

# What do I think about COVID, or why you don't need to be afraid of the... dog

*Oleh Chaban*

Bogomolets National Medical University

## Вступ

Потрібно писати редакційну статтю до нашого любимого журналу. Не хочеться, але потрібно. Це наше дітище. А дитину потрібно ростити. От і пишу.

Тему, яку я обрав не важко було б передбачити. Про пандемію говорять всі. Мабуть коли відкриються дитячі садочки діти самі почнуть гратися в нові ігри під назвою «Тато і мама в самоізоляції», «Злий тато, тому що не ходить на роботу», «Як мене вже всі достали», чи що щось на цей же кшталт. Тема, що називається планетарна. А все масштабне захоплює і будоражить кров.

Досвіду проживання в пандемії немає мабуть ні в кого. А значить з'являється новий досвід і випробування себе на стійкість. Слава Богу професія захищає. Тому що хочеш чи не хочеш – все одно включається наукова допитливість – як реагують люди на цю ненормальну ситуацію, чому саме так, як тепер потрібно буде з ними працювати, що буде потім і взагалі – поїдемо в цьому році на море чи гаплик слову «море»?

Міг би ще з десяток запитань перерахувати але і цих достатньо, щоб потихеньку псувати настрої собі і іншим.

## Що відбувається?

Я не буду в опопсованому варіанті переповідати про епідемію внаслідок поширення нового для людини вірусу і закономірний перехід її в пандемію від безсилля тієї ж людини перед шматочком РНК в білковій оболонці. Скоріше вірус поставив закономірне питання: «Хто тут господар, Гомо Сапієнсе?». Відповідь проста і очевидна – мікроорганізми і віруси. Ми – гості. Але гості допитливі. Навіть через страх і сотні тисяч смертей ми добираємося до суті взаємодії на цьому біологічному полігоні під назвою планета Земля.

Але давайте до суті нашої розмови. Власне – мого монологу у вигляді статті. Отож, як на мене ми є свідками одночасного поширення двох вірусів – реального (Sars-Cov-2) і віртуального (Інформаційно-стресового). Що їх об'єднує? Обоє деструктивні, обоє направлені на виживання, а не на вбивство матеріалу поширення і нарешті обоє є безсмертними. Іншими словами ми зіштовхнулися з біологічним і соціальним безсмертям. Вірус тихо перейде в свою популяцію, чи то кажанів чи якихось пацюків щоб знову років через десять в нових мутаційних варіантах відвідати популяцію людей для проходження мутаційних процесів, а емоції людей і їхній продуктант – соціальний мозок, знову заставить нас купкуватися навколо інформаційних джерел і лякати один одного аж до паранояльності. Влаштувати такий собі регресивний пуерелізм. Але як сказав геній рок гітари Джимі Гендрікс: «Щоб змінити світ, потрібно для початку навести порядок у власній голові».

## Мої роздуми з цього приводу

Давайте наводити цей порядок разом.

Чому я провожу паралелі вірусу і ідей? Тому що Ідеям людей властиві всі механізми

паразитарного поширення: ідеї передаються від людини до людини, множаться, подавляють волю людини, аж до суїцидів носія ідеї задля поширення самої ідеї. Це думка чудового філософа – когнітивіста з США Daniel Dennet. Ці ідеї він добряче обґрунтував в своїх книгах «Breaking the Spell» [1] та «From Bacteria to Bach and Back» [2]. Все вірно: віруси і ідеї аж до ментальних капканів ведуть себе абсолютно ідентично. І наслідки однакові. Фантастика. Але це так.

Мозок в процесі еволюції пристосувався поширювати ідеї за принципом «Це потрібно іншим більше, чим мені» Ми запрограмовані ділитися інформацією. Як і вірус запрограмований на самотиражування з метою поширення. І чим більш щільно ми будемо проживати, тим обидва віруси більш успішно будуть реалізовувати свою головну ідею – безсмертя.

Мені близькі ідеї Matthew Lieberman американського професора психології, крутого експерта в області біології поведінки та одного з засновників соціальної когнітивної нейронауки. Він також вважає що еволюція людини і власне вершина цієї еволюції у вигляді соціального мозку – це одночасно реалізація еволюційної доцільності в проживання єдиного інформаційного простору з всіма плюсами і мінусами цього простору. Почитайте хоча би його цікаву книгу “Social Why Our Brain Are Wired To Connect” [3]. Вельми цікаві думки висказує цей нейро-соціо-психолог про “мозкові паразити” – ідеї які поширюються на ідеальному підґрунті для їх тиражування – соціальному мозку.

