

УДК 378.09

***ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО
И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА В УСЛОВИЯХ
ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА: ОБЗОРНАЯ СТАТЬЯ***

Акименко Г. В.

доцент кафедры клинической психология

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

Яковлев А. С.

ассистент кафедры психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово

Аннотация. В статье представлен анализ проблем, связанных с психическим здоровьем и психологическим благополучием людей в условиях пандемии коронавирусной инфекции COVID-19. Целью данной статьи является систематизация результатов многочисленных исследований, посвящённых изучению психологических последствий пандемии SARS-CoV-2. В ходе анализа исследований, проведённых в Европе и США, был обоснован тот факт, что меры, направленные на сдерживание распространения

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

коронавируса, такие, например, как локдаун, в целом оказали негативное влияние на психологическое состояние целого ряда социальных и возрастных групп людей. Установлено, что в период эпидемий, и пандемии COVID-19 в частности, имел место рост числа психических заболеваний и, в частности, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Ключевые слова: психологическая травма, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), пандемия, COVID-19; SARS-CoV2, психическое здоровье.

***POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER
AND PSYCHOLOGICAL TRAUMA IN THE CONTEXT OF THE
CORONAVIRUS PANDEMIC: A REVIEW ARTICLE***

Akimenko G. V.

*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*

Yakovlev A. S.

*Assistant of the Department of Psychiatry and Narcology,
Kemerovo State Medical University,
Russia, Kemerovo.*

Abstract. The article presents an analysis of problems related to mental health and psychological well-being of people in the context of the COVID-19 coronavirus
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

pandemic. The purpose of this article is to systematize the results of numerous studies devoted to the study of the psychological consequences of the SARS-CoV-2 pandemic. During the analysis of studies conducted in Europe and the United States, the fact was substantiated that measures aimed at containing the spread of coronavirus, such as, for example, lockdown, generally had a negative impact on the psychological state of a number of social and age groups of people. It was found that during epidemics, and the COVID-19 pandemic in particular, there was an increase in the number of mental illnesses and, in particular, post-traumatic stress disorder (PTSD).

Keywords: psychological trauma, post-traumatic stress disorder (PTSD), pandemic, COVID-19; SARS-CoV2, mental health.

Во время эпидемий или пандемий подобных SARS-CoV2 люди часто испытывали дополнительный стресс и тревогу. Постоянное беспокойство, страх и неуверенность являются одними из факторов стресса, которые могут привести к долгосрочным последствиям для психического здоровья различных групп населения. Инфекционные заболевания в масштабе эпидемий, способны спровоцировать пролонгированный стресс и перманентную тревогу из-за страха болезни, а также могут приводить к психологической травме и посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР) [3].

Опросы, проведенные сетью JAMA, показывают, что частота симптомов депрессии среди населения США в 2019-2021 гг. была более чем в три раза выше по сравнению с ДОКОВИД-19.1. [12].

Аналогичные результаты были зафиксированы в других странах, таких как Австралия, Великобритания и Германия. По оценке специалистов этот психологический эффект пандемии может быть более тесно связан с количеством случаев заболевания COVID-19, чем принято считать в настоящее время. Ожидается, что неблагоприятные психологические

Дневник науки | www.dnevnika.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

последствия будут долгосрочными в уязвимых группах, особенно среди медицинских работников, работающих на передовой, учитывая масштабы кризиса.

Американская психологическая ассоциация (АРА) определяет травму как «эмоциональную реакцию на ужасное событие, такое как несчастный случай или стихийное бедствие» [5].

АРА определяет ПТСР как «проблему беспокойства, которая развивается у некоторых людей после чрезвычайно травмирующих событий, таких как боевые действия, преступление, несчастный случай или стихийное бедствие» [7]. Хотя непрофессионал может использовать оба термина как взаимозаменяемые, между ними существуют внутренние различия.

ПТСР может проявляться в виде навязчивых воспоминаний и флэшбеков о реальном инциденте, наряду с ночными кошмарами и тревогой, которых не было до инцидента, тогда как при травме немедленной реакцией могут быть шок и отрицание с непредсказуемыми эмоциями, флэшбеками, напряженными отношениями, головной болью и тошнотой, которые могут проявиться в долгосрочной перспективе.

