

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА: ЭТИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ



Майленова Фарида Габделхаковна — доктор философских наук, ведущий научный сотрудник сектора гуманитарных экспертиз и биоэтики. Институт философии РАН. Российская Федерация, 109240 Москва, ул. Гончарная, д. 12, стр. 1. Электронная почта: farida.mailenova@gmail.com

Аннотация. Роль эмоций в жизни человека трудно переоценить. Радость, уверенность, единство и солидарность с другими способны давать силы, помогать выстоять в трудные времена, вдохновлять на подвиги, в то время как горе, страх, одиночество, тревога, апатия, когда они к тому же длятся долгое время, способны разрушить не только психическое и физическое здоровье человека, но и радикально изменить его убеждения и ценностные установки. Пандемия нанесла ущерб не только физическому здоровью людей всех стран, собрав немалую смертельную жатву и продолжая по сей день свой зловеший ход: она также причинила глубокие эмоциональные раны, которые пока что трудно посчитать и оценить. Самоизоляция и жесткий контроль со стороны государства, далеко не всегда компенсируемый ожидаемой от него заботой о своих согражданах, усугубили чувства одиночества, страха и тревоги. К тому же оправданность столь жестких мер, нарушающих базовые конституционные права человека и нанесших много вреда, во многих случаях представляется не столь очевидной. Также одной из важнейших причин тягостных эмоций и переживаний стало то, что все увидели, в каком кризисном состоянии находится наша медицина. «Оптимизация» ее привела к тому, что оказались забыты ценнейшие наработки советской медицины, авторами которых

Ключевые слова: моральный выбор, пандемия, трансформация моральных ценностей, одиночество, страх смерти, тревога, эмоции, солидарность, гуманизм, смысл жизни.

Ссылка для цитирования: Майленова Ф.Г. Эмоциональные последствия пандемии коронавируса: этико-психологический аспект // Человек. 2020. Т. 31, № 6. С. 101–112. DOI: 10.31857/S023620070013085-0.

В статье предлагается оценка влияния происходящих драматических событий на эмоциональную жизнь человека, так как человеческие эмоции — важный ресурс, непосредственно связанный с психологическим и физическим здоровьем. К сожалению, во всем глобальном интернет-пространстве, включая национальные новостные и телевизионные каналы, совершенно не учитывалось свойство человеческой психики накапливать страх и тревогу. Факторы внешней жизни, сами по себе непростые и порой трагические, интерпретированные в негативном ключе, создают постоянную эмоциональную нагрузку. В итоге многие люди пострадали уже не непосредственно от вируса, а от длительного периода переживания негативных эмоций, страха, неопределенности и ужасных предчувствий.

Роль Интернета в формировании и нагнетании эмоций

Роль информационных технологий и Интернета, особенно социальных сетей, двойка: кроме предоставления полезной и корректной информации, они могут также дезинформировать и манипулировать массовым сознанием. Не случайно вместе со словом «пандемия» в нашем словаре вскоре появилось новое слово «инфодемия», означающее не соответствующие действительности тексты, которые сопровождают пандемию в сети Интернет, большей частью негативного характера, приводящие к «информационному отравлению». Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) начала использовать этот термин со 2 февраля 2020 года.

На сайте ВОЗ существуют целый раздел, посвященный «фейковым» новостям [6], где рассказывается о некорректных сведениях о коронавирусе, «гуляющих» в сети. Инфодемия о коронавирусе распространяется намного быстрее, чем сама инфекция, так как люди, вынужденные сидеть по домам и лишенные привычного стиля жизни и обычного круга общения, остро нуждаются в информации и «поглощают» все, что им приносят волны Интернета. Противоречивая информация, получаемая из сети в огромных количествах, позволяет «обосновать» любую точку зрения, даже самую абсурдную. При этом отличать ложные сведения от истинных умеют далеко не все. По мнению Ю. Зинченко, главного медицинского психолога Минздрава России и декана факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, «неадекватная и необъективная информация может повышать уровень нашего стресса, тревоги и даже привести к депрессии» [8]. Впрочем, стоит отметить, что преобладающие цвета всех новостей, включая мировые и государственные, сейчас в целом отнюдь не радужные: все телепередачи, тексты и видео в сети наполнены очень эмоциональными моральными оценками происходящего, и эти оценки в основном критические. Каждый день в СМИ появляются новости о недостатках в работе медицины, злоупотреблениях в политике, случаях жестокости в частной жизни, трудностях людей, которые из-за закрытия границ подолгу не могут вернуться на родину. Каждый имеет возможность убедиться на собственном опыте, насколько информация, захлестнувшая мир через экраны телевизоров и компьютеров и уже кажущаяся привычной, насыщена негативными эмоциями, постепенно заражая и «отравляя» нас. Специалисты в области медицины и психологии отмечают, что негативный эмоциональный фон, в котором личность находится долгое время, отрицательно влияет на ее физическое и психологическое здоровье, и последствия такого стресса продолжают подтачивать его еще долгое время, затрагивая порой глубинные слои личности [10].