І тут важливо перекинути місток між продукцією головного мозку – ідеями, думками, фантазіями та іншими досягненнями нейронаук. Цікава публікація в Neuron. В журналі надрукована доволі фундаментальна праця еволюційного спрямування в якій Damian Stanley та Ralph Adolphs доволі детально з хорошим обґрунтуванням показали що структури головного мозку відповідальні за соціалізацію розвиваються паралельно з структурами відповідальним за емоційну оцінку цих зв'язків [4].

Іншими словами – наші думки автоматично емоційні, а емоції когнітивні. А отже поширення ідей (когнітивна складова) автоматично і безумовно залучає емоційне поширення. Запитання – яке саме емоційне поширення? Все вірно – регресивне по суті – тривога, депресія, агресія, адикція, параноя. Вірус свого досяг. Не просто тиражуватися в організмі який опирається, а все навпаки – надшвидко тиражуватися в організмі який регресивно починає збиватися в натовпи і міста і ще й до того ж підставляється емоційним подавленням імунітету.

Вірус і пандемія по суті влаштувала випробовування людству на стійкість до «числа Данбера». Нагадаю, що британський антрополог Robin Doubar в свій час висунув цікаву ідею, що природній розмір стаї у різних приматів жорстко пов'язаний з розміром їхнього мозку [5]. І для людей за цією формулою вона коливається в межах цифри 150. Це і є «число Данбера». Далі приводяться сухі докази: за шість тисяч років до нашої ери в неолітичних поселеннях жило в середньому по 159 людей, по століттях – 15-16 століття перед промисловою революцією – ті ж села і та ж кількість людей. Нарешті люди скупчилися в мегаполісах, але їхні контрольовані контакти в тому ж тотальному фейсбуці, чи інстаграмах не дивлячись на псевдо тисячі «друзів» так і залишилися навколо цифри 150. Мозок міняється значно повільніше, ніж спосіб життя та його фантазмість. І лише вірус в пандемічному варіанті може порушити це число. Ми миттєво об'єднуємося в єдину націю – наляканих дітей, які лякають один одного щоб ще щільніше скупчитись. В тому числі для поширення вірусу.

Системні помилки мислення формуються внаслідок когнітивного викривлення, вихованням хибного успіху, вихованої безпорадності та інших ідей взаємовпливу людей. В останнє сторіччя різко зросла швидкість і тотальність охоплення поширення інформації про жахи подій планетарного рівня (теракти, війни, пандемії тощо). Новий тип травми – інформаційний.

Якщо страх і тривога в соціумі продовжують наростати і набувати хронічного характеру, то дуже ймовірно, що вони будуть провокувати паранойяльний регрес у більшості людей.

Приклади:

- Пандемія спровокована занедбаністю з космосу (теорія інопланетян);
- Це початок світової війни наддержав методом виснаження ресурсів один одного;
- Спроба контролювати народонаселення світу;
- Можливості вирішити питання старіючого населення планети;
- Експерименти з біологічною зброєю;
- Установка тотального цифрового контролю над людьми.

Страх та самоізоляція в страху примушує наш мозок зменшувати функцію Default Mode Network і напружено шукати вихід. Часом і деструктивний.

Ми наївно думаємо що в нас працює раціональна програма самозахисту. Вона працює. Але не в ситуаціях колективного божевілля. Генетичні програми не захищають. Вони лише створюють варіації. «Точно так само як в очах, вухах, чи руках, в геномі не проглядається навіть натяк на якийсь план – проте скільки завгодно компромісів, випадковостей та нерозуміння», - це вже відомий генетик Steve Jones [6]. Але люди не завжди використовують кращі варіації. Прикладів скільки завгодно:

- Адикції;
- Деструктивні культури;
- Мобінг;
- Субкультури направленні на самознищення;
- Ідеологія фашизму і ще багато чого іншого.

