

КРАТКОЕ СООБЩЕНИЕ

Mateneen [«Вместе»] – проект «Музыкальная терапия: помощь молодым беженцам и лицам, ищущим убежища, в Люксембурге при их активном участии»

Cathy Schmartz^{1,2}, Ann Majerus^{2,3}

¹ Ассоциация музыкальной терапии Люксембурга [Gesellschaft fir Musiktherapie zu Lëtzebuerg asbl] коммуна Вальферданж, Люксембург

² Проект Mateneen, Люксембург, Люксембург

³ Университет Codarts, Роттердам, Нидерланды

Автор, отвечающий за переписку: Cathy Schmartz (адрес электронной почты: gmlinfo@musiktherapie.lu)

АННОТАЦИЯ

Ассоциация музыкальной терапии Люксембурга [Gesellschaft fir Musiktherapie zu Lëtzebuerg asbl] (GML) – начала работу с молодыми беженцами и лицами, ищущими убежища, в декабре 2016 г. С тех пор и по сей день с этими людьми проводятся групповые и индивидуальные сеансы музыкотерапии.

Для работы с последствиями острого стресса и посттравматическими стрессовыми расстройствами сертифицированные музыкотерапевты используют такие атрибуты музыки, как ритм, мелодия и гармония. В задачи такой терапии входит повышение качества жизни людей и возвращение им чувства контроля – контроля над собой и окружающей действительностью. С молодыми людьми – часто

глубоко травмированными – работают с помощью невербальных средств. В числе методов, применяемых при занятиях с участниками, – импровизация, сочинение песен, танцы и музыкальная релаксация.

Данное краткое сообщение представляет собой отчет о низкобарьерном маломасштабном методе вмешательства. В нем приводятся некоторые соображения интерна-музыкотерапевта, ассистировавшего на нескольких групповых сеансах музыкотерапии, а также свидетельство пациента А., участвовавшего в таких сеансах. В заключение представлено итоговое резюме и рекомендации, касающиеся дальнейших исследований.

Ключевые слова: ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ, БЕЖЕНЦЫ, ЛИЦА, ИЩУЩИЕ УБЕЖИЩА, ЛЮКСЕМБУРГ

ВВЕДЕНИЕ

В 2015–2016 гг. Люксембург, как и другие страны Европы, принимал множество мигрантов, ищущих убежища в надежде обрести лучшую жизнь.

Бегство из родного дома, расставание с семьей и друзьями, потеря работы, учебы, знакомств и связей, то есть всего привычного жизненного уклада – огромный стресс для любого человека и вызов, с которым нелегко справиться. Непростое путешествие, преодолевающие сомнения и масса неожиданных препятствий, прибытие в незнакомую страну, где непонятно, куда пойти и к кому обратиться, – все эти факторы также усугубляют риск развития психологических и/или психических нарушений: посттравматического стресса, эмоциональных

расстройств, тревожности, острого горя (1–3). Дети и подростки – несопровождаемые и сопровождаемые несовершеннолетние – подвергаются еще большему риску. Они находятся в особенно уязвимом возрасте, и помочь им справиться со всем, с чем пришлось столкнуться, открыть для них будущее, в котором они смогут благополучно жить и развиваться, – задача первостепенной важности (4).

В свете столь серьезных факторов риска, угрожающих психическому здоровью беженцев, и с учетом высокого потенциала музыки как сильного и эффективного средства, используемого при решении множества проблем, таких как потеря контроля, беспокойство, тревога, депрессия, чувство изолированности, нервное истощение, Ассоциация музыкальной терапии Люксембурга [Gesellschaft fir Musiktherapie zu Lëtzebuerg asbl] (GML),

инициировавшая проект музыкальной терапии, заручилась финансовой поддержкой со стороны фонда Foundation Oeuvre [Oeuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte]. Эта поддержка позволила ассоциации приступить к осуществлению музыкотерапевтического проекта Mateneen [«Вместе»], целевой аудиторией которого являются несовершеннолетние беженцы и лица, ищущие убежища, которые живут в приютах для беженцев Люксембургского Красного Креста. С декабря 2016 г. молодые беженцы – юноши и девушки – имеют возможность еженедельно посещать групповые сеансы музыкальной терапии.

