Нове життя за умовами коронавірусу

З уведенням в наше життя карантину й дистанційного навчання все змінилося. Тоді, в березні, здавалося, що це лише тимчасові заходи, проте ми живемо так досі, і невідомо, скільки триватиме пандемія і наше життя в ізоляції. Все зупинилося, і тепер ми змушені жити таким чином, всупереч нашим бажанням. Як і будь-якому студенту, мені здавалося, що багато вільного часу, який ти можеш провести вдома, – це чудово, однак зараз мені так не здається. Зараз ми втрачаємо наші студентські роки, які вже ніколи не повернути. Захист диплому проходить в додатку Zoom, а випускного просто немає, як і урочистого вручення дипломів. Ми більше не сидимо на лекціях в аудиторії лицем до лиця з викладачем, не поспішаємо нікуди вранці, тому що і поспішати більше нікуди, але ж це наші молоді роки. Бути студентом прекрасно – напевно, найкраще це усвідомлюється по закінченні університету, але я усвідомила це, все ще будучи студенткою, однак уже в умовах коронавірусу. Ми всі по-різному живемо, але неможливо заперечувати те, що наше життя до пандемії було прекрасним.

Зараз же життя перетворилося на сіру пляму, з нотками роздратування і глибокої смутку. Кожен другий на землі відчуває себе безпорадно, бо особливо вплинути на ситуацію у світі ніхто не може. Ми замкнені у своїх будинках з уявним життям, яке і життям не є, карантин і дистанційне навчання лише тимчасові заходи, які зараз необхідні, однак це більш ніж пригнічує.

Якщо коронавірусом заразився не кожен, то за цей рік захворіло на депресію багато людей. Згідно з висновками Крістель Ленглі, наукового співробітника кафедри когнітивної неврології Кембриджського університету, а також Деніза Ватансівера, молодшого дослідника кафедри когнітивної неврології Фуданського університету, сам вірус може викликати ряд неврологічних проблем, а також тривогу і депресію. Ізоляція і занепокоєння, викликані пандемією, аналогічним чином можуть змінити хімію нашого мозку і викликати перепади настрою. Але не тільки люди, які заразилися вірусом COVID-19, страждали від підвищеної тривожності і депресії під час пандемії. Надмірне занепокоєння з приводу зараження або розповсюдження вірусу серед інших членів сім'ї, а також ізоляція і самотність також можуть змінити хімію нашого мозку. Повторюваний стрес є основним тригером стійкого запалення в організмі, яке також може вплинути на мозок і зменшити гіпокамп, а отже, вплинути на наші емоції. Стрес також може впливати на рівень серотоніну і кортизолу в мозку, що може вплинути на наш настрій. У підсумку ці зміни можуть викликати симптоми депресії і занепокоєння.

Невідомо, коли життя стане таким, як раніше, невідомо скільки місяців або років мине, перш ніж ми зможемо повернутись до нормального життя. Ми мало що можемо зараз, проте ми можемо вірити і сподіватися на краще, проводячи цей час зі своєю сім'єю і друзями. Як би не було складно, але нам як ніколи потрібно бути максимально сильними і стійкими.

*Кристина Науменко – студентка 1 курсу магістратури кафедри журналістики, в межах виробничої практики*