Те, що часто саме думки, уяви, фантазії, як втілення самопрограмування є причиною хвороб, або тригером хвороби не є новим і на цих ідеях побудована лівова доля розуміння психосоматичних механізмів. Але новим є те про що писав ще в сорокові роки американський соціолог Robert King Merton. Стаття Мертона під назвою «Самовиконуюче пророцтво» («The Self-Fulfilling Prophecy») опублікована в журналі «Antioch Review» в 1948 року [7]. Але термін, в його сьогоdnішній інтерпретації, став відомий завдяки роботі 1968 року «Соціальна теорія та соціальна структура», яка стала класичною. Ось визначення яке приводить в цій книзі:

«Самовиконуюче пророцтво: хибне розуміння ситуації створює нову поведінку, яка, в свою чергу, перетворює початкову хибну уяву в реальність» [8].

По суті саме до цих ідей але на новому витку вернувся італійський філософ Giorgio Agamben. В своєму «Роздумах про чуму» вернувся до тези, яку придумав ще в середині 1990-х: «зараз суспільство більше ні в що не вірить окрім «голого життя (nuda vita)» [9]. У потрясінні пандемією, єдине, що позитивне, так те, що у людей виникне питання: «Чи правильно ми жили?» («Homo Sacer») [10]. Роздумуючи далі варто задатися об'єднуючим запитанням: «Хибне розуміння» та «Голе життя» пандемії. Що вони створили нового?

Думаю, ось це, в першу чергу:

- Альтернативне спілкування;
- Соціальну паранояльність;
- Тиху шизоїдизацію;
- Колективні викиди істерії;
- Сублимацію в нових варіантах;
- Супергероїзм – як «ковідіотизм»;
- Воля – дозована та за розкладом;
- Прийняття ідеї «голого життя»;
- Персоналізація Бога;
- Розірваний ритуал прощання з мертвими;

- Усвідомлення непередбачуваності майбутнього;

І все це відбувається внаслідок величезної швидкості подій які крутяться як в реальному світі так і в наших головах. Люба зараза, від вірусної – до емоційної (паніка, стреси) в сучасному соціумі набули надшвидкого поширення внаслідок тотальної урбанізації, щільного проживання, великих та постійних переміщень населення, високої технізації, грубого втручання в екологію.

Я нагадаю, що для стресових розладів більш важливим стає фон на якому він (стрес) виникає. І фон в даний час значно переважає потенціальність стресового чинника. А фон – це вже звичні для нас:

- переважання негативних новин над позитивними;
- постійне тривожне очікування;
- недовіра всім окрім близьких;
- нігілізм;
- поширення магічного мислення та езотерики;
- паранойльність в соціумі;
- неможливість планувати найближче майбутнє;
- невпевненість;
- можливість втратити роботу;
- страх за дітей;
- оцінка середовища в якому проживаєш як недружнього та небезпечного;
- довіра технологіям і одночасно страх перед ними;
- підміна реальних відносин – віртуальними та багато іншого.

Самоізоляція створила дилему – це дуже важливо з позиції біологічного виживання і абсолютно деструктивно з позиції соціального мозку. Можливо тому психіатри та психологи б'ють на сполох інформаціями про те що пандемія і її наслідки у вигляді самоізоляції спровокувало значне зростання залежностей від смартфонів [11].

Samantha Brooks (King's College, London, 2020) призводить головні чинники стресу під час карантину. Найзначнішу роль відіграє його тривалість: "Дослідження говорять нам про те, що чим довше триває карантин, тим більше ризик виникнення проблем психологічного характеру, розвитку посттравматичного стресового симптому, проявів унікає поведінки і злості". Страх заразитися і пов'язані з цим побоювання за своє життя і життя своїх близьких – ще один фактор підвищеного ризику. Причому дослідження, яке провела Брукс, приходиться до висновку, що ці страхи значно посилюються саме у людей, які дотримуються карантин [12].

Метадослідження, яке охопило 70 раніше проведених наукових робіт, що стосувалися понад 3,4 мільйона чоловік в основному з Північної Америки, а також Європи, Азії та Австралії: оцінювали, який вплив можуть надати соціальна ізоляція, самотність або проживання без сім'ї і друзів на передчасну смертність.

Висновки: всі три фактори виявилися однаково значущі, а сила їх впливу порівнянна або перевищує вплив інших добре відомих чинників, таких як ожиріння [13].

Самотність і соціальна ізоляція збільшує ризик розвитку серцевих захворювань на 29%, а ризик інфаркту – на 32% [14].

