

PANDEMIC AND MENTAL HEALTH⁵

Assoc. Prof. Daniela Konstantinova, PhD

Department of Health Care,

University of Ruse "Angel Kanchev"

Phone: 0888-520021

E-mail: ddraganova@uni-ruse.bg

Abstract: *The recent pandemic caused by SARS-CoV-2 has led to isolation and social distancing. Loneliness and isolation in general have been shown to be strongly associated with anxiety, depression and self-injurious behavior throughout an individual's lifetime and are accepted as risk factors for mental health during and after the imposed quarantine. At the beginning of the pandemic, people were afraid of infection and whether they would survive. Gradually, with the accumulation of experience and observation, the conclusion was reached that no less dangerous is the so-called post covid syndrome. Mainly, fear is the leading cause of damage to mental health - fear of infection, fear of life, fear of consequences, fear of income, fear of loved ones... According to the WHO definition, stress is a non-specific response of the body to any demand made on it, a response to threat, real or imagined. Panic attacks have existed well before the COVID-19 epidemic. What is specific about this pandemic is that one of the main physical symptoms of panic attacks - shortness of breath - is also one of the main signs of COVID-19.*

Keywords: *Pandemic, mental health*

JEL Codes: *I 18.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Пандемията не е просто медицински феномен. Според определението в Голямата медицинска енциклопедия, пандемията е проява на инфекциозно заболяване, което се разпространява сред населението на определен обширен географски регион, континент или по целия свят, като се заразяват много хора. Последната пандемия, причинена от SARS-CoV-2 доведе до изолация, социално дистанциране и затварянето на образователни институти, работни места и места за забавление. Хората останаха в домовете си, за да помогнат за прекъсването на веригата на предаване. Ограничителните мерки засягат социалното и психическото здраве на хората навсякъде по света.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Пандемията засяга индивидите и обществото и причинява смущения, тревожност, страх, стрес, стигма и ксенофобия, има тежки икономически последици. Според голямата медицинска енциклопедия пандемия е проява на инфекциозно заболяване, което се разпространява сред населението на определен обширен географски регион, континент или по целия свят, като се заразяват много хора.

Поведението на индивида като единица от обществото или общността има значителни ефекти върху динамиката на пандемията, която включва нивото на тежест и последствията. Изолацията, социалното дистанциране и затварянето на образователни институти, работни места и места за забавление накараха хората да останат в домовете си, за да помогнат за прекъсването на веригата на предаване.

Пандемии е имало и в миналото – чума, вариола, морбили, туберкулоза, малария, коремен тиф, проказа, жълта треска, грип са обезлюдявали големи райони и дори отслабвали силите на велики държави. Настоящата пандемия не се ограничи в определен район, а обхвана бързо всички континенти. Вирусът тръгна от Ухан - седмият по големина град в Китай с население от над 11 милиона души и основен транспортен център в централен Китай. От Ухан има директни полети към Европа: шест полета на седмица до Париж, три до Лондон и пет до Рим. Това обяснява бързото разпространение на вируса по света.

⁵ The paper is presented in October 28, 2022 at the Online scientific conference RU & SU'22 in the Health Care section with the original title in Bulgarian: ПАНДЕМИЯ И ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

В началото на пандемията всички усилия са съсредоточени върху разбирането на епидемиологията, клиничните характеристики, моделите на предаване и управлението на огнището на COVID-19. Причините за това са неизвестен вирус и лечение, неизвестна прогноза за хода на заболяването, колко траен е имунитетът, изход от боледуването.

Изражена е много малка загриженост относно ефектите върху психичното здраве на човека и стратегиите за предотвратяване на стигматизацията. В целия свят обществеността се информира за физическите ефекти от инфекцията със SARS-CoV-2 и стъпките, които трябва да се предприемат за предотвратяване на срещата с коронавирус и управление на симптомите на COVID-19, ако се появят.

Бързото предаване на SARS-CoV-2 от човек на човек доведе до прилагането на регионални блокирания, за да се спре по-нататъшното разпространение на болестта. Според Javed (2020), най-застрашени се оказаха няколко групи от общността:

Деца - Не всички деца и родители реагират на стреса по един и същ начин. Някои деца изпитват тревожност, дистрес, социална изолация и насилствена среда, които оказват краткосрочни или дългосрочни ефекти върху психичното им здраве. Често срещани са промени в поведението на децата.

Родителите трябва да показват по-малко стрес или тревожност в дома си, тъй като децата възприемат и усещат негативна енергия от родителите си, а това допълнително води до напрежение и стрес у родителите. Как – при ежедневно притеснение и за доходите на семейството, обучение и работа в он-лайн среда – ново за родителите, липса на достатъчно технически средства и т.н.

