
Szkodliwy wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne. Profilaktyka rozwoju zaburzeń psychicznych.

mgr Julia Bukowczyk



4 marca 2020 roku wykryto w Polsce pierwszy przypadek osoby zarażonej wirusem Covid-19.

Od tamtego okresu w Polsce ale i na całym świecie wiele się zmieniło:

- wprowadzono ograniczenia przemieszczania się,
 - wprowadzono naukę zdalną
 - wprowadzono ograniczenia w dostępie do instytucji medycznych
 - zamknięto lub zmieniono pracę wielu instytucji państwowych, galerii, sklepów itp.
 - wprowadzono obowiązek noszenia maseczek i odkażania rąk
 - itp..
-



Skutki psychiczne trwającej pandemii COVID -19

Ostre zaburzenia stresowe (Acute Stress Disorder – ASD)

.Objawy natrętne

.Objawy zaburzeń nastroju

.Objawy dysocjacyjne

.Objawy unikania

.Objawy nadmiernej pobudliwości



Skutki psychiczne trwającej pandemii COVID -19

Ostre zaburzenia stresowe (Acute Stress Disorder – ASD)

Objawy natrętne to: nawracające rozpamiętywanie zagrożeń epidemicznych w formie natrętnych wspomnień osobistych i przekazywanych za pośrednictwem mediów elektronicznych; nawracające dręczące sny o treści związanej z epidemią; powtarzalne reakcje dysocjacyjne związane z poczuciem nierzeczywistości zagrożenia, które całkowicie zmieniło dotychczasowy status danej osoby, rytm jej codziennego funkcjonowania i planów na przyszłość; utrzymujące się poczucie krzywdy i cierpienia. W tym obszarze mieści się zarówno natrętne śledzenie informacji medialnych o epidemii, jak i obsesyjne (często niewłaściwe i nieskuteczne) stosowanie zabiegów higienicznych.



Skutki psychiczne trwającej pandemii COVID -19

Ostre zaburzenia stresowe (Acute Stress Disorder – ASD)

Objawy zaburzeń nastroju znajdują wyraz głównie w postaci smutku, niezdolności do wyrażania radości, zadowolenia, niezdolności do ekspresji pozytywnych uczuć. Przedłużający się czas narażenia może ujawnić zaburzenia depresyjne. Zły stan ogólnomedyczny związany z utrudnieniami w leczeniu istniejących wcześniej schorzeń somatycznych, przeżywane poczucie zagrożenia infekcją wirusową w wypadku osób z grupy ryzyka może wpływać na wyższe ryzyko myśli suicydalnych, zachowań autodestrukcyjnych i samobójstw. W kryteriach diagnostycznych tego zaburzenia będziemy identyfikowali ciężkie i nawracające wybuchy gniewu okazywanego werbalnie i poprzez zachowanie oraz pomiędzy nimi przewlekły drażliwy nastrój utrzymujący się przez większą część dnia niemal codziennie.

Objawy zaburzeń nastroju to: smutek, pustka, brak nadziei, utraty zainteresowań i zdolności do odczuwania przyjemności, ujawnianych w postaci subiektywnych skarg, mogą się pojawiać znaczące zmiany łaknienia i masy ciała, niemal codzienna bezsenność lub nadmierna senność, spowolnienie lub pobudzenie ruchowe, zmęczenie lub poczucie braku energii, poczucie braku własnej wartości, nieadekwatne poczucie winy, zmniejszona zdolność myślenia lub koncentracji, nawracające myśli o śmierci przekraczające lęk przed śmiercią, nawracające myśli samobójcze bez określonego planu.