Ф.Г. Майленова
Эмоциональные
последствия
пандемии коро-
навируса: эти-
ко-психологиче-
ский аспект

Эмоциональная боль от обострения социальных проблем

Защита, ожидаемая обычным человеком от государства и государственной медицины, и принимаемые правительствами меры, призванные помочь людям уберечься от заражения и снизить тревогу в период карантина и самоизоляции, не всегда достигали своей цели, а жесткие правила изоляции даже добавляли тревог и страхов, вплоть до отчаяния и паники. Особо печальную известность приобрела внедренная в очень короткий срок электронная

Замершая социальная жизнь в городах, закрытые границы между странами, невозможность вести привычную жизнь и повсеместный запрет покидать дома обернулись для многих постоянным круглосуточным общением со всеми членами семьи в течение долгих недель и месяцев, часто в тесноте и без возможности уединения, что приводило к обострению конфликтов, вплоть до агрессии по отношению к самым слабым: детям, женщинам, старикам, животным. Эпидемия, противоэпидемические мероприятия и сопутствующие им экономические изменения сильно ухудшили ситуацию с профилактикой домашнего насилия, которая в нашей стране и раньше была весьма далекой от идеала. Экономическая зависимость жертв и физическая невозможность дистанцироваться, поскольку работа по предоставлению убежища жертвам домашнего насилия в период пандемии была приостановлена, привела к еще большей их беззащитности и уязвимости.

104

борьбы с пандемией, проведенному членом Совета по правам человека А.В. Бабушкиным 27–30 мая 2020 года, ситуация сложилась катастрофическая [9]. По мнению самих врачей, сегодняшние трудности — «это расплата за пренебрежительное отношение к медицине и в частности, к инфекционной службе, к службе медицины катастроф, которые должны все это предотвращать. То, что было создано в советское время, все было развалено, инфекционные койки минимизировали до невозможности» [2]. Очень горько осознавать, что недостатки современной медицины в нашей стране, которые трагически проявились в период пандемии, были «подготовлены» предыдущими годами, когда усилиями «эффективного менеджмента» уничтожалась бывшая одной из самых эффективных в мире советская система здравоохранения [7]. Возможно, ностальгия по прошлому объясняется также тем, что из нашей современной медицины последовательно «вымывается» гуманистический подход к человеку в угоду технологическому.

Чувство одиночества в самой его трагической форме досталось на долю тех, кто заразился коронавирусом и провел свои последние дни в боксах, будучи лишен возможности видеться с родными и близкими. При этом «следует отметить и значительные сложности, с которыми столкнулись родные и близкие погибших по причине необходимости оформления цифровых пропусков для совершения всех необходимых действий», говорится в соответствующем разделе Доклада Совета по правам человека. «Ограничение права на выход за пределы жилого помещения двумя поездками в неделю зачастую превращает родных и близких, отдающих долг памяти умершему, в административных правонарушителей» [9, с. 24]. Невозможность навещать умирающих, проститься с ними, сказать добрые слова и оказать поддержку друг другу в скорбный час оставляла людей в состоянии острой душевной боли и одиночества. «Решение Роспотребнадзора о похоронах умерших от COVID-19 в закрытых гробах с запретом на вскрытие гроба стало дополнительным потрясением для родных и близких жертв пандемии. Кроме того, по имеющейся информации, в период пика пандемии в Москве такой способ захоронения использовался и в отношении погибших по иным причинам» [9, с. 23]. Все ритуалы прощания, похорон и поминок в кругу близких существуют прежде всего для того, чтобы люди постепенно примирялись с потерей и могли принять уход близкого человека, построить себе новую картину мира и дальнейшую жизнь без него. В отсутствие же возможности совершить такие ритуальные шаги невозполнимые потери, зачастую внезапные, оказывались особенно трагичными, усиленные ощущением брошенности и незащищенности.