Терапевтические отношения строятся во время этих сеансов на основе музыки как невербальной среды – она помогает преодолевать языковые барьеры, устанавливает конструктивный диалог и задействовать новые каналы коммуникации.

GML следующим образом определяет суть музыкальной терапии:

«Музыкальная терапия (МТ) основана на использовании музыки для поддержания, развития и восстановления физического и душевного равновесия людей, которым оказывается помощь».

Она мобилизует внутренние ресурсы клиентов, ее цель – повысить качество их жизни за счет проработки проблем различного уровня либо за счет вклада в общий терапевтический процесс».

Будучи невербальным средством самовыражения и коммуникации, музыка напрямую обращается к человеческим эмоциям; она стимулирует когнитивные, социальные и творческие способности людей, что, в свою очередь, позволяет им разобраться в жизненных конфликтах и сложностях».

Поскольку музыка многомерна, музыкотерапия – активная и/или рецептивная – запускает внутриспсихические и отношенческие процессы. Ориентируясь на нужды каждого клиента, квалифицированный музыкотерапевт работает с этими процессами во время сеансов: вербальных или невербальных, индивидуальных или групповых».

МТ представляет собой один из видов арт-терапии. Методы, используемые в музыкотерапии, могут основываться на психодинамических, поведенческих,

системных, холистически-гуманистических и интеграционных концепциях – в зависимости от психотерапевтической школы и подготовки самого терапевта». (5)

Оксфордское руководство по музыкальной терапии выделяет четыре контекста применения музыкотерапии: медицинский, просветительский/образовательный, связанный с психическим здоровьем и социальный. Целевая аудитория МТ включает в себя все группы населения: от младенцев и детей до взрослых и пожилых людей (6). В соответствующем кокрейновском обзоре представлены фактические данные умеренного качества, подтверждающие, что музыкальная терапия была полезна для ослабления депрессии у людей с деменцией (7).

Beck и другие выполнили обзор имеющихся исследований, посвященных влиянию музыкотерапии на людей с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), точнее – на беженцев с ПТСР. Результаты исследований свидетельствуют о том, что музыкальная терапия может ослаблять главные симптомы ПТСР: депрессию, гиперактивность, агрессивное поведение, тревожность и соматизацию, – одновременно стимулируя социальную функцию, надежду, способность к восстановлению, качество сна и качество жизни (8). Большинство исследований посвящены групповым сеансам музыкальной терапии, однако есть и более узкие работы, анализирующие влияние рецептивной музыкальной терапии на сон (8).

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

Групповые сеансы МТ призваны снижать уровень стресса и тревожности, обусловленных опытом, пережитым молодыми беженцами и лицами, ищущими убежища: опасностями, которым они подвергались в пути, исключенностью из привычного языкового, культурного и материального контекста, разлукой с семьями.

С помощью МТ GML пытается способствовать повышению качества жизни молодых беженцев и лиц, ищущих убежища, облегчить для них процесс преодоления сложностей, активизируя их личностные ресурсы, вырабатывая в них способность к восстановлению и помогая освоиться в новой среде.

ИНТЕРН А. М.: ОТЧЕТ О ВПЕЧАТЛЕНИЯХ

А. М., интерн, специализирующаяся на МТ, сообщила, что, хотя на протяжении ее работы в проекте структура каждого терапевтического сеанса адаптировалась к числу участников, тем не менее, по ее словам:

«Большая часть сеансов проводилась следующим образом: сначала каждый выбирал инструмент, а потом мы исполняли свободные импровизации. Терапевт давал каждому участнику возможность начать какую-нибудь импровизацию, а остальным предлагалось послушать и ответить ему. Это был исключительно ценный опыт: я видела, как в людях пробуждается внимание и любопытство по отношению друг к другу, я видела, что им это нравится».

Есть несколько вариантов ритмических игр, осуществляемых под руководством терапевта: можно, например, попросить одного из участников задать ритм на выбранном им/ею инструменте, а другим предложить повторить этот ритм. Как отмечает интерн:

«После того как каждый услышал все задаваемые товарищами ритмы, мы обменялись инструментами и каждому было предложено вспомнить ритм, заданный на соответствующем инструменте. Когда все справились, задача усложнилась: нам нужно было повернуться спиной друг к другу. Мне кажется, что помимо повышения концентрации и внимания к тому, что происходит в данный момент, у этого упражнения есть еще одна задача: формирование способности слушать друг друга и реагировать друг на друга».