Как ПТСР, так и психологическая травма могут оказывать изнуряющее воздействие на эмоциональное, физическое, социальное и финансовое благополучие человека. Пандемия COVID-19 повлияла на способность людей справляться со стрессом, которые могли быть инфицированы этим заболеванием или же оставаться здоровыми. Группы, у которых ранее было всего несколько эпизодов тревоги и / или дистресса, могли столкнуться с увеличением их количества и тяжести, что приводило к развитию неблагоприятных психических расстройств.

Одиночество и социальная изоляция оказывают ощутимое воздействие на психическое и физическое здоровье, особенно пожилых людей в возрасте 60 лет и старше. Аналогичным образом, подростки и дети также вошли в группы риска.

Одно из основных различий между психологической травмой и ПТСР основано на времени воздействия, частоте заболевания и описательных результатах. Психологическая травма классифицируется как острое проявление, тогда как ПТСР - это хроническое психическое заболевание, которое люди могут испытывать годами.

Во время пандемий медицинские работники и другие уязвимые группы были склонны испытывать моральные страдания из-за неопределенности и нехватки ресурсов при лечении госпитализированных пациентов в критическом состоянии. Эти стрессоры могли привести и нередко провоцировали тяжелые последствия для психического здоровья и, в конечном итоге, к ПТСР.

В этой статье рассматриваются обновлённые данные по потенциальным факторам риска для психического благополучия человека.

Инфекционные заболевания и их последствия вызывают особый тип психологической травмы, которую, по сути, можно разделить на три категории.

Во-первых, это пострадавшие люди, которые испытывают на себе последствия лечения. Например, одышка, кислородное голодание, искусственная вентиляция лёгких, изменение сознания, угроза смерти - всё это является основными стрессовыми факторами, которые приводят к травмам у пациентов с COVID-19 [3].

Во-вторых, это очевидцы того, как пациенты борются с вирусом и его последствиями - родственники пациентов и медицинские работники.

В-третьих, переживание социального отчуждения, запретов и ограничений, реалистичного или выдуманного страха заражения и др.

Эпидемиологические исследования, полученные в ходе прошлых эпидемий, свидетельствуют о распространенности ПТСР, и, в первую очередь, среди выживших после Ближневосточного респираторного синдрома (БВРС, 2012 г.). Зафиксировано, что показатели по ПТСР

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

превысили пороговый уровень через год, и примерно у 27% этот индекс оставался выше порогового уровня и через 18 месяцев [11].

ПТСР было одним из основных долгосрочных психических заболеваний среди выживших после ТОРС (SARS, 2003 г.). Распространенность ПТСР среди выживших составила около 47,8%, в то время как 25,5% продолжали соответствовать критериям ПТСР примерно через 30 месяцев после вспышки атипичной пневмонии [3]. Это повлекло за собой необходимость выявления выживших, которые подвергаются более высокому риску, чтобы предотвратить развитие ПТСР.

Медицинские работники - одна из групп населения, на психологическое здоровье которой пандемия SARS-CoV2 оказала сильное негативное воздействие. Многие эпидемиологические исследования зафиксировали психологические последствия работы в «красной зоне» для медицинского персонала.

Так, установлено, что психологическая травма была распространена после вспышек атипичной пневмонии и гриппа H1N1 (2009 г.), при этом средний показатель среди медицинских работников составил 40%. Среди медицинских работников наиболее высокий уровень стресса наблюдался у медсестёр [10]. К основным стресс-факторам для этой группы людей можно отнести: высокий риск заражения, страх стать переносчиком болезни, тревогу и страх за собственное здоровье, тесный контакт с инфицированными пациентами, эмоциональные расстройства, высокую нагрузку, необходимость заботиться о пациентах в силу профессии и беспрецедентное количество смертей.

Медицинские работники также сталкивались с большей стигматизацией и избегающим поведением после карантина. Их часто называли источником заражения, и эта стигматизация вновь приводила к дальнейшей изоляции.