Ф.Г. Майленова
Эмоциональные
последствия
пандемии коро-
навируса: эти-
ко-психологиче-
ский аспект

Мнимое благодеяние как фактор морального негодования

Пожалуй, одним из самых тягостных в моральном сознании сегодняшнего человека является ощущение лжи и лицемерия, часто наблюдаемых в пространстве политических решений. Благодаря наличию Интернета и доступу к различным источникам информации идеология сегодня не может больше быть единой и полностью контролируемой «сверху», и многие политические манипуляции становятся видны и понятны, а попытки выдать политические решения, за которыми с очевидностью стоят интересы определенных групп, за заботу, продиктованную тревогой о благосостоянии народа, вызывают острое негодование. Пожалуй, к лицемерию, хотя оно и распространено широко, невозможно привыкнуть. «Не требуется специальной этической рефлексии, чтобы понять, что в мнимо-добродетельном поведении попирается добродетель, разрушается нравственность. Ведь протест вызывает не то, что кто-то желает удовлетворить свой личный, пусть даже корыстный интерес, пусть даже за счет другого, но то, что это желание упрятывается под маску добродетели», — отмечает Р.Г. Апресян [1, с. 315]. Является ли подобное лицемерие цинично осознанным, наблюдаем ли мы случай так называемого «добросовестного заблуждения» или самообмана, не всегда понятно, так как зачастую самому субъекту поступка может быть недостаточно ясно, какие мотивы им движут на самом деле: он может вполне искренне верить, что им движет если не альтруизм, то по крайней мере чувство справедливости. Осознание всего противоречивого многообразия факторов, мотивов, влияющих на принятие того или иного решения, — это специальный навык, который не является врожденной способностью, ему надо учиться. Честность перед самим собой возможна лишь при развитой саморефлексии и способности (и смелости) не приукрашивать и понапрасну не очернять собственные мотивы, а видеть их такими, каковы они есть. В сложившихся обстоятельствах превалирования негативной информации сложно сделать достоверный вывод, так ли плохи дела в нашей политике, как они рисуются в СМИ, однако влияние подобных новостей на эмоции человека сложно назвать благотворным. Чтобы объективно разобраться в ситуации, необходимо научиться сортировать информацию и использовать только те источники и оценки, которые не манипулируют эмоциями, не возбуждают страх, гнев, негодование или другие триггеры. К объективным недостаткам нашего социума, которые сами по себе вызывают отрицательные эмоции, нередко добавляется

убеждение в невозможности позитивных изменений и бесполезности борьбы и даже попыток, мешающее видеть объективную картину мира.

Однако при изучении объективной информации важно помнить, что на насыщение ситуации эмоциями влияет также время погружения в проблему. Чем дольше мы держим фокус внимания на ситуации, тем значимей и «ближе» она для нас становится. Если постоянно находить и читать новости про масштабные проблемы, повлиять на которые мы не можем, страх будет расти, переходя в панику, а гнев и негодование — в ненависть, так как энергия таких эмоций нужна для действий, а при отсутствии возможности активных действий негативные эмоции, наоборот, обесценивают. Постоянное пребывание в состоянии морального негодования так же вредно для здоровья человека, как и пассивное «отравление» потоком негативных новостей, создающих особую, иллюзорную картину мира со знаком «минус». Говоря о моральных иллюзиях, чаще всего имеют в виду иллюзии, идеализирующие людей и реальные нравы, однако сугубо негативная картина мира также представляет собой иллюзию, хотя и выглядит более реалистичной. Пожалуй, единственный путь — это развитие рационального мышления и саморефлексии, чтобы быть способными адекватно оценивать как свои, так и чужие поступки, их реальные мотивы и эмоции.

Подмена понятий «радость» и «удовольствие»

Одной из особенностей трансформации актуальных моральных нравов в последние десятилетия стала подмена понятий «радость» и «удовольствие». В связи с серьезными социальными потрясениями начиная с 90-х годов прошлого века в нашей стране происходят трансформация ведущих моральных чувств, смещение акцента с альтруизма, взаимовыручки, солидарности и гордости за свою страну, которые стали восприниматься как «пережитки коммунистической морали», в сторону более «передовой» и «современной» морали, основанной на эгоизме, потреблении и личном удовольствии. Но человек, личность не исчерпывается одними лишь радостями потребления. Если в благополучную эпоху замыкание на маленьких личных радостях потребления еще могло заполнить жизнь индивида, то сейчас, когда вновь настали трудные времена, выясняется, что на первый план повсеместно выходят глубинные, ведущие ценности: жизнь и здоровье близких, возможность общаться, работать, ходить, дышать, и, пожалуй, никогда прежде пожелание друг другу здоровья после каждой беседы