Участники сеансов то получают в руки самые шумные инструменты, чтобы «выпустить пар», то используют инструменты, звучащие тихо и мягко, – для релаксации. Чтобы стимулировать вербальную активность участников и взаимодействие между ними, можно использовать «карточки-истории». Интерн рассказывает:

«Это было прекрасно. На карточках были изображения каких-то ближневосточных местностей, мечетей, городов, людей. Каждый из участников по очереди брал по одной карточке, выбирал один или несколько инструментов и рассказывал по своим карточкам историю, пользуясь как музыкальными, так и вербальными средствами. Некоторым участникам – особенно одному паренюку лет тринадцати из Албании – это было трудно, другим – например юноше из Гвинеи – легко (он рассказал прекрасную поэтическую историю)».

РЕАЛИЗАЦИЯ

Начиная с 2016 г. МТ реализовалась в рамках проекта Mateneen [«Вместе»] в разных форматах: индивидуальная терапия, основанная на указаниях (предписаниях) психиатра, музыкально-терапевтические классы, доступные для всех беженцев, живущих в приютах Люксембургского

Красного Креста, включая несопровождаемых несовершеннолетних, семьи и родителей с детьми, а также первоначальный проект, продолжавшийся с декабря 2016 по май 2017 г., в рамках которого проводились групповые сеансы МТ для несовершеннолетних, живущих в приютах Красного Креста. Это сотрудничество между проектом Mateneen и приютами Красного Креста нацелено на формирование связи между обитателями приюта и концепцией МТ.

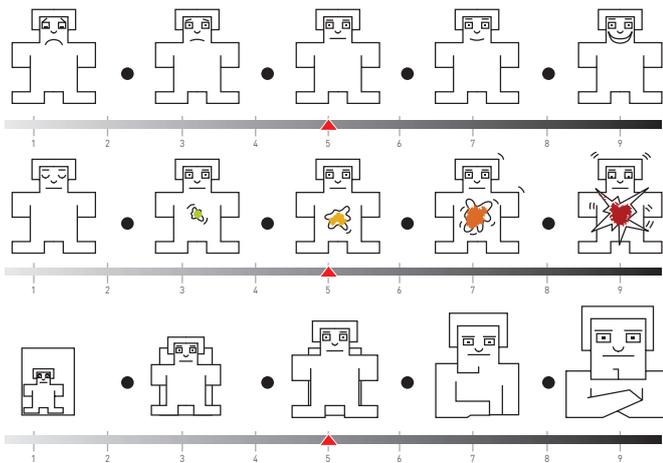
С декабря 2016 по декабрь 2019 г. сеансы музыкальной терапии посетило 50 несопровождаемых несовершеннолетних (в течение того же периода в общей сложности 166 несопровождаемых несовершеннолетних обратились в Министерство иностранных и европейских дел Люксембурга с запросами о предоставлении убежища) (9, 10). Кроме того, с февраля 2017 по декабрь 2019 г. в групповых сеансах музыкальной терапии GML приняли участие 20 совершеннолетних молодых людей.

НЕПОСРЕДСТВЕННЫЕ И ОПОСРЕДОВАННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Наблюдения музыкотерапевтов, проводивших сеансы МТ, мнения членов Люксембургского Красного Креста, сопровождавших эти сеансы в ежедневном режиме, а также оценки самих участников, выполненные с применением метода SAM (Self-Assessment Manikin [«манекен самооценки»]), (11) позволили прийти к предварительному заключению о том, что музыкальная терапия выполняет стоящие перед ней задачи, а именно: 1) повышает самооценку, решительность и уверенность в себе; 2) формирует чувство причастности, позволяя сохранять связь с родной культурой через ритмы, пение или танец; 3) помогает адаптироваться и укрепляет связи с новой средой; 4) позволяет (заново) обрести творческие ресурсы и стимул к развитию, пополнить личностный ресурс.

На приведенных ниже трех рисунках представлены результаты самооценки по методу SAM членов пилотной группы, которая состояла из 14 несопровождаемых несовершеннолетних (4 девушки, 10 юношей), посещавших сеансы музыкальной терапии с декабря 2016 по май 2017 г. Эти молодые люди, покинувшие свои родные места, жили на разных континентах и в разных странах, говорили на разных языках, слушали

РИСУНОК 1. РЕЗУЛЬТАТЫ САМООЦЕНКИ ПО МЕТОДУ SAM, ОБОБЩЕННЫЕ BRADLEY И LANG



Источник: Bradley M, Lang P. Measuring emotion: the self-assessment manikin and the semantic differential [Оценка эмоций: манекен самооценки и семантический дифференциал] (11).