Американський професор психології і нейробиології Julianne Holt-Lunstad (Brigham Young University) прийшла до висновку, що почуття самотності, викликане соціальною ізоляцією, завдає шкоди здоров'ю людини, який можна порівняти з 15 сигаретами за день [15].

У самотніх людей ризик ранньої смерті вище, ніж у залежних від алкоголю і людей з

ожирінням. Для соціальних тварин, до яких людина ставиться, бути поза соціальних зв'язків не просто сумно, але і небезпечно. Тому у людини в ізоляції мозок входить як би в «режим самозбереження»: Мозок починає всюди вбачати соціальну загрозу. Через це спілкування з іншими людьми, якого і так не вистачає, стає ще проблематичніше. На вас не так дивляться, про вас не так думають, і взагалі люди якісь не ті. Ми постійно змушені як би тримати оборону, а тому менш схильні зрозуміти іншу людину. Вранці у нас підвищений рівень кортизолу – гормону стресу. Ми готуємося до чергового дня, повного погроз. Ми більш схильні до імпульсивної поведінки. В умовах ізоляції нашу поведінку сильно змінюється – і при цьому нами не усвідомлюється [16].

Люди стають все більше травматичними один до одного. Виникає хронічна антропогенного або соціального характеру ситуація, яка виходять за межі звичайного, «нормального людського досвіду», а джерелом травмування виступає інша людина (напад на вулиці, сексуальне насильство, локальні війни, терористичні акти, інформаційна атака). Це супроводжують:

- Страх залишитися одному;
- «Втрата контролю» над собою;
- Страх, що подібна подія може повторитися знову;
- Безпорадність: подія виявляє безсилля;
- Смуток через страх смерті, травм та інших важких втрат;
- Туга через те, що відбувалося;
- Вина за те, що хворий, заразився;
- Жалю через те, що людина щось не зробив, але що міг би зробити;
- Сором за те, що людина виявився безпорадним, «чутливим» і потребують інших;
- Гнів на те, що трапилося, і на того, хто є причиною цього; на несправедливість і безглуздість всього, що відбувається;
- Хворобливі спогади про почуття, пов'язаних з відсутністю інших людей, померлих.
- Розчарування в собі, інших, в житті.

Gabriel H.T. Ling в своєму дослідженні присвяченому соціальності деструктивної поведінки пов'язаної з пандемією пише, що "... через страх, невпевненість та жадобу при паніці в суспільних місцях у більшості людей домінують егоїстичні тенденції та поведінка, а також опуртуністичні (дефектні, неетичні) форми які виражено домінують над суспільними інтересами. Егоїзм в своїй деструкції стає короткотривалим переможцем» [17].

Коли страх та тривога стають нестерпними, саме тоді потрібно нагадати про назву цієї статті.

## До чого тут собака?

Все на диво дуже просто. В американських кінологів є такі буклетики з простими порадами на всякі собачі чи навколособачі питання. І деякі з цих порад торкаються теми, що робити якщо на вас на вулиці напала недресирована і не скерована собака. Поради наступні: «Не біжіть! Не відмахуйтеся руками і тим більше палицею! Не дивіться їй в очі!». Та нарешті сама цікава та ефективна порада: «негайно перестаньте її боятися!».

Шикарна порада. Суто психо-нейро-ендокринна. Страх має запах. Ми в стані страху буквально смердимо поразкою і безпомічністю. Собака це відчуває. Ми відчуваємо лише коли штани стають мокрими та липкими. В собаки нюх інший. Вона це чує і знає що перемогла. Можна сміливо атакувати. З вірусами та ж історія.

Деякі наслідки карантинів тривали місяці і навіть роки. Наприклад, після спалаху атипової пневмонії в 2003 році лікарі ще три роки зловживали алкоголем і мали інші залежності. У китайських лікарів і медсестер, які працювали з коронавірусними хворими в 2020 році, вже

фіксують зростання симптомів тривоги та депресії.

В тих, хто були на карантині довше десяти днів, були набагато сильніше виражені посттравматичні стресові симптоми. В першу чергу, унікаюча поведінка: відчували тривогу, коли навколо кашляють або чхають (54% людей), уникали натовпів, людних і закритих місць (26%), уникали будь-яких публічних місць протягом місяців після карантину (21%) [18].