Исследование, в котором приняли участие 147 медсестёр, непосредственно ухаживавших за инфицированными пациентами во время вспышки БВРС, показало, что у медицинских работников отделений неотложной помощи уровень посттравматического стрессового расстройства был выше, чем у работников других отделений [8].

Вспышка COVID-19 могла стать биологической катастрофой, так как к группам населения с высоким риском развития психологической травмы и ПТСР относятся и люди с плохими семейными отношениями.

Социальное взаимодействие и поддержка семьи играют решающую роль в защите от психологической травмы и ПТСР. Неприятие со стороны сверстников и изоляция могут привести к ухудшению психического здоровья любого человека. Неадекватная психологическая и организационная поддержка на рабочем месте, отсутствие командного духа, координации, стабильности, страховки и компенсации часто связаны с беспокойством, плохим сном и депрессией [2]. Однако среди тех, кто жил с семьёй, распространённость посттравматического стрессового расстройства была ниже, чем среди тех, кто жил в общежитии или отдельно от семьи [4].

Исследования, проведённые во время вспышки лихорадки Эбола, выявили усталость как один из факторов, связанных со здоровьем [1]. Физическая усталость ($B=-0,3$, $p=0,02$) и умственная усталость ($B=-0,53$, $p < 0,001$), а также недостаточная осведомлённость об инфекции были признаны базовыми факторами, влияющими на качество жизни, связанное со здоровьем [3]. Но, при этом установлено, что подавление эмоций положительно влияет на людей, мотивируя их и повышая их способность справляться с трудностями, что позволяло им адаптироваться к ситуациям высокого риска. Однако снижение оценки рисков в целом благоприятно влияло на медицинских работников, в то время как повышение стрессоустойчивости было лучшей методикой для работников, не имеющих отношения к медицине [6].

Вспышка атипичной пневмонии показала, что удвоение числа медицинских работников может снизить и смягчить негативное влияние на них. Враждебное противостояние и агрессия/обвинения, направленные друг на друга, могут быть снижены за счёт создания благоприятной рабочей атмосферы, которая способствует позитивным рабочим отношениям [10]. Кроме того, больницы должны оказывать поддержку своим сотрудникам и способствовать их адаптивному поведению.

Альтруизм - ещё один рекомендуемый подход, который, как сообщается, защищает некоторых медицинских работников от психологического стресса после вспышки атипичной пневмонии. Правильная поддержка, оказанная в нужное время, может способствовать устойчивости.

Пожилые люди с деменцией или сниженными когнитивными способностями испытывали стресс и тревогу, находясь в изоляции. Кроме того, из-за более высоких показателей смертности и ослабленной иммунной системы они подвергались более высокому риску развития инфекции. Кроме того, пожилые люди имели ограниченный доступ к смартфонам и Интернету, что ограничивало их возможности самостоятельно узнавать о пандемии и, как следствие, усиливало панические настроения. Известно, что большинство проблем с психическим здоровьем возникают из-за фобии, вызванной обилием неверной информации.

Ещё одной, серьезной психологической проблемой последней пандемии стало одиночество. В одном из исследований, проведённом с июня по август 2020 года, 29% участников (в возрасте 50 лет и старше) из 26 разных европейских стран было зафиксировано, что чувствуют себя одиночками [11].

40% этой группы также заявили, что эти чувства усилились с начала пандемии. Кроме того, исследователи обнаружили, что одиночество в шестьдесят раз повышает риск плохого настроения, симптомов тревожности и проблем со сном. Изоляция, скука и нарушение распорядка дня были

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

серьезными причинами психических расстройств у участников. Парадоксально, но по сравнению с людьми, не находящимися на карантине, люди, находящиеся на карантине, с большей вероятностью испытывали повышенный уровень тревоги, связанный с заражением болезнью или передачей ее другим. Эти совокупные последствия карантина привели к тому, что многие участники испытывали симптомы посттравматического стресса, чувство истощения, подавленное настроение и повышенную раздражительность.

Аналогичные результаты были получены и в других странах, а также в разных возрастных группах. Более того, одно исследование показало, что во время пандемии у молодых людей повысился риск почувствовать себя одинокими.