Възрастни - по-податливи на огнище на COVID-19 поради клинични и социални причини, като по-слаба имунна система или други основни здравословни състояния и дистанциране от семействата и приятелите си поради натоварения им график. Хората на възраст 60 или повече години са по-склонни да се заразят със SARS-CoV-2 и могат да развият сериозно и живото застрашаващо състояние, дори ако са в добро здраве. COVID-19 допълнително поставя в риск възрастните хора, които вече имат проблеми с психичното здраве и води до повишен стрес, тревожност и депресия.

Медицинските специалисти, работещи на първа линия бяха подложени на много голям стрес, свързан със страх от заразяване, продължително работно време, липса на предпазни средства и консумативи в началото на пандемията, голям брой пациенти, потърсили помощ едновременно, смърт на техните колеги след излагане на Covid-19, социално дистанциране, изолация от семейството и приятелите им и всичко това повлия негативно върху психичното здраве на медицинските специалисти.

В началото на пандемията хората се страхуваха от заразяване и дали ще оцелеят. Постепенно с натрупване на опит и наблюдение се стигна до извода, че не по-малко опасен е т.нар. пост Ковид синдром. Обикновено симптомите на COVID-19 отзвучават до 4 седмици от началото на заболяването – т. нар. фаза на „остър COVID-19“. Ако оплакванията продължат и след четвъртата седмица (или се появят отново), вече се говори за т.нар. „дълъг COVID-19“. Той включва симптоми като задух, лесна уморяемост, продължаваща кашлица, ставни болки и болки в мускулите, сърдечносъдови оплаквания, нарушение в бъбречните и чернодробни показатели, депресия, мозъчна мъгла и дори косопад.

Все повече в медицинската общност се налага мнението, че COVID-19 не е само респираторна болест, а системно заболяване, което изисква сериозно наблюдение. Всеки петти преболедувал има симптоми на „пост-COVID-синдром“ (Bendau et al., 2021).

Ефектите от тази пандемия върху психичното здраве не са проучени подробно и все още не са известни. Факторите можем да разделим на две групи – пряко влияние - в резултат на боледуване от Ковид 19 и непряко влияние - страх от заразяване, безработица и нейните икономически последствия, загуба на близки, силно ограничени социални контакти, отлагане на лечение на хронични заболявания, висок леталитет, постоянно облъчване от медиите с противоречива информация. Възможно е повишаването на симптомите на тревожност да са като приспособителна реакция в отговор на стреса, както и като психични заболявания от

спектъра на тревожните разстройства и депресиите и увреждащото поведение (злоупотреба с алкохол, психоактивни вещества, хазарт и самоубийства).

Доказано е, че самотата и изолацията по принцип са силно свързани с тревожността, депресията и самонараняващото поведение през целия живот на индивида и се приемат като рискови фактори за психичното здраве по време и след наложената карантина (Kochetova, Klimakova, 2021).

- Скорошно изследване, публикувано в Lancet Psychiatry, установи, че рискът от тревожни разстройства се увеличава след COVID-19.
- Приведени са сериозни научни доказателства, че 1 на всеки 5 пациенти с диагноза COVID-19 в рамките на първите три месеца е диагностициран с психично разстройство като **тревожност, депресия или безсъние**.
- Хората, възстановяващи се от COVID-19, са били два пъти по-склонни да се разболеят от психично разстройство, в сравнение с лицата, боледуващи от грип.
- Освен това е установено, че хоспитализираните пациенти с COVID-19 по-често са диагностицирани с психични разстройства. Те за дълго време са склонни да изпитват **безпокойство, страх, тъга и мъчително чувство на изолация**.

Някои преболедували споделят за проблеми със съня и/или сънуване на мъчителни сънища, в които болезнено преживяват, че не могат да дишат, че се завръщат в интензивното отделение и че ще умрат (Bendau et al., 2021).

Боледуващите от COVID-19 имат страхове и за близките си хора от това, че и те ще се разболеят или че могат да умрат. По-младите пациенти проявяват по-често разочарование, че оздравяват бавно и продължително. Липсата на предишен опит от тежко боледуване при тях превръща болестта и оздравяването в стресова реакция, която се преживява мъчително.

Отделно трябва да се спомене откровената опасност от конспиративни теории и псевдонаучни заблуди, които на фона на всеобщо външение и липса на формирана социална миогледна парадигма се разпространяват в обществото.

На първоначално ниво това влияние може да се разглежда като реакция на отричане, но с натрупването и развитието на тези идеи се развива потенциално опасно поведение, което застрашава живота и здравето на цялото общество.

Очевидно всички тези фактори са стресори, в отговор на които се формира **остра стресова реакция**. Без необходимото внимание към състоянието на психичното здраве и спазването на психохигиенните мерки е възможно образуването на патологични състояния.