Уроки епідемій і карантинів за останні 20 років [19]:

- Більшість негативних ефектів для людської психіки пов'язані з примусовим обмеженням волі;
- При добровільній самоізоляції люди відчують менше стресу. Тому владі варто всіляко підкреслювати альтруїзм у виборі самоізоляції;
- Період карантину повинен бути коротким настільки, наскільки це можливо. Чим довше люди сидять під замком, тим більше буде довгострокових ускладнень для їх психічного здоров'я;
- Інформація - найважливіше. Люди повинні розуміти ситуацію, тому що невизначеність - один з головних джерел тривоги;
- Ефективна і оперативна комунікація з боку влади знижує обсяг стресу і його наслідків;
- Повинен бути доступ до товарів першої необхідності - продуктів і ліків.

Ми є свідками як «ера» невротичних розладів кінця ХХ-го та початку ХХІ-го ст. змінилася «ерою» депресій, і на наших очах міняється на «еру» тривожних та стресових розладів.

Ми переосмислюємо нову парадигму «Співіснування», згадуючи, що на планеті зафіксовано (вивчено) 67 тисяч бактерій та вірусів, а їх мільйони різновидів, і вони, найбільш ймовірно, з'явилися до зародження життя на Землі, і вони можуть через дотичні механізми управляти не лише простими клітинами, а навіть складними організмами в т. ч. - людьми (докази - поведінка тварин заражених вірусом правця, поведінка тварин при зараженні токсоплазмою, чи «підвищена соціальна активність» тих хто отримав вакцину від грипу та ін). От і відповідь на "соціальність" Sars-Cov-2.

## **Але в цьому всьому є хороші новини**

Вони прості до банальності: цінить своє «число Данбера» і... Перестаньте боятися собаки.

І тоді Ви точно попадете в те число оптимістів, які утримують імунітет від грипу (а тепер від корони) значно довше, ніж перелякані песимісти/

Життя цікаве! Тому продовжуємо жити.

## **References**

1. Dennett D. Breaking the Spell: Religion as a Natural Phenomenon. New York: Viking; 2006.
2. Dennett D. From Bacteria to Bach and Back: The Evolution of Minds. London: Penguin; 2018.
3. Lieberman M. Social: Why our brains are wired to connect. Oxford: Oxford University Press; 2015.
4. Stanley D, Adolphs R. Toward a neural basis for social behavior. Neuron. 2013;80(3):816-20.
5. Dunbar R, Barrett L, Lycett J. Evolutionary Psychology: A Beginner's Guide. New Delhi: Viva Books Private Limited; 2005.
6. Jones S. The language of the genes. New York: Flamingo; 2000.
7. Merton R. The Self-Fulfilling Prophecy. Antioch Rev. 1948;8(2):193-210.
8. Merton R. Social Theory and Social Structure. New York: Free Press; 1968.



9. Agamben G. Reflections on the plague. *European Journal of Psychoanalysis*. 2020;13(1).
10. Agamben G. *Homo Sacer: Sovereign Power and Bare Life*. Redwood City: Stanford University Press; 1995.
11. Venkatraman A. Weekly Time Spent in Apps Grows 20% Year Over Year as People Hunker Down at Home. *App Annie*. 2020;.
12. Prosvirova O. Kogda dom - tjur'ma, a koronavirus ne imeet smysla, kak perezhivajut izoljaciju ljudi s rasstrojstvami psihiki. Moscow: BBC News; 2020.
13. Holt-Lunstad J. *So lonely I could die*. Washington: APA; 2017.
14. Valtorta N, Kanaan M, Gilbody S, Ronzi S, Hanratty B. Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*. 2016;102(13):1009-16.
15. Frame S. Julianne Holt-Lunstad probes loneliness, social connections. Washington: APA; 2017.
16. Kudrjavceva K. Mir posle koronavirusa: zhdet li nas jepidemija trevogi i depressii. Moscow: RBK; 2020.
17. Gabriel H, Ho C. Effects of the Coronavirus (COVID-19) Pandemic on Social Behaviours: From a Social Dilemma Perspective. *Technium Social Sciences Journal*. 2020;7(1):312-20.
18. Lai J, Ma S, Wang Y, et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Netw Open*. 2020;3(3).
19. Brooks S, Webster R, Smith L, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020;395(10227):912-20.