

## MENTAL HEALTH IN A PANDEMIC PERIOD <sup>6</sup>

---

**Assoc. Prof. Daniela Konstantinova, PhD**

Healthcare Department,

University of Ruse

Phone: +359888520021

E-mail: ddraganova@uni-ruse.bg

***Abstract:** The current pandemic situation manifests in increased anxiety, stricter restrictions and refusal to communicate with relatives and friends. In recent months, it has become clear that the global situation will not be resolved within a few months or a year, and this has led to pessimism and feelings of depression. Additional health problems such as stress, anxiety, depressive symptoms, insomnia, denial, anger, and fear appear worldwide.*

*The aim of the study is to examine patients' perceptions of their concerns during a pandemic. It was conducted in the period June-July 2021 in the practice of GP among 138 patients through a survey.*

*The negative consequences, accompanied by resistance to the imposed measures, may lead to a prolongation of the emergency situation with an increase in all negative health consequences.*

***Keywords:** pandemic, anxiety, restrictions.*

***JEL Codes:** L18*

### **ВЪВЕДЕНИЕ**

През януари 2020 г. Световната здравна организация (СЗО) обяви разпространението на новия коронавирус за извънредна ситуация с международно значение по отношение на общественото здраве. През март 2020 г. СЗО обяви оценката си, че COVID-19 може да се определи като пандемия. СЗО и органите в областта на общественото здравеопазване по целия свят предприемат действия за ограничаване на разпространението на COVID-19. Този период на криза поражда напрежение у населението. Отдел „Психично здраве и употреба на вещества“ на СЗО разработва съображения, свързани с психичното здраве като послания, насочени към различни групи с цел подкрепа на психичното и психосоциалното благосъстояние по време на епидемията от COVID-19.

### **ИЗЛОЖЕНИЕ**

Настоящата пандемична обстановка се проявява с все по-силна тревожност, по-строги ограничения и отказ от общуване с роднини и приятели. Променен е обичайния им начин на живот - хората не могат да отидат на почивка, трябва да спазват изолация, да се откажат от обичайния си начин на живот, например да ходят на кино със семейството си, дейности на открито и т.н. Появяват се преживявания на негативни промени в живота и чувство на безнадеждност. В последните месеци стана ясно, че ситуацията в световен мащаб няма да бъде разрешена в рамките на няколко месеца или година и това доведе до песимистично настроение и депресивни чувства. Появяват се допълнителни здравословни проблеми като стрес, тревожност, депресивни симптоми, безсъние, отричане, гняв и страх в световен мащаб. Колективните опасения влияят върху ежедневно поведение, икономиката, стратегиите за превенция и вземането на решения от политици, здравни организации и медицински центрове, което може да отслаби стратегиите за контрол на COVID-19 и да доведе до по-голяма заболяемост и потребности от психично здраве на световно ниво (Torales et al 2020).

Психотерапевтите по света вече обръщат не само на обостряне на съществуващи невропсихиатрични заболявания на фона на пандемия, но и на пациенти, които никога не са се оплаквали от психично здраве и са се справили доста добре с живота си. По правило това

---

<sup>6</sup> The paper is presented in October 28, 2021 at the Online scientific conference RU & SU'21 in the Health Care section with the original title in Bulgarian: ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ В ПЕРИОД НА ПАНДЕМИЯ.