- При условия на продължително и интензивно излагане на стрес се формират редица условно нормални реакции в рамките на остра стресова реакция, както и патологични реакции.
- Без навременна психологическа намеса съществува висок риск от развитие на стабилни форми на адаптационни разстройства и образуване на съпътстващи разстройства.

Основно страхът е водещ при увреда на психическото здраве – страх от заразяване, страх за живота, страх от последствията, страх за доходите, страх за близките, ...

Според дефиницията на СЗО стресът е неспецифичен отговор на тялото на всяко изискване, отправено към него, отговор на заплахата, реална или въображаема.

Реакцията на тялото към стреса е холистична, възниква от всички системи, включително вегетативната нервна система (осигуряваща ендокринно подсилване, проявяващо се на емоционално ниво). От своя страна отговорът на вегетативната нервна система се подсилва от поведенчески реакции. (Kochetova, Klimakova, 2021)

- Паник атаките съществуват и доста преди епидемията от COVID-19, защото така или иначе съвременният забързан начин на живот може да отключи такъв вид проблем.
- Специфичното при тази пандемия обаче е, че един от главните **физически симптоми при пристъпите на паника – задухът – е и един от основните признаци за COVID-19**.

Пост травматичното стресово разстройство (ПТСР) включва допълнителни симптоми заедно с тези на Остро стресово разстройство (ОСР).

Характерни са симптоми, подобни на депресия - чувство на отчуждение, изолация, загуба на интерес към обичани преди това дейности, рисково или разрушително поведение (често се определя като опит за преодоляване на страданието; включва употреба на алкохол, наркотици, животозастрашаващо поведение), обвиняване себе си и/или другите за травматичния инцидент, негативни мисли за света и себе си.

- Още преди пандемията от COVID-19 състоянието на психичното здраве на населението в Европа беше причина за безпокойство.
- Пандемията влоши ситуацията, като предизвика страх, създаде изолация, несигурност, загуба на стабилност, доходи и загуба на близки.
- Особено тревожен е фактът, че в България заболялите от инфекцията са сравними с данните на средноевропейско ниво, докато смъртността е водеща дори в световен мащаб. (National Center for Public Health and Analysis, 2021)

Прекъсванията в здравните грижи за тези със съществуващи психични заболявания представляват значителна част от отрицателното въздействие, което пандемията имаше върху психичното здраве.

ИЗВОДИ

Реакцията на тялото към стреса е холистична, възниква от всички системи, включително вегетативната нервна система.

Без навременна психологическа намеса съществува висок риск от развитие на стабилни форми на адаптационни разстройства и образуване на съпътстващи разстройства.

Особено тревожен е фактът, че в България заболялите от инфекцията са сравними с данните на средноевропейско ниво, докато смъртността е водеща дори в световен мащаб.

REFERENCES

Bendau, A. et al., 2021, Associations between COVID-19 related media consumption and symptoms of anxiety, depression and COVID-19 related fear in the general population in Germany, European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience. Vol. 271. P. 283—291. DOI:10.1007/s00406-020-01171-6

Javed B, Sarwer A, Soto EB, Mashwani ZU. The coronavirus (COVID-19) pandemic's impact on mental health. Int J Health Plann Manage. 2020 Sep;35(5):993-996. doi: 10.1002/hpm.3008. Epub 2020 Jun 22. PMID: 32567725; PMCID: PMC7361582.

Kochetova Yulia A., Maria V. Klimakova, Psychological State Researches in the Context of the COVID-19 Pandemic, E-journal «Journal of Modern Foreign Psychology» 2021, vol. 10, no. 1, pp. 48—56. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100105> ISSN: 2304-4977 (online) URL: https://psyjournals.ru/files/119760/jmfp_2021_n1_Kochetova_Klimakova.pdf (Accessed on 07.10.2022)

National Center for Public Health and Analysis, Analytical Report on Population Health Activities in Response to the Covid-19 Pandemic for the Period 01 March 2020 - 31 May 2021, **(Оригинално заглавие: Национален център по общественото здраве и анализи, АНАЛИТИЧЕН ДОКЛАД ЗА ДЕЙНОСТИТЕ, СВЪРЗАНИ СЪС ЗДРАВНОТО ОБСЛУЖВАНЕ НА НАСЕЛЕНИЕТО, В ОТГОВОР НА ПАНДЕМИЯТА ОТ COVID-19 ЗА ПЕРИОДА 01 МАРТ 2020 Г. – 31 МАЙ 2021 г.)**

Докладът отразява резултати от работата по Проект № 2 – ФОЗЗГ – 2022, „Създаване на научноизследователска лабораторна среда за водене на физиологично раждане“, финансиран от ФНИ на Русенски университет „Ангел Кънчев“, ръководител на доц. д-р Даниела Константинова, 2022 г.