разную музыку. SAM (рис. 1) – это «невербальный пиктографический метод оценки, позволяющий замерить уровень удовольствия, эмоционального возбуждения и доминирования (которые можно интерпретировать как чувство счастья, уровень самооценки и ощущение контроля над ситуацией, соответственно), связанных с аффективной реакцией человека на самые разные стимулы»; этот метод использовался с целью оценки выгод участия в МТ. Самооценка по методу SAM применяется для того, чтобы оценить аффективные аспекты удовольствия (верхний ряд), эмоционального возбуждения (средний ряд) и доминирования (нижний ряд) (11). До и после каждого сеанса МТ участникам предлагалось оценить свое состояние по каждой из трех шкал. Данные, полученные от участников каждого сеанса (от двух до пяти человек), сводились вместе, после чего рассчитывался средний показатель по всем 22 сеансам МТ (рис.2). Следовательно, эти результаты приводятся здесь лишь в качестве иллюстрации, и в дальнейшем мы собираемся расширить работу в этой области.

Как видно на рис. 2 (А), после проведения сеанса МТ показатели самооценки удовольствия повышались (M=4,7 перед сеансом и M=7,1 после сеанса), при этом участники отмечали, что чувствуют себя более «счастливыми, радостными, довольными, умиротворенными, обнадеженными, расслабленными» после сеансов, чем перед их началом. Показатели эмоционального возбуждения (рис. 2 (Б)) также повышались, при этом они увеличивались в среднем с 2,8 перед сеансом до 4,6 после сеанса. Большинство участников оценивали

РИСУНОК 2. СРЕДНИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ САМООЦЕНКИ ПО МЕТОДУ SAM ДЛЯ ГРУПП УЧАСТНИКОВ ДО И ПОСЛЕ СЕАНСА МТ (N = 22)



^а Примечание: ось X: 0 = низкий уровень удовольствия; 8 = высокий уровень удовольствия



^а Примечание: ось X: 0 = низкий уровень эмоционального возбуждения;

5 = высокий уровень эмоционального возбуждения

^б В шкале возбуждения, использованной Bradley и Lang, самый низкий показатель представлен справа, а самый высокий – слева. Наш график стоит читать наоборот (11).



^а Примечание: ось X: 0 = низкий уровень доминирования; 8 = высокий уровень доминирования

свое состояние как «расслабленное и сонное» до сеансов и как «возбужденное и бодрое» после сеансов. Наконец, участники чувствовали, что больше контролируют ситуацию (рис. 2 (В)) после групповых сеансов МТ, при этом показатели доминирования увеличивались с 4,6 до 7,6.

На основании этих результатов мы можем предположить, что МТ повышает мотивацию участников и увеличивает их уровень счастья, самооценки, чувства контроля и общее ощущение благополучия сразу после сеанса.

Помимо данных, полученных от участников в ходе самооценки по методу SAM, имеются свидетельства музыкотерапевта, который также утверждает, что позитивные сдвиги в состоянии участников сеансов отчетливо видны и слышны. Что же касается более отдаленных результатов музыкальной терапии – ее влияния на повышение качества жизни и социальную инклюзию беженцев в новой стране, – для их оценки необходимы дальнейшие исследования и более продолжительные документируемые наблюдения.

Участник А. – молодой человек из Западной Африки. Он посетил 14 групповых сеансов музыкотерапии и один индивидуальный сеанс, который очень помог ему в кризисной ситуации. В приведенных ниже отрывках он описывает свои впечатления и эмоции, полученные в процессе участия в групповых сеансах музыкотерапии.

СВИДЕТЕЛЬСТВО А., КЛИЕНТА МТ

«Я мигрант, беженец, „даго“, „человеческое существо.“ Осознавая себя таким, я не мог избавиться от чувства горького недоумения, я ощущал себя жертвой.

Появление в моей жизни МТ оказалось как нельзя более кстати в те трудные времена, которые я переживал. На занятиях мы играли на самых разных музыкальных инструментах – чтобы вырваться из рутинной, высасывающей из нас столько энергии.

