

«COVID ФОБІЇ» ТА «ПОСТКОВІДНИЙ СИНДРОМ» – НОВА ЗАГРОЗА ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю НАСЕЛЕННЯ

Однією з найактуальніших та глобальних проблем сьогодення постала криза пов'язана з пандемією COVID -19. Коронавірусна хвороба принесла загрозу не лише фізичному здоров'ю населення, але й вплинула на психічну стійкість людей, послабила здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам, зберігати спокій та продуктивність. Ситуація загострюється через нестабільне соціально-економічне становище, що спричинене вірусом, безперервне інформаційне навантаження з боку ЗМІ, необхідність трансформації способу життя, а також через абсолютну невизначеність майбутнього.

З метою запобігання розповсюдженню по території України COVID – 19 починаючи з березня 2020 державним органами були введені в дію ряд карантинних та обмежувальних заходів: заборони на скупчення людей, обмеження та відміна публічних заходів, лімітування роботи розважальних закладів, спортивних клубів, самоізоляція, обмеження на переміщення, обов'язкове носіння індивідуальних засобів захисту, тощо. Всі ці вимушені заходи порушили звичне життя громадян та позбавили людей можливості справлятися зі стресом рекреаційними способами. [1, с.1]

Оскільки пандемія – явище для сучасного світу екстраординарне, воно провокує цілу низку занепокоєнь та страхів. А, враховуючи негативну статистику захворюваності та обмеження, що істотно вплинули на спосіб життя, вона пандемія стала неприємним епізодом, що вже створив та продовжує розпалювати тривожні емоційні реакції та фобічні стани.

Нестабільність ситуації посилюється психологічною неграмотністю населення та неготовністю утилізувати потік негативної інформації, виокремлюючи правдиві факти та дієві рекомендації. Громадяни, що мають незначні побоювання відносно нової хвороби в основному через стигму не

звертаються вчасно до спеціалістів, чим провокують формування серйозних психологічних розладів.

Якщо на початку пандемії можна було говорити саме про страх захворіти на коронавірус, то на сьогоднішній день люди страждають переважно від похідних фобій, що іноді приймають абсурдний характер: страх не отримати належне лікування (один з основних страхів українських громадян); страх, що лікарі не знають досконало як лікувати коронавірус; страх, що під час хвороби нікого не виявиться поруч; страх підключення до апарату ШВЛ; страх соціальної ізоляції; страх виходити на вулицю та відвідувати місця громадського користування; страх відвідувати лікарні з питань, які не стосуються вірусу, щоб уникнути зараження на COVID – 19; страх того, що життя повністю прийме віртуальний характер; страх вакцинації; страх вагітніти, аби під час вагітності у разі захворювання не спричинити порушення внутрішньоутробного розвитку дитини; страх, що дитина народиться, а мати може захворіти та померти.

На сьогоднішній день, населення втомилось та частково адаптувалось до ситуації, тому загальне напруження та тривога стосовно захворювання дещо знизилась. Певною мірою цьому сприяла ізоляція та спостереження за оточуючими, які перенесли COVID – 19 у нескладній формі та без особливих наслідків.

Найбільш чутливими до проблеми лишилися люди, які зіткнулися із власним складним перебігом хвороби, тяжкою хворобою близьких, або смертю близьких від нового вірусу. Від страху захворіти на COVID страждають переважно люди чутливі, тривожні, іпохондричні, ті, хто мають генералізований тривожний розлад, вагітні жінки.

Люди, які ведуть активний спосіб життя, багато працюють, займаються спортом, не навантажують себе надмірно негативною інформацією, легше ставляться до проблеми в цілому, менше схильні до виникнення страхів.

Ще однією серйозною та актуальною проблемою є так званий «постковідний синдром».

Люди, що перенесли хворобу досить тривалий час (іноді до півроку) відчують різноманітні психологічні напруження, що супроводжуються соматичними проявами у вигляді тахікардій, задишок, загальної слабкості, світлобоязні, тривалої втрати відчуття нюху та смаку, болю у м'язах, головного болю, та зосередження болю у різних частинах тіла (ноги, руки, живіт, навіть щелепи).

З боку психіки виявляються тривоги, з'являється страх повторного зараження, швидка втомлюваність, сльозливість, проявляються когнітивні порушення (страждає короткострокова пам'ять, увага, здатність концентруватись). Люди починають страждати на депресивні та панічні розлади, розлади сну.

