

УДК 159.91

**ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ПЕРВЫЙ ГОД ПАНДЕМИИ
– ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ**

Алмагамбетова А. А.

кафедра психиатрии и наркологии

НАО «Медицинский университет Семей»,

Республика Казахстан, г. Семей

Акименко Г.В.

доцент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии,

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово.

Федосеева И.Ф.

*доцент кафедры неврологии, нейрохирургии, медицинской генетики и
медицинской реабилитации,*

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово.

Аннотация. Текущая продолжающаяся пандемическая вспышка COVID-19 (коронавирусная болезнь 2019 года) затронула 213 стран и территорий по всему миру с более чем 2,5 миллионами подтвержденных случаев и тысячами жертв. Пандемия COVID-19 является одним из самых серьезных медицинских и экономических кризисов XXI века. С психологической точки зрения пандемия и ее последствия могут быть концептуализированы как многомерный и потенциально токсичный стрессор для психического здоровья. В этом выборочном обзоре литературы представлен обзор продольных исследований, опубликованных до июня 2023 года. Все больше доказательств подтверждает предположение о том, что пандемия является многомерным стрессовым

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

фактором для психического здоровья, при этом некоторые группы населения кажутся более уязвимыми. Приведет ли пандемия к росту распространенности психических расстройств – открытый вопрос.

Ключевые слова: пандемия, COVID-19, SARS-CoV-2, стресс, стрессовые факторы, психические расстройства, здоровье населения.

***MENTAL HEALTH IN THE FIRST YEAR OF THE PANDEMIC
- LITERATURE REVIEW***

Almagambetova A. A.

Department of Psychiatry and Narcology

NJSC «Semey Medica University», Republic of Kazakhstan, Semey

Akimenko G.V.

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the

Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology,

Kemerovo State Medical University,

Russia, Kemerovo.

Fedoseeva I.F.

Associate Professor of the Department of Neurology, Neurosurgery, Medical

Genetics and Medical Rehabilitation,

Kemerovo State Medical University,

Russia, Kemerovo.

Abstract. The current ongoing pandemic outbreak of COVID-19 (coronavirus disease 2019) has affected 213 countries and territories worldwide, with more than 2.5 million confirmed cases and thousands of casualties. The COVID-19 pandemic is one of the most serious health and economic crises of the 21st century. From a psychological perspective, the pandemic and its consequences can be conceptualized as a multidimensional and potentially toxic mental health stressor. This selective literature review provides an overview of longitudinal studies published up to June

2023. Growing evidence supports the idea that the pandemic is a multidimensional mental health stressor, with some groups appearing more vulnerable. Whether the pandemic will lead to an increase in the prevalence of mental disorders is an open question.

Keywords: pandemic, COVID-19, SARS-CoV-2, stress, stress factors, mental disorders, public health.

Актуальность. Вспышка COVID-19, нового заболевания текущего столетия, вызываемого коронавирусом с тяжелым острым респираторным синдромом 2 (SARS-CoV-2), оказала серьезное влияние на психическое здоровье и благополучие людей во всем мире, включая Россию и Казахстан.

Целью данного научного обзора является представление текущих данных, касающихся аспектов пандемии, связанных с психическим здоровьем.

При написании работы были использованы научные публикации из базы данных PubMed, посвященные воздействию новой коронавирусной инфекции COVID-19 на психику человека.

Результаты и обсуждение. По результатам брифингов министров здравоохранения Европы население было разделено на пять категорий:

Первая сильно пострадала от паники. Ежедневная статистика оказала негативное влияние на психику человека. Новости о заболевших и умерших людях были сильным стресс-фактором.

Люди, условно отнесенные ко второй категории, усиленно соблюдали режим самоизоляции. В первую очередь их интересовали меры безопасности и защиты от коронавируса. Однако локдаун для них стал источником стресса и в дальнейшем может оказаться триггером декомпенсации некоторых соматических состояний. Особенно сложной данная ситуация оказалась для детей с нарушениями развития нервной системы, у которых отсутствие постоянной активности по определению вызывает стресс (расстройства аутистического спектра).

Третья группа населения отказалась верить в вирус. Неверие и скептицизм частично были обусловлены большим количеством ложной информации о пандемии. На психике людей негативно сказалось давление со стороны полиции и СМИ, которое привело к противоположному эффекту – формированию защитной реакции.

Опубликованные результаты исследования Гарфина, Сильвера и Холмана свидетельствуют о том, что освещение средствами массовой информации событий, связанных с пандемией COVID-19, косвенно воздействовало на тех, кто имел низкий уровень риска заражения, вызывая у них повышение тревожности и усиление стрессовых реакций, порождающих соматические симптомы болезней. Все это, с точки зрения авторов, увеличило количество обращений населения за медицинской помощью, что, в свою очередь, перегружало медицинские учреждения и потенциально могло привести к серьезным негативным последствиям для общественного здравоохранения [6].

В четвертую категорию вошли медицинские работники, главным образом врачи, которые были заняты работой, зная реальное положение дел. Однако эти знания можно было отнести исключительно к локальным моментам, поэтому у врачей не было целостного видения событий.