Ф.Г. Майленова
Эмоциональные
последствия
пандемии коро-
навируса: эти-
ко-психологиче-
ский аспект

не звучало так искренне... И именно сегодня с очевидностью проявился дефицит высоких чувств, которые также являются отражением общечеловеческой потребности в доброте, солидарности, альтруизме, а также принадлежности к большим сообществам и единству с другими. Если ранее эта потребность могла определенным образом «закрываться» общением индивида в семье или в дружном коллективе на работе или учебе, то сейчас у многих актуализировалась потребность ощущать себя частью своей страны, человечества. Пандемия объединила весь мир, всем одинаково страшно, все стремятся побороть ее, и человечество впервые за много лет имеет одну общую цель и одну общую войну, в которой победить можно лишь сообща. Вдохновляющие случаи братской помощи и щедрой поддержки, о которых мы иногда читаем и слышим в новостях, говорят сами за себя.

Пример проявления солидарности Республикой Куба

В марте 2020 года тревожная новость о попавшем в беду британском круизном лайнере «Брэмар» привлекла всеобщее внимание. На его борту были выявлены зараженные коронавирусом COVID-19. Это означало, что более 1000 человек оказались заперты в зоне заражения смертельно опасной болезнью, которая стремительно распространялась: количество помещенных в карантин пассажиров и членов экипажа приблизилось к 40. Однако в течение 10 дней они были лишены квалифицированной медицинской помощи, так как все страны, у которых лайнер просил разрешения пристать к берегу, — Колумбия, нидерландская территория Кюрасао, Барбадос, Доминиканская Республика, Багамские острова, США — отказались принять его в своих портах (при этом что первой заболевшей на борту «Брэмара» оказалась именно гражданка США). «Брэмар» был вынужден стать на якорь близ Багамских островов. Спасение пришло, когда Лондон обратился за помощью к Гаване. Это решение не было простым, ведь на каждое судно, зашедшее в порты Кубы, США налагают санкции. Но выхода не было: Британия попросила, и Куба откликнулась. 18 марта 2020 года «Брэмар» зашел в кубинский порт Мариель. Пассажиры и экипаж были сняты с судна с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических процедур, затем специальными авиарейсами отправлены на родину в Великобританию. Что касается больных, зараженных коронавирусом, кубинские власти заверили: если они окажутся в состоянии, при котором перевозка

опасна, то получают медицинскую помощь на Кубе. Люди прямо с борта лайнера в соцсетях благодарили правительство Кубы за помощь.

Куба не только приняла злополучный «Брэмар» — и эта новость была одной из самых ярких и запоминающихся именно своей заряженностью добротой и чувством солидарности, которой так жаждут наши сердца. Также Куба направляет в целый ряд стран интерферон альфа-2В, вырабатываемый биотехнологической промышленностью острова. Этот препарат и Китай, и ВОЗ признали эффективной терапией при заболевании коронавирусом. Отряды кубинских медиков выезжают для оказания помощи в самые разные государства планеты. Высококвалифицированные кубинские специалисты известны по всему миру благодаря программе «Армия в белых халатах», которая широко помогает другим странам [4]. Уже в первый месяц борьбы с пандемией COVID-19 бригады кубинских врачей отправились на помощь более чем двум десяткам стран, медицинские системы которых не справлялись с лавинообразным ростом числа заболевших.

В сегодняшние дни тяжелой борьбы с пандемией далеко не все страны и правительства ведут себя дружелюбно по отношению как друг к другу, так и к собственному населению [4]. К огромному сожалению, интересы власти и капитала редко совпадают с интересами обычных людей, хотя мир оказался в уникальнейшей ситуации — появился общий враг для всех стран и континентов, которого можно победить только сообща. Однако новости, подобные истории с «Брэмаром», позволяют воскресить веру в те ценности, без которых невозможна полноценная жизнь как отдельной личности, так и стран, и человечества в целом: дружбу, солидарность, взаимопомощь и гуманизм.

