



**XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ НАРЦИССИЗМА,
ДЕПРЕССИИ И ОДИНОЧЕСТВА.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВЛИЯНИЯ
СТРЕССОРОВ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ
РАЗНОГО ТИПА**

XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ НАРЦИССИЗМА, ДЕПРЕССИИ И ОДИНОЧЕСТВА.

- **В XXI столетии человечество оказалось на пороге достаточно тяжёлого, кризисного состояния в плане бремени психических расстройств.**
- В настоящее время оно значительно превышает бремя остальных болезней:
- в развитых странах — 23% от числа всех заболеваний,
- 13% — во всём мире в целом, что превышает показатели кардиологических заболеваний (10%) и онкологии (5%).

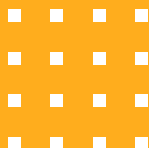


- Сегодня **каждый 14-й житель Земли страдает клинически выраженной депрессией.**
- Сравните: в XIX веке депрессией страдало 0,05% от всей популяции, в середине XX века - 5%, к концу XX века - более 20%.
- к 2030 году депрессивные расстройства выйдут на второе место среди всех заболеваний в качестве причины неявки на работу и потери трудоспособности, после сердечно-сосудистых — таков прогноз ВОЗ и Всемирной психиатрической ассоциации.

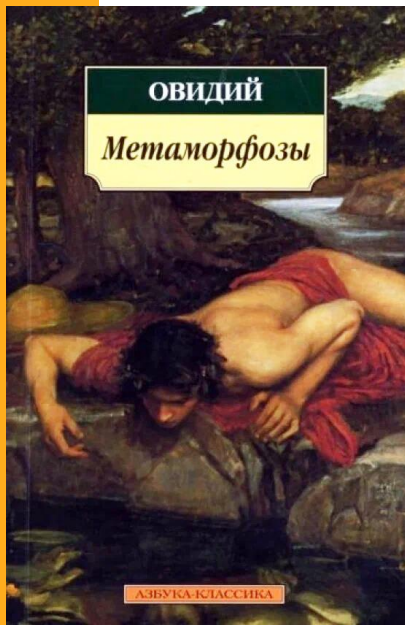
XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ НАРЦИССИЗМА



- Новый век принёс с собой неумолимую эпидемию нарциссизма, которая привела к росту нездоровых нарциссических черт в нашей культуре.
- **Данный феномен, характеризующийся патологической самовлюбленностью и эгоцентризмом, проникает во все социальные страты, включая обывательскую среду.**



XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ НАРЦИССИЗМА



- Напомним, что сам термин «нарциссизм» возник еще две тысячи лет назад, когда Овидий написал сборник «Метаморфозы», куда включил историю о юноше, влюбившемся в свое отражение в воде.
- Не стоит забывать, что исследователи выделяют здоровый нарциссизм - повышенную самооценку - и нарциссизм как психическое отклонение, когда человек буквально требует обожания.
- В описании психиатрических отклонений такое поведение характеризуется как «потребность в восхищении, а также отсутствие эмпатии, которая развивается в начале взрослой жизни и присутствует в различных контекстах».

XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ НАРЦИССИЗМА



Анализ современного социума выявляет корреляцию между увеличением времени, проводимого индивидами в виртуальной реальности (через компьютеры и мобильные устройства), и ростом нарциссических черт личности.

Длительное взаимодействие с интернет-пространством оказывает негативное влияние на психическое здоровье, способствуя формированию не только нарциссизма, но и низкой самооценки, а также развитию различных психопатологий, включая депрессивные расстройства.



В ряде случаев нарциссизм трансформируется в нарциссическое расстройство личности (НРЛ) — патологическое состояние, характеризующееся устойчивым нарушением самовосприятия и межличностных отношений.

Согласно эпидемиологическим данным, распространенность НРЛ в популяции составляет около 1%, однако среди пациентов психиатрических клиник этот показатель достигает 16%, что свидетельствует о значительной клинической значимости данного расстройства.



XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ НАРЦИССИЗМА

- И мы дождались провозглашения эпидемии нарциссизма. Так, учёные из США **Jean Twenge** и **Keith Campbell** провели целый ряд исследований на данную тему. В частности, они посмотрели, что баллы по результатам прохождения опросника NIP (Narcissistic Personality Inventory, или «Нарциссический опросник личности») студентами в 2022 году на 30% превосходят аналогичные данные 1979 года.
- Специалист в области нарциссизма **Кит Кэмпбелл** считает чрезмерную самовлюбленность эпидемией, опасной не только для самих нарциссов, но и для окружающих.

XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ НАРЦИССИЗМА

- Мы провели тестирование обучающихся на 1-2 курсах педиатрического и медико-профилактического факультетов Кемеровского государственного медицинского университета. Более 46% респондентов набрали количеств баллов выше среднего.
- Очевидно, что молодые люди становятся всё более требовательными к себе, им кажется, что окружающие ждут от них достижений и совершенства, они постоянно сравнивают себя с другими и руминируют на тему собственного несовершенства. Все эти показатели тесно связаны с ростом депрессивной симптоматики.

XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ НАРЦИССИЗМА

- Расстройство личности, связанное с нарциссизмом, является относительно новым феноменом в психиатрической науке.
- С начала 1980-х годов исследовательский фокус был преимущественно направлен на изучение самих нарциссических личностей, их клинических характеристик и терапевтических стратегий. В этот период основное внимание уделялось вопросам диагностики и лечения нарциссизма, при этом жертвы нарциссического насилия часто оставались вне поля зрения исследователей.

XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ НАРЦИССИЗМА

Эгоизм

VS

Любовь к себе

Требовать, чтобы
другой человек жил
так, как нравится тебе



Выбирать то, что нравится тебе.
Жить по своим потребностям и
желаниям

Упрекать человека в том,
что он тратит время,
деньги на себя



Тратить время, деньги,
ресурсы на себя

Требовать больше, чем
человек готов тебе дать



Отдавать людям столько
времени и заботы, сколько ты
можешь себе позволить

Требовать, чтобы человек
проводил время с тобой,
вне зависимости от его
состояния



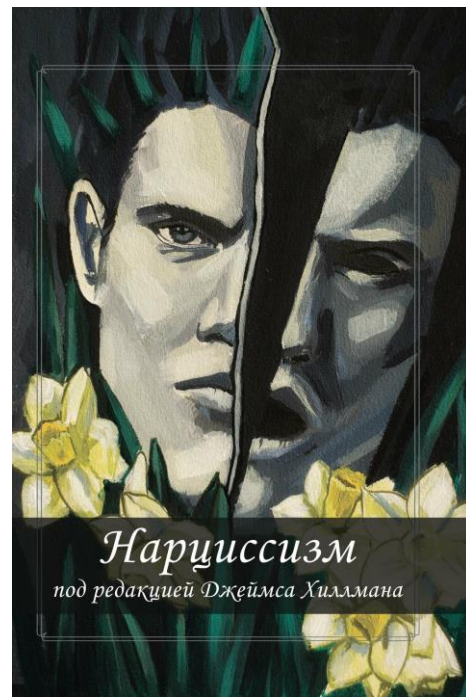
Не поддерживать компанию, и
выбрать уединение, если сил
на общение нет

- Лишь в последние десятилетия начали изучать влияние нарциссического поведения на жертв. Большинство из них не обращаются за психиатрической помощью, предпочитая психотерапию.

- Это приводит к дисбалансу в исследованиях: много информации о нарциссизме, но мало о его последствиях для жертв.

XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ НАРЦИССИЗМА

- Таким образом, на сегодняшний день существует значительный дисбаланс в изучении нарциссизма: с одной стороны, накоплен обширный материал о клинических проявлениях и лечении нарциссического расстройства личности, с другой - остается недостаточно исследованным влияние этого феномена на жертв, которые составляют значительную часть пострадавших от нарциссического насилия.





XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ ДЕПРЕССИИ

XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ ДЕПРЕССИИ

- Стрессоры высокой интенсивности образуют группу факторов, которые с большой вероятностью нарушают привычное функционирование человека.
- Специфика влияния этих стрессоров состоит не только в кратковременном, но и в долговременном, отсроченном воздействии на психику человека.
- Стрессогенные ситуации, угрожающие одновременно физическому и психологическому благополучию человека, такие как насилие, опасное для жизни заболевание, вызывают, по сравнению с ситуацией, не несущей угрозы физическому здоровью (например, смертью близкого и др.), наиболее тяжелый посттравматический стресс.



Выявлено, что **психологическими маркерами тяжелого посттравматического стресса** являются, прежде всего, показатели нарушения контакта с реальностью, **недоверие миру (подозрительность, уход от реальности, фобическая тревожность), депрессия**

XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ ДЕПРЕССИИ

- Пандемия COVID -19 привела к существенному росту депрессивных и тревожных расстройств.
- Петербургский писатель **Евгений Водолазкин**, написавший пьесу «Сестра четырёх», посвящённую пандемии задаётся вопросом:

