которые периодически обостряются и требуют медикаментозных назначений. С учётом того, что каждое лекарство в среднем имеет 5 показаний, 5 противопоказаний и 5 побочных действий, лечащему врачу, ведя всего одного пациента, требуется анализировать до 3,5 тыс. комбинаций. Если врачу приходится лечить несколько пациентов, вероятность ошибки повышается. В этой связи нет ничего зазорного, если пациент, получающий несколько лекарств, проконтролирует правомочность их назначения, оказав тем самым помощь лечащему врачу в плане недопущения ятрогенных ошибок. С этой целью необходимо, предвзяв приобретение лекарства, тщательно изучить его инструкцию, придерживаясь следующего алгоритма:

- а) изучить противопоказания;
- б) изучить побочные действия;
- в) проанализировать лекарственное взаимодействие.

Совпадение болезненных ощущений с негативными проявлениями лекарственного взаимодействия является безусловным поводом для обращения к лечащему врачу.

VI этап Технологии — познавательный досуг

Большинство пожилых людей испытывали в молодости сложности с приобретением интересующих публикаций. Современная техника позволяет восполнить этот пробел; в свободном доступе находятся произведения всех без исключения авторов. Для людей с плохим зрением выпускаются аудиокниги самой разнообразной тематики.

Просмотр документальных лент прошлых времен, фильмов о животных, природе, спорте, научных достижениях может существенно разнообразить и облагородить режим вынужденной самоизоляции.

Не имея возможности посетить курорт, в период самоизоляции можно заняться прокладыванием виртуальных маршрутов лечебного туризма. Для

Технология организации режима вынужденной самоизоляции

№ п/п	Тип мероприятия	Мероприятие	Ограничения	Участники	Материальное обеспечение
1	Методическое	Освоение компьютерной грамотности	Нет	Пожилой человек + инструктор	Компьютер
2	Оздоровительное	Лечебно-физкультурный комплекс	С учётом противопоказаний и показаний	Пожилой человек	Компьютер
3	Общеукрепляющее	Выращивание лекарственных растений, диетических продуктов	С учётом ограничения физической нагрузки	Пожилой человек	Компьютер + садовый инструмент
4	Общеукрепляющее	Лечебная кулинария	С учётом ограничения физической нагрузки	Пожилой человек	Компьютер
5	Оздоровительное	Освоение маршрутов лечебного туризма	С учётом противопоказаний и показаний	Пожилой человек + инструктор	Компьютер
6	Психологическая разгрузка	Лечебная зоология	Аллергические реакции	Пожилой человек + домашние животные	Компьютер
7	Развитие творческих способностей	Прохождение мастер-классов по вязанию, кройке и шитью, рисованию, лепке, фотографии, настольным играм и др.	Нет	Пожилой человек + инструктор	Компьютер
8	Методическое	Освоение видеокommunikационных технологий	Нет	Пожилой человек + инструктор	Компьютер
9	Психологическая разгрузка	Видеообщение	Нет	Пожилой человек	Компьютер
10	Методическое	Освоение доступа к аудиокнигам	Нет	Пожилой человек + инструктор	Компьютер
11	Методическое	Освоение доступа к видеоматериалам	Нет	Пожилой человек + инструктор	Компьютер
12	Психологическая разгрузка	Лечебный просмотр видео	Нет	Пожилой человек	Компьютер
13	Психологическая разгрузка	Дистанционное посещение музеев, выставок, спектаклей, конкурсов	Нет	Пожилой человек + инструктор	Компьютер
14	Психологическая разгрузка	Формирование семейного архива	Нет	Пожилой человек + члены семьи	Компьютер
15	Психологическая разгрузка	Лечебное интервьюирование «#САМЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ ДЕНЬ»	Нет	Пожилой человек + члены семьи	Компьютер

этого достаточно внести в поисковую систему ту или иную болезнь и ключевое определение «лечебный туризм». Каждый маршрут целесообразно подкреплять местными достопримечательностями, музеями. Многие музеи и картинные галереи подготовили специальные приложения, которые дают возможность в онлайн-режиме посещать художественные экспозиции. Аналогичным образом можно «посетить» спектакли ведущих театров, концерты, выставки и телевизионные представления.