Можливі вразливі групи, фактори ризику та психологічні симптоми після пандемії та після перенесення COVID – 19. [2, с.1]

	Можливі вразливі групи	Фактори ризику	Можливі психологічні симптоми
1	Діти та підлітки	Вразливі до дезінформації, порушення режиму дня, ізоляції, соціальної та комунікативної депривації	Істерики, енурез, нав'язлива поведінка, страхи, вживання речовин,
2	Дорослі	Вік, супутні медичні захворювання, невизначеність майбутнього	Тривога, безсоння, депресія
3	Бездомні та безробітні	Відсутність підтримки, невизначеність	Тривога, безсоння, депресія, стресові розлади, самогубства
4	Особи з діагнозом / підозрою на COVID-19 в активному стані, або ті що перехворіли	Стигма, тривала ізоляція, соціальне неприйняття, якість медичного обслуговування, можлива смерть коханої людини	Занепокоєння, депресія, безсоння, нав'язливі симптоми, сплутаність свідомості, страх заразитися хворобою ще раз, стресові розлади,

			горе, самогубство, когнітивні розлади
5	Медичний персонал	Робочий стрес, вигорання, безпосередній контакт з хворими	Тривога, депресія, безсоння, страх заразитися хворобою, посттравматичний стрес
6	Особи з психічними захворюваннями / залежними від вживання наркотичних речовин	Дискримінація, надзвичайний стрес, економічне навантаження	Загострення симптомів / рецидив

Жінки фізично відчують безпосередньо хворобу легше, проте психологічно страждають сильніше та частіше ніж чоловіки.

Слід зауважити, що в літературі не зустрічається доведена кореляція між ступенем важкості протікання COVID – 19 та ймовірністю та тяжкістю прояву психолого-психіатричних проблем.

Крім того, більшість масштабних досліджень стосуються безпосередньо вірусу та його впливу на фізичне здоров'я людини, проте дослідженню психологічних проблем приділяється менше уваги, особливо в нашій країні.

Нажаль, одна з опитуваних, що перехворіла на коронавірус зауважила, що «для нашої країни COVID – це лакмусовий папірець, який ще раз підтверджує неготовність та нездатність держави підтримувати своїх громадян у скрутні часи. Спокоїно можуть себе почувати лише ті люди, що знають, що потрібно робити у ситуації з COVID - 19 та мають можливості, щоб провести належне лікування за свій рахунок.»

Таким чином, для того, щоб попередити розвиток психолого-психіатричних наслідків у населення, особливо у громадян, що перехворіли COVID, варто приділити увагу ряду організаційно-профілактичних заходів, а саме: забезпечити адекватну інформованість людей про можливі загальні психологічні наслідки пандемії [3, с.8]; проводити навчання медичного персоналу базовим аспектам охорони психічного здоров'я в період пандемії

[3, с.8]; забезпечити населення кваліфікованими онлайн послугами для охорони психічного здоров'я хворих на COVID – 19 (послуги мають бути доступні для різних верств населення) [3, с.8]; надавати перманентну психолого-психіатричну допомогу медичному персоналу, який вимушений працювати в умовах стресу[3, с.8]; створити онлайн опитування для оцінки масштабів проблем психічного здоров'я [3, с.8]; навчити населення дотримуватись персональної інформаційної гігієни; інформувати про необхідність вчасного звернення до спеціалістів для упередження розвитку тяжких психічних станів, що потребують вже допомоги малої психіатрії із застосуванням медикаментозних засобів.

Отже, досить тривалий вплив коронавірусної хвороби спричинив не лише серйозні соматичні проблеми, але досить агресивно вплинув на психічне здоров'я різних груп населення. Кількість людей, яких торкнулася пандемія продовжує невпинно збільшуватись, що, в свою чергу, провокує виникнення нових фобій та страхів та загострення психічних захворювань, тому проведення профілактичних та інформаційно-роз'яснювальних заходів, спрямованих на збереження психологічного здоров'я населення, має стати невід'ємною частиною політики держави у боротьбі з COVID-19.

Список використаних джерел

1. Постанова КМУ від 09.12.2020 № 1236 «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2»
2. Nileswar Das. Psychiatrist in post-COVID-19 era – Are we prepared?/ [Asian J Psychiatr](#). 2020 Jun; 51: 102082. Published online 2020 Apr 7.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7139240/#>
3. Островский Д.И., Иванова Т.И. Влияние новой коронавирусной инфекции COVID-19 на психическое здоровье человека (Обзор литературы). Омский психиатрический журнал. 2020; 2-1S (24): 4-10. doi: 10.24411/2412-8805-2020-1020