Медицинские работники пережили данный кризис с перегрузкой на работе, более высоким риском инфицирования, самоотверженностью при выполнении задач, к которым многие не были готовы. Вполне вероятно, что в ближайшем будущем психиатры столкнутся со значительным объемом обращений медицинских работников, нуждающихся в психолого-психиатрической помощи вследствие эмоционального выгорания в период пандемии.

К пятой группе относятся люди, строившиеся найти «золотую середину». Однако эта категория самая малочисленная [5].

В целом пандемия существенно повлияла на психику человека и поставила масштабный психологический эксперимент над людьми,

который в конечном итоге изменит общий образ жизни нынешнего и будущих поколений. А в настоящее время поведение большинства людей в выражено невротично [1].

Наибольшее воздействие пандемии на психическое здоровье наблюдалось среди женщин, молодежи, людей, принадлежащих к сообществу ЛГБТК, социально-экономически неблагополучных людей, людей с ранее существовавшими заболеваниями и людей, заразившихся COVID-19 [3].

Частота физического и психологического насилия, самоповреждений и мыслей о самоубийстве, одиночества и чрезмерного употребления алкоголя была выше среди женщин, чем среди мужчин. Однако восстановление после неблагоприятных проблем с психическим здоровьем происходило быстрее у женщин, чем у мужчин [6, 7].

Среди молодежи учащиеся были особенно подвержены риску депрессии, тревоги и одиночества. В целом, молодые люди с низким доходом или психическими заболеваниями в анамнезе испытывали большее чувство беспокойства во время карантина. Ухудшение психического здоровья наблюдалось у людей с финансовой нестабильностью, безработных и тех, кто полагался на государственные пособия [4].

Относительно более сильное воздействие карантина на психическое здоровье наблюдалось у людей, живущих в одиночестве или испытывающих плохие отношения с партнером. Аналогичным образом, постепенное ухудшение психического здоровья наблюдалось у людей, живущих с детьми.

Недоступность услуг социальной и медицинской поддержки негативно сказалась на психическом здоровье детей и молодых людей с физическими или умственными недостатками, а также лиц с деменцией.

Госпитализированные пациенты с COVID-19 чаще испытывали симптомы посттравматического стрессового расстройства, чем госпитализированные пациенты с более легкими симптомами. В целом, люди, которые проводили больше времени за просмотром новостей, связанных с

COVID-19, или те, кто испытывал чувство одиночества из-за самоизоляции, испытывали больше депрессии и тревоги [8].

Страны и люди постепенно возвращаются к жизни. ООН и ВОЗ заявляют об опасности повторных жестких карантинных ограничений. Кинотеатры, библиотеки, торговые центры снова работают. Погружение в «альтернативную реальность» театра или литературы - один из способов справиться с психологическими трудностями. В период карантина и самоизоляции люди получили новые возможности – исследовать мир онлайн, включая онлайн-библиотеки, «книжные полки» и литературные сайты.

Главная трудность посткарантинного существования - необходимость заново привыкать к общественной жизни. Люди боятся друг друга, воспринимают друг друга как потенциальную опасность. В обществе преобладает дискурс «заразности». Слова - мощный инструмент психологического воздействия. Паника - следствие «раздувания из мухи слона». Это происходит потому, что люди иногда не отличают свой внутренний мир от внешнего. Рефлексия и критика доступны не каждому человеку. Люди не справляются со своими страхами и тревогами, поэтому выпускают свои тревоги в мир. Социальные сети были полны пугающих сообщений.

С начала нынешней пандемии дезинформация, связанная с COVID-19, сыграла определенную роль в утрате контроля над ситуацией. Стало очевидным, что Интернет, социальные сети и другие средства коммуникации с легкодоступными данными способствовали распространению и доступности вводящей в заблуждение информации. Она увековечила убеждения, которые привели к уклонению от вакцинации, отказу от масок и использованию лекарств с незначительными научными данными, что в конечном итоге способствовало росту заболеваемости.

Продолжающаяся неопределенность, связанная с пандемией и ее последствиями, вызвала коллективный стресс у многих, что привело к резкому ухудшению психического здоровья в России, Казахстане и во всем мире.

Метаанализ показал, что на стадии после заболевания точечная распространенность посттравматического стрессового расстройства составила 32,2%, депрессии - 14,9% и тревожных расстройств - 14,8% [7].

У выживших после SARS-CoV-1 были клинически диагностированы ПТСР (54,5%), депрессия (39%), болевое расстройство (36,4%), паническое расстройство (32,5%) и обсессивно-компульсивное расстройство (15,6%) через 31-50 месяцев после заражения, что значительно превышает частоту любых психиатрических диагнозов, которая составляла 3% до заражения [9].

Перекрестное исследование 714 выздоровевших и клинически стабильных стационарных пациентов с COVID-19 показало, что у 96% были значительные симптомы посттравматического стресса [6].

Данные предыдущих пандемий указывают на более высокие показатели посттравматического стрессового расстройства у медицинских работников [10].