Заключение

Психологическая травма и ПТСР распространены среди пожилых людей, детей, медицинских работников и уязвимых групп населения. Важно отметить, что психологическая травма среди этих групп может в конечном итоге привести к высокой распространенности ПТСР. Изменения, вызванные пандемией COVID-19, могут помочь специалистам открыть новые возможности в оказании психиатрической помощи.

Библиографический список:

1. Акименко, Г.В. Коронавирус и кризисные ситуации с позиции психологии // Г.В. Акименко, А. М. Селедцов, Ю. Ю. Кирина // Дневник науки. - 2020. 0 № 7 (43). - С. 16.

2. Кочетова Ю.А. Исследования психического состояния людей в условиях пандемии COVID-19 / Ю.А. Кочетова, М.В. Климакова // Современная зарубежная психология. - 2021. - Том 10.- № 1. - С. 48—56.

3. Психическое здоровье человека в современном обществе. междисциплинарные проблемы и возможные пути их решения / Г.В. Дневник науки | www.dnevnika.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Акименко, Ю.Ю. Кирина, А.И. Копытин, А.А. Лопатин, А.М. Селедцов, Е.В. Валиуллина, Л.В. Гукина, Л.Р. Кадис, И.Ф. Федосеева, А.С. Яковлев. - Москва, 2022. - 295 с.

4. Селедцов, А. М. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии / А.М. Селедцов, Ю.Ю. Кирина, Г.В. Акименко // Дневник науки. 2020. - № 8 (44). - С. 10.

5. Словарь эпохи коронавируса. [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.kp.ru/daily/27132/4221683>. (дата обращения: 17.09.2024).

6. HealthMatch - How The COVID-19 Pandemic Is Affecting Our Mental Health. - URL: <https://healthmatch.io/blog/how-the-covid-19-pandemic-is-affecting-our-mental-health-too> (дата обращения 17.09.2024).

7. Oskolkova S.N. Ambulatornye sluchai psikhicheskikh narushenij v period koronavirusnoj pandemii COVID-19 [Outpatient cases of mental disorders during the coronavirus pandemic COVID-19] / S.N. Oskolkova // Psikiatriya [Psychiatry]. 2020. № 18(3), pp. 49-57. DOI: 10.30629/2618-6667-2020-18-3-49-57 [in Russian]

8. Virus na tonkom plane. Metafizika kovidnykh processov [A virus is on the subtle plane. Metaphysics of covid processes]. [Electronic resource]. - URL: <https://www.b17.ru/blog/275569> (accessed: 22. 09.2024) [in Russian]

9. Golubeva N.V. Panicheskie rasstrojstva vo vnutrisemejnykh otnoshenijakh, kak posledstviya vozdejjstviya koronavirusnoj infekcii (obzor literatury) [Panic disorders in intra-family relations as consequences of exposure to coronavirus infection (literature review)] / N. V. Golubeva, D. V. Ivanov, M. S. Troitskiy // Vestnik novykh medicinskih tekhnologij. Ehlektronnoe izdanie [Bulletin of New Medical Technologies. Electronic edition]. - 2020. - No2. Publication 1-5 [in Russian]

10. Kochetova Yu.A. Issledovanija psikhicheskogo sostojanija ljudejj v uslovijakh pandemii COVID-19 [Studies of the mental state of people in the conditions of the COVID-19 pandemic] / Yu. A. Kochetova, M. V. Klimakova // Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Sovremennaja zarubezhnaja psikhologija [Modern foreign psychology]. 2021. Volume 10. No. 1, pp. 48—56. DOI: 10.17759/jmfp.2021100105 [in Russian]

11. Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. Gen. Psychiatr. 2020; 33 doi: 10.1136/gpsych2020-100213.

12. Tran B. X., Phan H. T., Nguyen T. P. T., Hoang M. T., Vu G. T., Lei H. T., Latkin C. A., Ho C. S. H., Ho R. C. M. Reaching further By Village Health Collaborators: The informal health Task Force of Vietnam for COVID-19 responses. J. Glob. Health. 2020;10 (1) doi: 10.7189/jogh.10.010354.

Оригинальность 79%