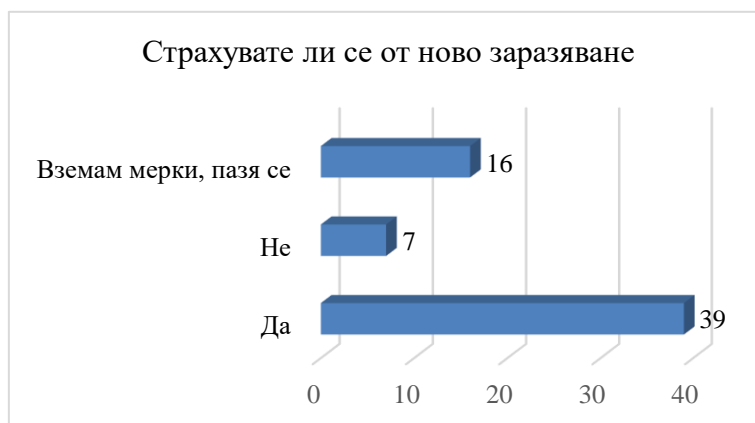
са хора с лека устойчивост на стрес, склонни към емоционален дистрес. А такива „здрави“ има много. Може да каже, че у нас винаги е имало някакви катаклизми, така че всеки би трябвало да свикне със стресовите ситуации. Но все още не сме се сблъскали с такава ситуация като глобалната пандемия от коронавирус и за много хора стресът е много голям.

Повечето от нас не са се изправяли пред подобна криза, като тази, която в момента изживява светът. Хората са притеснени не само дали ще се разболеят от вируса, но и ако това се случи как ще протече заболяването при тях, безпокоят се за близките си – деца, родители, роднини, приятели, колеги. Притеснения има и как ще се промени икономическия облик на света, как това ще се отрази на живота ни сега и в бъдеще. Емоциите ни често варират от краен оптимизъм през необяснима тъга до опасения и ужас. При всяка епидемия и особено пандемия е обичайно хората да се чувстват стресирани и притеснени.

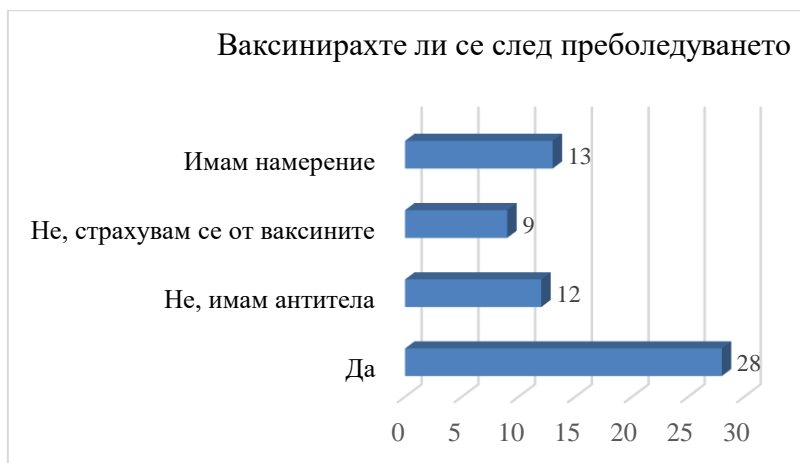
Правителствените мерки за „блокиране“, насочени към свеждане до минимум на предаването на вируси, включително заповеди „да си стоим вкъщи“, затваряне на предприятия, места със струпване на хора и ограничения за пътуване, имаха съществено обществено въздействие, което дава отражение в почти всеки аспект от ежедневието (Gostin & Wiley, 2020 ; Shanafelt, Ripp & Trockel, 2020 г.). Тези широко разпространени промени представляват значителни източници на стрес сред населението и ще имат вредни последици за психическото и физическото здраве занапред. Тъй като нациите започват да излизат от „заклучване“, съпътстващите щети за човешкото здраве, причинени от тези ограничения, заеха централно място, а проблемите на психичното здраве, особено свързаните със стреса състояния и резултати, са сред тях (Hagger, Keech, & Hamilton, 2020).

Цел на изследването е да проучи мнението на пациенти за притесненията им по време на пандемията. Проведено е в периода юни-юли 2021 година в практиката на ОПЛ сред 138 пациенти чрез анкета. От тях 62 души (45%) са боледували, 55 души не са боледували, а 21 имат съмнения, че са боледували, но не са се изследвали и при тях заболяването не е доказано.