Wymienione objawy Janusz Heitzman wiąże z przeżywaniem stanu cierpienia i upośledzeniem funkcjonowania społecznego i zawodowego oraz poczuciem zagrożenia ekonomicznego i egzystencjalnego



Skutki psychiczne trwającej pandemii COVID -19

Ostre zaburzenia stresowe (Acute Stress Disorder – ASD)

Objawy dysocjacyjne to: dominujące narastanie poczucia nierzeczywistości i niepewność co do własnej tożsamości, na zasadzie zaprzeczania: „to się nie mogło zdarzyć, to nie może mnie dotyczyć”. Jednocześnie może się ujawnić poczucie oszołomienia, mogą wystąpić objawy zaburzonego spostrzegania (złudzenia i pseudohalucynacje związane z nadmierną czujnością w stosunku do otoczenia i domniemanem źródła zakażenia), poczucie spowolnienia w upływie czasu, trudności z zapamiętywaniem pewnych aspektów traumatycznych wydarzeń (amnezja dysocjacyjna).



Skutki psychiczne trwającej pandemii COVID -19
Ostre zaburzenia stresowe (Acute Stress Disorder – AS

Objawy unikania jako próba odbarczenia się od traumatycznego obciążenia mają charakter ucieczki od nawracających myśli, uczuć i wspomnień dotyczących pandemii i jej skutków oraz ludzi i sytuacji przywołujących dręczące myśli, uczucia i wspomnienia.



Skutki psychiczne trwającej pandemii COVID -19

Ostre zaburzenia stresowe (Acute Stress Disorder – ASD)

Objawy nadmiernej pobudliwości, jak się wydaje, to najbardziej rozpowszechnione obciążenia wśród pandemicznej populacji, ujawniane w formie skarg kierowanych do służb medycznych. Będą one typowe zarówno dla bezpośrednich i pośrednich ofiar pandemii, jak i dla służb medycznych, sanitarnych, zespołów zarządzających procesami społecznymi, ekonomicznymi i informacyjnymi. Podstawowe objawy, z którymi się tutaj spotykamy, to: zaburzenia snu (trudności w zaśnięciu, utrzymaniu snu, brak poczucia odpoczynku po śnie); niesprowokowana drażliwość i wybuchy gniewu (agresja słowna i zachowanie agresywne wobec innych osób lub przedmiotów); nadmierna czujność; trudności z koncentracją i skupieniem uwagi; wzmożona reaktywność na zewnętrzne bodźce.



▶ Psycholog dr Beata Rajba podaje, że pandemia mocno odbija się na kondycji psychicznej społeczeństwa.

•Stres, niepewność, poczucie zagrożenia, objawy nasilonych lęków i depresji.

•Jak pokazują badania PAN (Polskiej Akademii Nauk), wśród polskich ankietowanych,

•54 % osób z zaburzeniami psychicznymi odczuło pogorszenie stanu z powodu pandemii.

•90 % ankietowanych podaje, że czynnik najbardziej zwiększający pogorszenie nastroju to brak poczucia kontroli,

•56 % podaje również brak interakcji z innymi jako kolejny czynnik wpływający na pogorszenie samopoczucia

•70 % ankietowanych, u których pogorszył się stan psychiczny to kobiety

▶ Grupa szczególnie narażoną na negatywne oddziaływanie skutków pandemii są też nastolatki i dzieci

▶ Z dnia na dzień wszyscy musieliśmy przyzwycząić się do nowej rzeczywistości. Rzeczywistości, w której kontakty międzyludzkie zostały całkowicie ograniczone, zamiast do szkolnych ławek dzieci zasiadły przed monitory komputerów.

▶ Pandemia spowodowała wzrost wśród młodzieży depresji, stanów lękowych, zaburzeń odżywiania, zachowań autodestrukcyjnych, a nawet prób samobójczych.