* * *

Человек в условиях самоизоляции в столь широких масштабах, как это пришлось переживать нам в этом году, — совершенно новое явление как для общества, так и для отдельной личности. Кроме страха перед новой малоизученной болезнью, который проявляется в различных, порой противоречивых формах и заставляет осознавать скрытые мотивы, убеждения и ценности, появился дополнительный фактор, усугубляющий экзистенциальные проблемы личности, — карантин и вынужденная изоляция. Уже очевидно, что эта катастрофа «стала серьезнейшим вызовом не только для экономических и политических систем, но и для механизмов реализации и защиты основных прав и свобод человека, активно формировавшихся в последние десятилетия» [9]. Противоречивые

Ф.Г. Майленова
Эмоциональные
последствия
пандемии коро-
навируса: эти-
ко-психологиче-
ский аспект

В результате правительственных мер в ходе пандемии обострились многие социальные проблемы, которые требуют безотлагательного решения [9]. Проявились трагические недостатки отечественной медицины, которая оказалась «заоптимизирована» до состояния острого кризиса [7]. Насколько эффективными оказались технологии изоляции, каковы их побочные эффекты — еще предстоит исследовать, так как пандемия продолжается. 3 июля 2020 года в Германии начала работу внепарламентская комиссия по расследованию коронавируса. На сегодняшний день проведено несколько заседаний с участием известных врачей, ученых, юристов и общественных деятелей [3].

Также чрезвычайно актуально, каким будет этико-психологический портрет человека постпандемического общества, в котором многим из нас еще предстоит жить. Удастся ли возродить и сохранить базовые человеческие ценности, такие как взаимовыручка, солидарность, альтруизм, забота о ближнем, — зависит не только от решений государств, но и каждого отдельного индивида. Пространство личного морального выбора — та область максимальной свободы, в которой каждый способен принять единственно верное решение, и это обстоятельство нашего бытия остается неизменным во все времена.

1. Апресян Р.Г. Идея морали и базовые нормативно-этические программы. М.: ИФ РАН, 1995.

2. Адоньева В. Мы растем. Плато не будет. О каком снятии ограничений может идти речь? // Главный инфекционист Орла в интервью «ОН» // URL: https://newsorel.ru/fn_573534.html (дата обращения: 20.06.2020).

3. В Германии создали комиссию по расследованию коронавируса и мер карантина [Голос Германии]. URL: <https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=MG21c8ie10&app=desktop> (дата обращения: 20.07.2020).

4. Новиков С. Глава МИД Кубы: Санкции США мешают бороться с пандемией // Российская газета. 31.03.2020. URL: <https://rg.ru/2020/03/31/glava-mid-kuby-sankcii-ssha-meshaiut-borotsia-s-pandemiej.html> (дата обращения: 24.06.2020).

5. Павелко А., Чепрукова Н. Пандемия информации: как фейки в Сети влияют на человека и борьбу с коронавирусом // Москва 24. 14 мая 2020. URL: <https://www.m24.ru/articles/obshchestvo/14052020/156676> (дата обращения: 20.07.2020).

6. Рекомендации ВОЗ для населения в связи с распространением нового коронавируса (2019-nCoV): мифы и ложные представления. URL: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (дата обращения: 20.07.2020)

7. Система Семашко. Семеновский университет. URL: <https://www.sechenov.ru/facts/discoveries/124366/> (дата обращения: 27.06.2020).

8. Соловьев В., Баумейстер А., Крамник В. Революция ценностей. Как нас изменит завтра? (отредактированная версия для гурманов) // Andrii Baumeister. 2020. URL: <https://youtu.be/0rDRnD35uKw> (дата обращения: 15.07.2020).

9. Уроки эпидемии с точки зрения соблюдения прав и свобод человека и гражданина // Доклад Совета при Президенте Российской Федерации по развитию гражданского общества и правам человека. URL: <http://www.president-sovet.ru/presscenter/news/read/6349/> (дата обращения: 20.07.2020).

10. *Becchio J. Deuxième vague et catastrophe économique ???* // Editorial Lettre du CITAC N° 22. URL: <https://aca-transmission.com/actualites/lettre-du-citac-n22/> (дата обращения: 20.07.2020).

Ф.Г. Майленова
Эмоциональные
последствия
пандемии коро-
навируса: эти-
ко-психологиче-
ский аспект

Emotional Effects of the Coronavirus Pandemic: Ethical-Psychological Aspect

Farida G. Mailenova

DSc in Philosophy, Leading Researcher.

Department of Humanitarian Expertise and Bioethics.

RAS Institute of Philosophy.

12/1 Goncharnaya Str., Moscow 109240, Russian Federation.