От боледувалите 38 (61,3%) са лекувани стационарно, а останалите са провели успешно амбулаторно лечение. Голяма част от тях се страхуват от ново заразяване (Фиг. 1) и са се ваксинирали (фиг. 2) или имат намерение да го направят.



Фиг. 1. Страх от ново заразяване



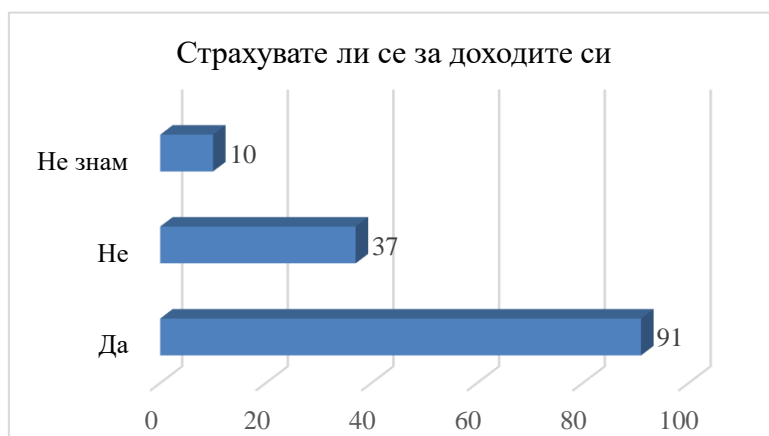
Фиг. 2. Преболедували и ваксинирани

От графиката виждаме, че 9 души не желаят ваксини, а от останалите 12 следят наличието на антитела и ще вземат решение след спада им. Ваксиниралите се са преболедували тежко по тяхна преценка и няколко месеца след боледуването не са се чувствали напълно възстановени. Това е довело и до решението им да си поставят ваксина.

Пенсионери са 37 от всички анкетиранни, безработни 38 души, останалите са работещи – половината присъствено, а другата половина от вкъщи. Предпочитанията на повечето пациенти в трудоспособна възраст са за дистанционна работа.

Доходите на по-голяма част от анкетираните пациенти са спаднали (74), само при трима души доходите бележат ръст, а при останалите 61 нямат промяна.

Независимо от тези резултати, по-голяма част от хората се страхуват за доходите си (91 души - 66 %) и това е един от основните наблюдавани фактори, определящи ниво на стрес при даден индивид. Отговорилите с „не“ са предимно в пенсионна възраст (Фигура 3).

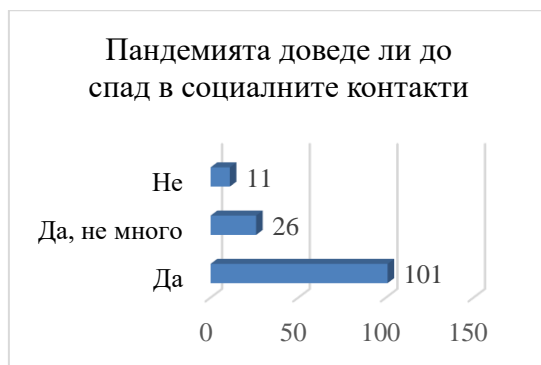


Фиг. 3. Доходи

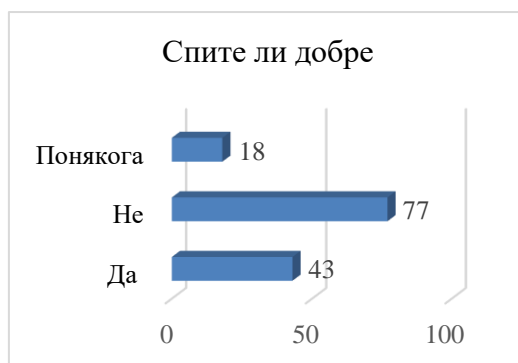
Освен доходите, спад има и при други водещи сросоопределящи фактори – социални контакти (Фигура 4) и нощна почивка (Фигура 5).