-
- ▶ Aż 44% nastolatków wykazywało objawy depresji. Najnowsza odsłona badania PAN pokazała, że po roku trwania pandemii ta liczba nieznacznie spadła – do 38,5%.
 - ▶ Jednocześnie u części dzieci z depresją uległa ona pogłębieniu.
 - ▶ 11% dzieci deklaruje zamiar popełnienia samobójstwa,
 - ▶ 7% dzieci chciałoby samobójstwo popełnić.
 - ▶ Oczywiście same myśli czy zamiar nie wskazują na rzeczywistą liczbę popełnionych samobójstw u dzieci, ale specjaliści w obszarze zdrowia psychicznego boją się fali samobójstw wśród młodzieży.
 - ▶ Nawet przed pandemią nasz kraj był w niechlubnej czołówce: w 2019 r. targnęło się na swoje życie blisko tysiąc dzieci.



Wpływ izolacji na nastolatki i dzieci

▶ **OTYŁOŚĆ** - Co piąte dziecko w Polsce ma nadwagę. Otyłość to epidemii XXI wieku. Lockdown spowodował ograniczenie aktywności fizycznej co skutkuje pojawieniem się nadmiernych kilogramów. Nadmierna masa ciała wywołuje ograniczenia narządu ruchu. Brak możliwości spędzania czasu poza domem często przyczynia się do nasilenia błędów żywieniowych. Częściej sięgamy po coś słodkiego. Brak ruchu, siedzący tryb życia, niewłaściwe żywienie, to prosta droga do otyłości.

▶ **UZALEŻNIENIE** - Nasze życie w czasie pandemii przeniosło się do świata wirtualnego. Wielogodzinne siedzenie w Internecie, życie w mediach społecznościowych, aplikacje ściągane na telefon, gry to wszystko wciąga w nałóg dzieci.

▶ **Problemy w kontaktach z rówieśnikami** Każdy z Nas niezależnie od wieku potrzebuje kontaktów międzyludzkich. Relacja koleżeńska wśród dzieci kształtuje kluczowe kompetencje społeczne. Videorozmowa i inne komunikatory nigdy nie zastąpią wspólnej zabawy. Czas spędzony z rodzicami nie zrekompensuje dziecku czasu utraconego z rówieśnikami. Długotrwała izolacja społeczna skutkuje osłabieniem więzi między rówieśnikami, powoduje poczucie braku przynależności do grupy.



Zapobieganie przed negatywnymi skutkami pandemii

- ✓ Nie zapominajmy o emocjach, które w tym trudnym czasie towarzyszą każdemu dziecku. Rozmawiajmy z dziećmi o emocjach. Dziecko ma prawo czuć strach, niepokój. Nie oszukujmy dzieci, jeśli my też się czegoś boimy, czujemy niepokój
- ✓ Angażujmy dzieci w obowiązki domowe
- ✓ Zachowujmy stały rytm dnia
- ✓ Zajęcia online to częsty pretekst do wielogodzinnego spędzania czasu w Internecie. Sprawdzajmy czy dziecko faktycznie wykonuje zadania domowe
- ✓ Rozmawiamy z dzieckiem na temat tego co dzieje się na zajęciach lekcyjnych, o tym jak sobie radzi, jak możemy mu pomóc. Stwórzmy dziecku najbardziej sprzyjające warunki do nauki
- ✓ Dajmy przykład dzieciom robiąc sobie jako rodzina wspólnie przerwę od Internetu, telefonu, tabletu, TV. Spędźmy ten czas na wspólnej zabawie
- ✓ Sen ma właściwości regeneracyjne. Ilość bodźców płynąca z ekranów laptopów, telefonów czy tabletów jest męcząca dla dzieci, przez co ma wpływ na to, czy dobrze śpią. Godzina przed snem to czas na wyciszenie się i przygotowanie do snu
- ✓ Aktywność fizyczna zapobiega stanom depresyjnym. Wprowadźmy do planu dnia zdrowy zwyczaj codziennej aktywności na świeżym powietrzu.