Сеансы МТ строились вокруг нескольких тем, которые я сейчас перечислю.

1. Бам-бам

На самом деле инструмент, конечно, называется по-другому, но я называл его „бам-бам.“ Он представлял собой пластиковую трубку длиной примерно в 70 см, с помощью которой можно извлекать максимально громкие звуки, колотя ею по стульям. „Бам-бам“ – это возможность выпустить пар. На минуту забыть о наших жизненных обстоятельствах, завершив свою партию отчаянным криком: это одновременно освобождает от всего накопившегося негатива и звучит как призыв, как клич надежды.

2. Коммуникация

На этом сеансе всем участникам было предложено выбрать музыкальный инструмент. Каждый по очереди задавал ритм. При этом мы должны были один за другим аккомпанировать друг другу – каждый на своем инструменте.

Нам не нужно было ничего говорить – это делали за нас ноты. Взгляды, язык тела – все говорило о том, что мы общаемся посредством тех мелодий, которые играет каждый из нас. Это объединяло нас. Звуки разных музыкальных инструментов плыли по воздуху, „не ведая преград.“

3. Медитация

В отличие от психолога, музыка на сеансе музыкотерапии не пытается пробудить болезненные воспоминания – скорее, оставить их позади.

Во время сеансов медитации участники садились в круг на мат. Инструктор делал это специально и затем играл, используя медную чашу и палочку. [...] Я не помню, как это называется – что-то тибетское, по-моему [смеется]. Извлекаемый им полуметаллический, полубархатный звук уносит тебя куда-то далеко; твои глаза закрыты, а в голове пустота.

Я это знаю, потому что каждый раз, когда я улетаю вслед за звуком, возвращался вместе с ним обратно и открывал глаза, я всегда делал это с улыбкой счастья, душевного подъема. Потому что я видел те же чувства в глазах других участников.

В конце курса терапии я почувствовал себя очень хорошо, „кожей“ ощутил радость, счастье, и батарейки мои снова подзарядились. Я был счастлив, и я хочу вам сказать: счастливой жизни заслуживает каждый. Без музыки в жизни нет смысла.

Рассказ А. свидетельствует о том, что музыкотерапия может преследовать несколько терапевтических целей в работе с молодыми беженцами. Она может и сообщать энергию, и успокаивать, и смягчать. Она помогает беженцам налаживать коммуникацию, будит в них дух дружеского единения и позволяет им почувствовать себя полными сил. А. смог показать, что происходит на групповых сеансах МТ, и проследить связь между своими эмоциями и музыкой. Сеансы МТ вселяют в него надежду – несмотря на то, что его нынешняя жизнь дает ему очень мало оснований для оптимизма.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Групповые сеансы МТ для молодых беженцев и лиц, ищущих убежища, могут оказаться одним из инструментов решения сложных и зачастую болезненных проблем, обусловленных бегством из дома и жизнью в чужой стране – порой с весьма неясными перспективами. Сеансы ориентированы на родные культуры молодых людей, формируют/восстанавливают их уверенность в собственных силах и возможностях, повышают их самооценку. Молодым людям показывают, что, несмотря на всю сложность и неопределенность их нынешней жизни, музыка может присутствовать в ней всегда, а продолжительные сеансы музыкотерапии помогут им повысить качество жизни, ослабив симптомы, сопряженные с психологическими нарушениями и/или психиатрическими диагнозами (12). Однако на настоящий момент не было предпринято ни одного исследования, подтверждающего благотворное влияние МТ на молодых беженцев и лиц, ищущих убежища, в Люксембурге, при этом настоящая работа представляет собой лишь описание проекта. Авторы рекомендуют в будущем выполнить соответствующее исследование – для выявления и подтверждения результатов реализации этого проекта. Необходимо выработать более системный подход к сбору, оценке и анализу данных. Подходящим форматом такой работы представляется рандомизированное контролируемое испытание. МТ как невербальная терапевтическая практика позволяет преодолевать языковые барьеры и может также помочь «выразить то, что мы не можем сказать, и то, о чем невозможно молчать» (Виктор Гюго).

Выражение признательности:

авторы выражают признательность Люксембургскому Красному Кресту за сотрудничество, а также хотели бы поблагодарить А. М. и А. за свидетельства, представленные в этой публикации.