В зависимости от приверженности обучающегося возможно организовать учёбу (пройти виртуальные мастер-классы) по вязанию, кройке и шитью, рисованию, лепке, фотографии, настольным играм.

Увлекательным вариантом совместного досуга, укрепившим множество семей, является составление домашнего архива. Пользуясь специальными электронными матрицами «семейного древа» и базами данных, можно восстановить семейные связи нескольких поколений. Всё это послужит стимуляции семейных отношений и скрасит досуг вынужденной самоизоляции.

Примером успешного укрепления внутрисемейных связей служит метод интервьюирования пожилых родственников о самом счастливом дне их жизни, выдвинутый нами в качестве общественной инициативы: «#ВСПОМНИ САМЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ ДЕНЬ!». По нашим наблюдениям, повторные переживания ключевых моментов жизни в кругу семьи, вместе с детьми и, особенно, в непосредственном контакте с внуками оказывает эффект катарси-

са и благоприятно отражается на психическом и соматическом состоянии пожилого человека [6].

Аналогичное воздействие на организм оказывает «лечебная зоология» — оздоравливающее общение с любимыми домашними животными. Общение с домашними питомцами нивелирует негативные последствия и наполняет смыслом досуг вынужденной самоизоляции.

Заключение

В период самоизоляции можно доделать дела, которые годами оставались невыполненными, завершить то, до чего не доходили руки, на что хронически не хватало времени. Рациональное планирование досуга в семейном формате защитит от COVID-индуцированных конфликтных ситуаций и способствует укреплению внутрисемейных связей. Каким бы ни был исход пандемии, необходимо правильно распорядиться открывшейся перспективой. На это ориентирована разработанная нами технология (табл. 2).

Авторы заявляют об отсутствии внешних источников финансирования при проведении исследования.

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Быховец Ю. В., Коган-Лернер Л. Б. Пандемия COVID-19 как многофакторная психотравмирующая ситуация // Социальная и экономическая психология. 2020. Т. 5, № 2. С. 291—308.
2. Струк Е. Н. Феномен социальной компетентности в условиях режима самоизоляции в период пандемии COVID-19 // Социальная компетентность. 2020. Т. 5, № 2. С. 271—280.

3. Сидячева Н. В., Зотова Л. Э. Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты // *Современные наукоемкие технологии*. 2020. № 5. С. 218—225.
4. Макарова Е. Ю., Цветкова Н. А. Психологические особенности реакций на стресс, обусловленный режимом самоизоляции в период пандемии COVID-19 // *E-Scio*. 2020. № 10. С. 145—147.
5. Якушин М. А., Дасаева Л. А., Матюхина Е. Б. Регистр долгожителей и его структура // *Клиническая геронтология*. 2011. Т. 17, № 9—10. С. 83.
6. Якушин М. А., Васильева Т. П., Якушина Т. И. и др. Медико-социальная технология здоровьесбережения пожилого населения в условиях самоизоляции // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2021. Т. 29, № 1. С. 46—51.

Поступила 30.06.2023
Принята в печать 05.09.2023

REFERENCES

1. Bykhovets Yu. V., Kogan-Lerner L. B. The COVID-19 pandemic as a multifactorial psychotraumatic situation. *Social and economic psychology*. 2020;5(2):291—308. (In Russ.)
2. Struk E. N. The phenomenon of social competence in conditions of self-isolation during the COVID-19 pandemic. *Social competence*. 2020;5(2):271—280. (In Russ.)
3. Sidyacheva N. V., Zotova L. E. The situation of forced self-isolation during the pandemic: psychological and academic aspects. *Modern science-intensive technologies*. 2020;(5):218—225. (In Russ.)
4. Makarova E. Yu., Tsvetkova N. A. Psychological features of reactions to stress caused by the self-isolation regime during the pandemic with COVID-19. *E-Scio*. 2020;(10):145—147. (In Russ.)
5. Yakushin M. A., Dasaeva L. A., Matyukhina E. B. The register of centenarians and its structure. *Clinical gerontology*. 2011;17(9—10):83. (In Russ.)
6. Yakushin M. A., Vasil'eva T.P., Yakushina T. I. et al. Medical and social technology of health care of the elderly population in conditions of self-isolation. *Problems of social hygiene, health care and history of medicine*. 2021.29(1):46—51. (In Russ.)