E-mail: farida.mailenova@gmail.com

Abstract. The role of emotions in our lives can hardly be overestimated. Joy, confidence, unity and solidarity with other people are able to give strength, help withstand difficult times and inspire exploits. Whereas grief, fear, loneliness, anxiety and apathy, when they also last a long time, can destroy not only a person's mental and physical health, but also radically change their beliefs and values. The pandemic has caused damage not only to the physical health of people in all countries, with a significant deadly harvest and continuing its sinister course to this day: it has also caused deep emotional wounds that are still difficult to count and identify. Self-isolation and strict control by the state, far from always compensated by the care expected of its fellow citizens, have increased feelings of loneliness, fear and anxiety. In addition, the justifiability of such harsh measures, which violate basic constitutional human rights and have caused much harm, is in many cases less obvious. Also, one of the most important reasons for grievous emotions and feelings is that everyone has seen the state of crisis that our medicine is in. "Optimisation" of it led to the fact that the most valuable achievements of Soviet medicine, whose authors were talented world-class specialists, were forgotten [4]. At the same time, the reasons for the lack of positive emotions are not only the deadly disease itself, which is

undoubtedly dangerous and has not yet been investigated, but also the side effects of the pandemic in the form of long-term stress and so-called “infodemia”, emotional infection and “poisoning” with negative information that has swept the world through TV and computer screens.

Keywords: moral choice, pandemic, transformation of moral values, loneliness, fear of death, anxiety, emotions, solidarity, humanism, meaning of life.

For citation: Mailenova F.G. Emotional Effects of the Coronavirus Pandemic: Ethical-Psychological Aspect // Chelovek. 2020. Vol. 31, N 6. P. 101-112. DOI: 10.31857/S023620070013085-0.

References

1. Apresyan R.G. *Ideya morali i bazovye normativno-eticheskie programmy* [The idea of morality and basic normative-ethical programs]. M.: IF RAN Publ., 1995.
2. Adon'eva Viktoriya. *My rastem. Plato ne budet*. O kakom snyatii ogranichenij mozhet idti rech' [We're growing up. There's no plateau. What kind of removal of restrictions can we talk about?]. Glavny'j infekcionist Orla v interv'yu "ON". URL: https://newsorel.ru/fn_573534.html (date of access: 20.06.2020).
3. V Germanii sozdali komissiyu po rassledovaniyu koronavirusa i mer karantina [Golos Germanii]. URL: <https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=MG21c8ie10&app=desktop> (date of access: 20.07.2020).
4. Novikov S. Glava MID Kuby': Sankcii SShA meshayut borot'sya s pandemiej. [U.S. sanctions are preventing the fight against the pandemic]. Rossijskaya gazeta. 31.03.2020. URL: <https://rg.ru/2020/03/31/glava-mid-kuby-sankcii-ssha-meshaiut-borotsia-s-pandemiej.html> (date of access: 24.06.2020).
5. Pavelko A., Cheprukova N. Pandemiya informaczii: kak feyki v Seti vliyayut na cheloveka i bor'bu s koronavirusom. Moskva 24. 14 maya 2020. URL: <https://www.m24.ru/articles/obshchestvo/14052020/156676> (date of access: 20.07.2020).
6. Rekomendaczii VOZ dlya naseleniya v svyazi c rasprostraneniem novogo koronavirusa (2019-nCoV): mify i lozhny'e predstavleniya. URL: <https://www.who.int/rus/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (date of access: 20.07.2020).
7. Systema Semashko [Semashko system]. Semyonovskij universitet. URL: <https://www.sechenov.ru/facts/discoveries/124366/> (date of access: 27.06.2020).
8. Uroki epidemii s točki zreniya soblyudeniya prav i svobod cheloveka i grazhdanina. Doklad Soveta pri Prezidente Rossijskoj Federaczii po razvitiyu grazhdanskogo obshhestva i pravam cheloveka. URL: <https://www.president-sovet.ru/presscenter/news/read/6349/> (date of access: 20.07.2020).
9. Solov'ev V., Baumejster A., Kramnik V. *Revoljucziya czennostej*. Kak nas izmenit zavtra? (otredaktirovannaya versiya dlya gurmanov). Andrii Baumeister. 2020. URL: <https://youtu.be/0rDRnD35uKw> (date of access: 15.07.2020).
10. Becchio J. *Deuxième vague et catastrophe économique???* // Editorial Lettre du CITAC N 22. URL: <https://aca-transmission.com/actualites/lettre-du-citac-n22/> (date of access: 20.07.2020).