В настоящее время нет четких доказательств нейродегенеративных нарушений, связанных с SARS-COV-2. Однако опыт прошлых пандемий показывает, что период задержки для возникновения нейродегенеративных заболеваний, когда они ассоциированы, может составлять месяцы или годы.

У пациентов, перенесших инфекцию COVID-19, была выявлена повышенная распространенность депрессии, в то время как распространенность тревоги статистически не отличалась.

В целом, имеющиеся данные свидетельствуют о том, что пандемия и связанные с ней PHSM привели к росту проблем психического здоровья во всем мире, в том числе росту тревожных расстройств и депрессивных заболеваний. Люди, живущие с ранее существовавшими психическими расстройствами, также подверглись большему риску обострений и смерти от COVID-19.

Имеющиеся данные позволяют констатировать тот факт, что уровень самоубийств в большинстве стран не повысился на ранних этапах пандемии [9]. Однако были признаки повышенного риска среди молодых людей и долгосрочное воздействие пандемии и связанного с ней экономического спада

на психическое здоровье, и уровень самоубийств по-прежнему вызывает обеспокоенность, учитывая общепризнанную связь между суицидальным поведением и экономическими трудностями. [9, 10].

Состояние психического здоровья населения находится на рекордно низком уровне из-за долгосрочных последствий пандемической тревоги, изоляции, социального дистанцирования, потери работы и других, связанных с этим проблем [1].

Негативное воздействие дополнительно усиливалось чрезмерным количеством дезинформационных сообщений в СМИ и Интернете, что было особенно значимым для людей с высокими шизотипическими чертами характера.

Заключение. Пандемия XXI века беспрецедентна в современной медицине, и ее воздействие на психическое здоровье человека, вероятно, будет неоднородным, обширным и долгосрочным.

Причинность и этиопатогенетические механизмы поражения ЦНС при SARS-CoV-2 все еще изучаются.

Ранние исследования SARS-CoV-2, наряду с данными SARS-CoV и MERS-CoV, свидетельствуют о нейротропных и нейроинвазивных свойствах SARS-CoV-2, предполагающих возможную значительную глобальную нейropsychиатрическую нагрузку от COVID-19.

Психиатры сыграют важную роль в преодолении разрыва, устраняя краткосрочные и долгосрочные биологические, психологические и социальные последствия этого заболевания. В дальнейшем требуются действительно междисциплинарные исследования в этой области.

Библиографический список:

1. Акименко, Г.В., Селедцов, А.М., Кирина, Ю.Ю. Коронавирус и кризисные ситуации с позиции психологии // Дневник науки. 2020. №7 (43)
2. Batte, E., Taylor, J. and Carter, H. (2021) «The impact of the COVID-19

pandemic on the mental health of adults in the UK: a brief systematic review» medRxiv. doi: 10.1101/2021.08.23.21262469.

3. Abdulkadir J. Nashwan, Reggio G. Mathew, Reni Anil, Nabil F. Allobani, Sindhumole Krishnan Nair, Ahmed S. Mohammed, Ahmad A. Abujaber, Abbas Baluchi, Evangelos C. Fradelos. Safety, health and well-being of healthcare workers during COVID-19: a comprehensive review. *Public Health GOALS*, 2023, 10(3): 593-609. doi: 10.3934/publichealth.2023042

4. Rogers JP, Chesney E, Oliver D, Pollak TA, McGuire P, Fusar-Poli P, et al. Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry*. 2020; 7 (7):611–627. doi:10.1016/S2215-0366(20)30203-0.

5. Soltani S, Tabibzadeh A, Zakeri A, Mohammad Zakeri A, Latifi T, Shabani M, et al. COVID-19 associated central nervous system manifestations, mental and neurological symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Rev Neurosci*. 2021; 32(3):351–361. doi:10.1515/revneuro-2020-0108.

6. Gunnell D, Appleby L, Arensman E, et al. Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry*. 2020;7(6):468-471 doi: 10.1016/s2215-0366(20)30171-1

7. Santomauro DF, Mantilla Herrera AM, Shadid J, Zheng P, Ashbaugh C, Pigott DM, et al. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *Lancet*. 2021; 398(10312):1700–1712. doi:10.1016/S0140-6736(21)02143-7.

8. Witteveen AB, Young S, Cuijpers P, Ayuso Mateos JL, Barbui C, Bertolini F, et al. COVID-19 and mental health: an umbrella review of systematic reviews with or without meta-analyses. In: OSF Registries [repository]. Charlottesville: Centre for Open Science; 2021 (<https://osf.io/jf4z2>, accessed 4 January 2023).

9. COVID-19 and the Brain - Neuropsychiatric Manifestations of Covid-19. <https://psychscenehub.com/psychinsights/covid-19-and-the-brain-pathogenesis-and->

neuropsychiatric-manifestations-of-sars-cov-2-cns-involvement/

10. Mental health challenges for healthcare workers during the COVID-19 pandemic - Impact and Management Strategies.

<https://psychscenehub.com/psychinsights/mental-health-challenges-healthcare-workers-during-covid-19-pandemic-management-strategies/>

Оригинальность 85%