Источники финансирования:

финансовую поддержку данной работы осуществляли следующие организации: Oeuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte; Fondation Enovos под эгидой Fondation de Luxembourg; Lions Club Mameranus.

Конфликт интересов:

не заявлен.

Ограничение ответственности:

авторы несут самостоятельную ответственность за мнения, выраженные в данной публикации, которые необязательно представляют решения или политику Всемирной организации здравоохранения.

БИБЛИОГРАФИЯ¹

1. Kien C, Sommer I, Faustmann A, Gibson L, Schneider M, Krczal E, et al. Prevalence of mental disorders in young refugees and asylum seekers in European Countries: a systematic review. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2019 Oct;28(10):1295–310. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s00787-018-1215-z> PMID: 30151800
2. Papadopoulos I, Shea S. European refugee crisis: psychological trauma of refugees and caregivers. *Int J Migr Health Soc Care*. 2018;14(1):106–16. doi: <http://dx.doi.org/10.1108/IJMHS-08-2016-0032>
3. Bryant RA, Edwards B, Creamer M, O'Donnell M, Forbes D, Felmingham KL, et al. A population study of prolonged grief in refugees. *Epidemiol Psychiatr Sci*. 2020;29:1–7. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S2045796019000386> PMID: 31423962
4. Abdalbaki H, Berger J. Using culture-specific music therapy to manage the therapy deficit of post-traumatic stress disorder and associated mental health conditions in Syrian refugee host environments. *Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy*. 2019 (<http://approaches.gr/abdalbaki-a20190530>)
5. Gesellschaft fir Musiktherapie zu Lëtzebuerg a.s.b.l. Définition de la musicothérapie de la “Gesellschaft fir Musiktherapie zu Lëtzebuerg” [Definition of music therapy by Luxembourg’s Music Therapy Association (in French)]. 2015 (https://www.s50static.com/cms/uploads/files/114972a4cf18b4454dc038c3057929853ede9a_.pdf)
6. Edwards J. *The Oxford Handbook of Music Therapy* (Oxford Handbooks). 1st ed. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press; 2016.
7. Vink A, Bruinsma M, Scholten R. The Cochrane Database of Systematic Reviews. *Cochrane Database Syst Rev*. 2002 Jan 21; doi: <http://dx.doi.org/10.1002/14651858.CD003477>
8. Beck BD, Lund ST, Søggaard U, Simonsen E, Tellier TC, Cordtz TO, et al. Music therapy versus treatment as usual for refugees diagnosed with posttraumatic stress disorder (PTSD): study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 2018 May 30;19(1):301. doi: <http://dx.doi.org/10.1186/s13063-018-2662-z> PMID: 29848343
9. Le Gouvernement du Grand-Duché de Luxembourg - Ministère des Affaires étrangères. Rapport d'activité 2018. Ministère des Affaires étrangères. [Activity Report 2018 by Luxembourg’s Ministry for Foreign Affairs (in French)]. 2018 (https://maee.gouvernement.lu/content/dam/gouv_maee/minist%C3%A8re/rapports-annuels/Rapport-annuel-2018.pdf)
10. Le Gouvernement du Grand-Duché de Luxembourg - Ministère des Affaires étrangères. Bilan de l'année 2017 en matière d'asile et d'immigration. Ministère des Affaires étrangères. [Review of the year 2017 in the field of asylum and immigration by Luxembourg’s Ministry for Foreign Affairs (in French)]. 2017 (<https://maee.gouvernement.lu/dam-assets/directions/d8/publications/statistiques-en-mati%C3%A8re-d-asyle/bilan-de-l-annee-2017-en-matiere-d-asile-et-d-immigration.pdf>)
11. Bradley MM, Lang PJ. Measuring emotion: the self-assessment manikin and the semantic differential. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 1994 Mar;25(1):49–59. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7916\(94\)90063-9](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7916(94)90063-9) PMID: 7962581
12. Comte R. Neo-colonialism in Music Therapy: A Critical Interpretive Synthesis of the Literature Concerning Music Therapy Practice With Refugees. *Voices: A World Forum for Music Therapy* 2016;16(3). (<https://voices.no/index.php/voices/article/view/2299>) ■

¹ Все ссылки приводятся по состоянию на 20 марта 2020 г.