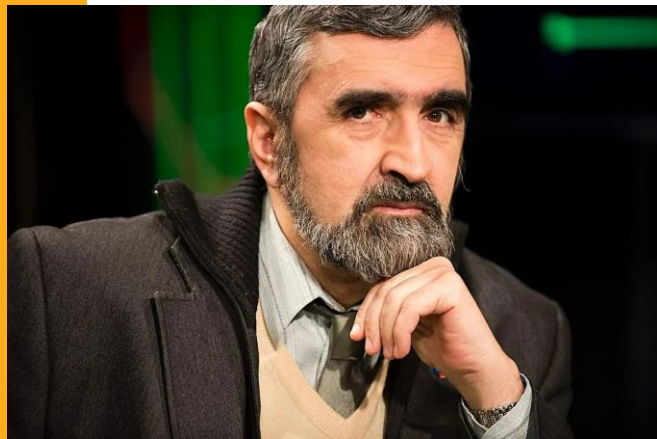
*«Может быть, глобализация достигла той степени,
когда все ждут повода, чтобы закрыть дверь?»*

■ Нас предупреждали специалисты в сфере психического здоровья. На саммите и в декларации ВОЗ в 2016 году под лозунгом «Выйти из тени» психическое здоровье было признано не только приоритетом здравоохранения, но и приоритетом глобального развития.

■ Комиссия Lancet по глобальному психическому здоровью ещё в начале XXI столетия предлагала направить все усилия общества на устранение пробелов, касающихся как клинических, так и, отметим особо, социальных вмешательств с целью снижения глобального бремени психических расстройств.



XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ ДЕПРЕССИИ



Нас предупреждали и философы. Замечательный российский философ **Акоп Назаретян**, безвременно ушедший от нас в 2019 году, сформулировал закон техно-гуманитарного баланса - баланса между технологической мощностью и уровнем культуры и психологической регуляции, поддерживающей внутреннюю стабильность общества. Он, на наш взгляд, грубо нарушен в настоящее время.

XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ ДЕПРЕССИИ



- Из 20–30 больных, которых может принять врач в день, у 1/3 имеются депрессивные симптомы, 2–3 из них клинически имеют большую депрессию.
- На текущий момент наблюдается тревожная тенденция: **30% выпускников вузов демонстрируют клинические проявления депрессии,** что в три раза превышает показатели, характерные для общей популяции.
- Данная проблема, вызывающая серьезную обеспокоенность, была отмечена не только в отечественной практике, но и в зарубежных исследованиях, что свидетельствует о наличии глобального эпидемиологического феномена.

XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ ДИПРЕССИИ

■ Два исследователя из Великобритании, **Thomas Curran** и **Andrew Hill**, посвятили серию публикаций проблемам роста показателей депрессии, тревожных расстройств, суицидальной направленности. В частности, они говорят о «негативном влиянии современного рыночного общества на психическое здоровье молодёжи, культуры, которая всё больше меняет критерии оценки себя и других молодых людей».



— КАК ВЫ ЛЕЧИТЕ ДЕПРЕССИЮ?
— ОНА У МЕНЯ НЕ БОЛЕЕТ.

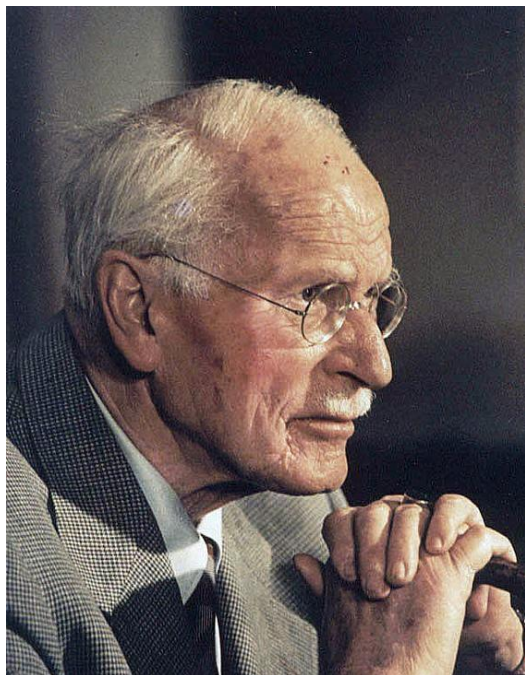
*Ежегодно
24 марта
отмечается
Международный день
борьбы с депрессией с целью
привлечения внимания
людей к проблемам
психического здоровья.*

XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ ДИПРЕССИИ

- Один из главных факторов депрессии у современного человека (а может быть, и самый главный) — это переживание одиночества-социально предписанный перфекционизм.
- Под руководством **Jordan Smoller** в 2023 году был проведён гигантский мета-анализ факторов-протекторов от депрессии.

«Самым выдающимся и намного оторвавшимся по влиянию от других параметров оказалась частота доверительных разговоров с другими и рассказы другим о себе, своих переживаниях и мыслях, а также встречи с семьёй и друзьями - всё это подчёркивает важный защитный эффект социальной связанности и социального единства».

XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ ДИПРЕССИИ



Об опасности
пандемии
депрессии нас
предупреждал
великий

Карл Густав Юнг.

*Каждый, кто скрывает свою
богатую на неполноценность
человеческую сущность,
ощутимо наказывается: без
этого от живительного
чувства быть человеком среди
людей его отделяет
непроходимая стена».*



XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ ДИПРЕССИИ

- Крайние формы коллективизма приводят к возникновению тоталитарных режимов, где происходит нивелирование индивидуальных свобод и подавление личностной автономии. В таких условиях нивелируется значимость интересов каждого индивида, а также разрушаются аутентичные межличностные связи, заменяемые идеологическими конструктами.

Психическое здоровье — это баланс, крайности — это риски

К.Г. Юнг





XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ ДИПРЕССИИ

- В свою очередь, крайний индивидуализм трансформируется в нарциссизм, который характеризуется гипертрофированным эгоцентризмом и пренебрежением к социальным обязательствам.
- В этом контексте наблюдается деконструкция социальных связей и утрата способности к формированию подлинных, доверительных отношений между людьми, что приводит к атомизации общества.

Психическое здоровье — это баланс, крайности — это риски

К.Г. Юнг





XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ ДИПРЕССИИ

-
- Таким образом, как коллективизм, так и индивидуализм, представленные в своих радикальных проявлениях, представляют собой деструктивные феномены, оказывающие негативное влияние на социальное взаимодействие и личностное развитие.
- Депрессия, поражающая синтез двух форм сознания, может быть наилучшим лекарством, если через нее человек увидит пустоту как свободу. В этом случае возможности развития и творчества возрастают.



Психическое здоровье — это баланс, крайности — это риски

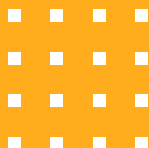
К.Г. Юнг



XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ ОДИНОЧЕСТВА.



В условиях глобализации и стремительного развития информационно-коммуникационных технологий, современное общество сталкивается с феноменом, который можно охарактеризовать как пандемию одиночества. **Данный феномен представляет собой комплексное социальное явление, характеризующееся ростом уровня социальной изоляции индивидов, несмотря на развитие технологий, призванных облегчить межличностное взаимодействие**



XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ ОДИНОЧЕСТВА

- Пандемия одиночества проявляется в различных аспектах социальной жизни, включая увеличение числа людей, испытывающих чувство изоляции и отчуждения, а также в изменении паттернов социальной активности и коммуникации. Этот процесс обусловлен множеством факторов, включая урбанизацию, миграционные процессы, изменения в структуре семьи и трудовой деятельности, а также технологические инновации, которые, несмотря на свою потенциальную пользу, могут способствовать усилению социальной изоляции.

Особенно уязвимы
старшие поколения и
молодые люди,
переживающие
сложный этап
социализации.

Однако пандемия
одиночества
затрагивает все
возрастные группы и
слои населения



XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ ОДИНОЧЕСТВА

- Одиночество оказывает разрушительное воздействие на психику. Оно может вызывать тревожность, депрессию, а также способствовать развитию более серьезных расстройств, таких как хронический стресс и снижение когнитивных способностей.
- Долгосрочная изоляция увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и ослабляет иммунную систему.
- Кроме того, одиночество снижает чувство собственного достоинства и может ухудшать восприятие мира.

На территории Евросоюза одиноким себя чувствует каждый четвертый житель, и среди них основное место занимает молодежь. В возрастной группе от 18 до 35 лет число одиноких людей за последние 10 лет выросло в 4 раза.

Доклад Объединенного исследовательского центра Еврокомиссии (JRC)





XXI ВЕК: ПАНДЕМИЯ ОДИНОЧЕСТВА

- А в ноябре 2024 года Всемирная организация здравоохранения сообщила о создании специальной международной комиссии, объявив одиночество «глобальной проблемой общественного здравоохранения».
- Специалисты сходятся во мнении, что проблема одиночества, обострившаяся из-за режима самоизоляции, сейчас, конечно, затрагивает не так много людей, как в 2020-м году, однако она все же не вернулась на допандемийный уровень.

По данным исследователей, частотность употребления слова «одиночество» в англоязычной литературе резко растет в начале XIX века, когда начинается новый этап миграции в колонии и подъем индустриальных городов.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая всё вышесказанное, я скажу, что следует установить баланс между инструментальным и гуманитарным разумом. В этой связи вновь процитирую Акопа Назаретяна: *«Стержневой проблемой XXI века будет проблема смыслов».*

И последнее предупреждение от **Виктора Франкла**: *«Дела человечества плохи, но они будут ещё хуже, если не будет людей, которые пытаются их исправить»*



Благодарю за внимание!