Препоръките на правителства и организации за намаляване на физическите социалните контакти и използване на електронни средства за комуникация са неприложими за по-възрастните хора и пенсионери, тъй като голяма част от тях нямат умения или не разполагат със средства за подобна комуникация.

Не само физическата страна на COVID-19 поражда страхове, много хора изживяват по-тежко пандемията, заради свързани с COVID-19 психични проблеми (IASC, 2020).

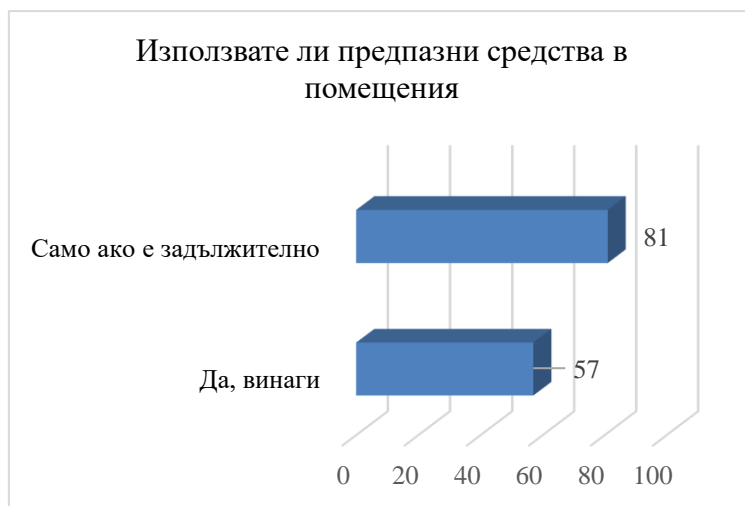


**Фиг. 4.** Социални контакти



**Фиг. 5.** Нощна почивка

Тревожна е тенденцията за отхвърляне на нуждата от предпазни средства. От изследваните лица само 57 които съставляват 41 % винаги използват предпазни средства в закрити помещения, докато останалите само ако е задължително (Фигура 6).



**Фиг. 6.** Предпазни средства

Това води и до неправилното и неефективното им използване.

В насоките на СЗО за запазване на психичното здраве и физическото благополучие в условията на кризисни ситуации, каквато е и пандемията, още веднъж се подчертава нуждата от полагане на грижи за себе си. Тези грижи включват както начини за справяне с психическия стрес и напрежение, така и избягване на negliжирането на собственото физическо здраве.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От проведеното проучване можем със сигурност да твърдим, че пандемичната обстановка е довела до негативни последици в живота на хората, които са предпоставка за влошаване на психичното здраве. Едновременно с това се наблюдава и съпротива срещу наложените мерки и това е възможно да доведе до удължаване на извънредната обстановка с увеличаване на всички негативни за здравето последици.

## REFERENCES

Gostin, L. O. , & Wiley, L. F. (2020). Governmental public health powers during the COVID-19 pandemic: Stay- at- home orders, business closures, and travel restrictions. *Journal of the American Medical Association*, 323, 2137–2138. 10.1001/jama.2020.5460

Hagger, M. S., Keech, J. J., & Hamilton, K. (2020). Managing stress during the coronavirus disease 2019 pandemic and beyond: Reappraisal and mindset approaches. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 36(3), 396–401. <https://doi.org/10.1002/smi.2969>

Shanafelt, T. , Ripp, J. , & Trockel, M. (2020). Understanding and addressing sources of anxiety among health care professionals during the COVID- 19 pandemic. *JAMA*, 323(21), 2133 10.1001/jama.2020.5893

Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia JM, Ventriglio A. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *Int J Soc Psychiatry*. 2020 Jun;66(4):317-320. doi: 10.1177/0020764020915212. Epub 2020 Mar 31. PMID: 32233719.

IASC Reference Group on MHPSS in Emergency Settings (Circulated on: 17 March 2020)  
URL: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-11/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20IASC%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Russian%29.pdf>