10 rad dla wszystkich jak chronić zdrowie psychiczne podczas epidemii

- 1) Ogranicz nadmiar informacji – wystarczy, że raz dziennie sprawdzisz informacje na stronie Ministerstwa Zdrowia czy Głównego Inspektora Sanitarnego.
- 2) Dbaj o podtrzymanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób – jeżeli nie można się spotkać to warto skorzystać z telefonu czy komunikatorów społecznościowych.
- 3) Codziennie przez 30 min. uprawiaj bezpieczną dla siebie aktywność fizyczną.
- 4) Dbaj o swoje zdrowie fizyczne – odżywiaj się prawidłowo, zadbaj o odpowiednio długi sen.
- 5) Jeżeli jesteś w domu, zaplanuj jak spędzić czas izolacji.
- 6) Postaraj się utrzymywać stały plan dnia.
- 7) Dbaj o bezpieczeństwo kiedy musisz wyjść z domu.
- 8) Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą alkoholu i innych używek.
- 9) Zastanów się czy komuś z twoich bliskich czy sąsiadów nie jest potrzebna pomoc.
- 10) Nie stygmatyzuj chorych, nie obwiniaj ich o chorobę. Osoby, które zakończyły izolację i leczenie, nie zarażają wirusem i kontakt z nimi jest bezpieczny.



Gdzie szukać

pomocy?

.112 – numer alarmowy Centrum Powiadomienia Ratunkowego

–Aplikacja mobilna Alarm 112 umożliwia w sytuacji zagrożenia życia, zdrowia, mienia, środowiska, bezpieczeństwa i porządku publicznego przekazanie zgłoszenia alarmowego do Centrum Powiadomienia Ratunkowego, przez osoby, które nie mogą wykonać połączenia głosowego, w szczególności osoby głuche i niedosłyszące.

.800 120 002 – niebieska linia, telefon zaufania dla ofiar przemocy

.116 111 lub 800 12 12 12- Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży

.+ 48 222 309 900 - Numer SOS - Linia Pomocy

Pokrzywdzonym (Jesteś ofiarą przestępstwa? Świadkiem? Doznajesz przemocy np. w rodzinie? Czujesz się osamotniony? Szukasz pomocy? Zadzwoń na numer +48 222 309 900. Fundacja Iwo-Doradztwo Obywatelskie świadczy pomoc osobom pokrzywdzonym przestępstwem i świadkom przestępstw oraz wspiera i rozwija system pomocy poprzez Sieć Pomocy Osobom Pokrzywdzonym.)

Bibliografia:

•Artykuł: *Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne.*, Janusz Heitzman, Instytut Psychiatrii i Neurologii Klinika Psychiatrii Sądowej z 2020 roku pobrany z:http://www.psychiatriapolska.pl/uploads/images/PP_2_2020/187Heitzman_PsychiatrPol2020v54i2.pdf

•Artykuł: *Destrukcyjny wpływ pandemii na naszą psychikę. Psycholog radzi.* Psycholog dr Beata Rajba, Centrum Prasowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, 2021 rok pobrane z [:http://centrumprasowe.dsw.edu.pl/130156-destrukcyjny-wplyw-pandemii-na-nasza-psychike-psycholog-radzi](http://centrumprasowe.dsw.edu.pl/130156-destrukcyjny-wplyw-pandemii-na-nasza-psychike-psycholog-radzi)

•Artykuł: *ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI W CZASIE PANDEMII COVID-19.*, Med Polonia, 2021r. Pobrano z:<https://medpolonia.com.pl/blog/zdrowie-psychiczne-dzieci-w-czasie-pandemi-covid-19>

•Artykuł: *Eksperti PAN o negatywnych skutkach pandemii COVID-19 dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.* Źródło: Puls Medycyny adres: <https://pulsmedycyny.pl/eksperti-pan-o-negatywnych-skutkach-pandemii-covid-19-dla-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy-1106431>

•<https://www.gov.pl/web/koronawirus/10-rad-dla-wszystkich-jak-chronic-zdrowie-psychiczne-podczas-epidemii>

