

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я і COVID-19



Під час пандемії COVID-19 більшість людей відчуває емоційний стрес, ізоляція провокує відчуття самотності, страх і сум'яття. Багато хто страждає як через безпосередній вплив вірусу на здоров'я, так і через наслідки фізичної ізоляції. Вкрай важливо надати емоційну підтримку тим, хто її потребує у цей час, адже за взаємодії та спілкування з іншими в процесі реагування на протиепідемічні заходи та наслідки COVID-19 можливо практично підтримати, вплинути на їхнє благополуччя та змінити життя на краще.

На тлі стрімкого поширення пандемії коронавірусної інфекції все більше країн світу повідомляють про підвищений страх, хвилювання і занепокоєння. Це стосується як населення загалом, так і окремих груп громадян, наприклад, осіб старшого віку, постачальників послуг охорони здоров'я та людей із супутніми порушеннями здоров'я. Хоча COVID-19 передусім є, небезпекою для фізичного здоров'я, він також може стати джерелом серйозних психічних порушень, якщо не вжити певних заходів. Дослідження у цьому напрямі тривають і поки немає однозначних відповідей на всі питання, але науковці вже мають певні результати та припущення.

Результати численних досліджень з усього світу свідчать про глобальне збільшення поширеності гострого стресового розладу серед тих, хто перехворів на COVID-19, дехто стикається з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), проте у низки таких осіб лишається слід від пережитого у вигляді затяжних тривожних розладів, депресивних епізодів, невротичних порушень і змін особистості. За результатами масштабного онлайн-опитування Центру з контролю та профілактики захворювань США (CDC, 2020) за участю понад 5 тис. дорослих, ознаки травматичного та стресового розладів виявили у 26,3 %, тривоги або депресії — у 30,9 %, про вживання психоактивних речовин повідомили 13,3 %, про думки щодо вчинення самогубства 10,7 % опитаних.

Гарне психічне здоров'я має вирішальне значення для нормального функціонування суспільства. Пандемія COVID-19 серйозно позначилась на психічному здоров'ї та благополуччі цілих спільнот і є одним із пріоритетних завдань, що потребує негайного вирішення. Для зміцнення психічного благополуччя необхідні дії у всіх секторах. Відтак, тема психічних розладів, спричинених пандемією COVID-19, лише набирає обертів, не втрачаючи своєї нагальності. Сьогодні експерти вже говорять про «коронавірусний синдром». Більший ризик відчувати на собі довготривалий вплив цього «синдрому» мають медичні працівники та особи, які залучені до процесу подолання

пандемії, а також ті, хто мали тяжкий перебіг хвороби або були госпіталізовані чи їх рідні, через підвищений ризик, напруженість, виснаження, ізоляцію та ін.

Вчені вбачають схожість цього синдрому з ознаками ПТСР, що може виникнути у відповідь на інвазивні заходи, необхідні для лікування пацієнтів, зокрема інтубацію та вентиляцію, і це може стати психотравматичним чинником. Нерідко особи, які одужали, відчували страх втратити близьких, провину, що вижили, острах, що подібні події можуть повторитися, побоювання потрапити до лікарні, нічні жахіття та ін.

Довготривалий вплив COVID-19 на психічне здоров'я відчувають і ті, хто легко перенесли хворобу. Є дані, про такі симптоми, що найчастіше виникають після перенесеної хвороби: тимчасова втрата пам'яті, труднощі з концентрацією чи зосередженням уваги, запаморочення або сплутаність свідомості, головний біль, занепокоєння, втома, порушення сну, виснаження та дратівливість, що погіршує їхню працездатність і якість життя.

Експерти радять особам із вираженими симптомами, що тривають дуже довго, звертатися до лікарів, щоб виключити інші соматичні захворювання. І так само, варто звернутися по допомогу до фахівця у сфері психічного здоров'я, якщо відчувається зниження настрою, приємних активностей, виникають нав'язливі думки, спогади, нічні жахіття, специфічні фобії, що пов'язані зі страхом захворіти чи униканням місць, які тривають понад 6 місяців.

Як заявив голова офісу Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні Ярмо Хабіхт: «Підтримка психічного здоров'я має бути інтегрована в національні протоколи відповіді на COVID-19». За його словами, необхідне створення доступних та інклюзивних служб психічного здоров'я.

Психосоціальні навички практичної підтримки та реагування на пандемію можуть стати у пригоді для надання допомоги тим, хто заразився коронавірусною інфекцією, втратив близьких через хворобу, доглядає хворого на COVID-19, одужав після зараження, а також зазнав стресу через карантинні обмеження та ін.

Крок 1. Ваше благополуччя

Турбота про себе і колег при реагуванні на ситуації, викликані COVID-19, не розкіш, а обов'язок. Ви не зможете подбати про інших, якщо не будете піклуватися про себе, тому насамперед у цей складний період слід підтримувати власне здоров'я та благополуччя.

Якщо ви відчуваєте безсилля через те, що не можете надати допомогу іншим, визначте, які проблеми ви можете допомогти вирішити, а які — ні. Якщо у вас немає можливості надати допомогу в конкретній ситуації, сприймає це з розумінням.

Можу контролювати:

- Як я реаую на оточуючих
- Застосовую захисні заходи, щоб запобігти поширенню інфекції
- Яку інформацію я повідомляю іншим

Не в змозі контролювати:

- Коли хтось втрачає роботу
- Як діють інші
- Як уряд реагує на COVID-19
- Чи помре людина, яка заразилася

Крок 2. Доброзичливість у спілкуванні

Підтримка інших — вміння слухати. Це найважливіша складова доброзичливого спілкування. Замість того щоб відразу ж давати поради, дайте людині говорити у своєму темпі та уважно вислухайте її, щоб зрозуміти її стан і потреби, допомогти відчувати себе спокійно, лише потім запропонуйте допомогу, яка буде для неї корисною.

Уважно слухайте, перепитуйте, узагальнюйте:

- Намагайтеся зрозуміти точку зору людини, з якою спілкуєтеся, та її почуття
- Дайте висловитися, мовчіть, поки співрозмовник не договорить
- Приберіть відволікаючі елементи (турбує шум навколо — можна знайти місце затишніше, щоб мати змогу зосередитися на тому, про що говорить співрозмовник)
- Будьте дружельюбним, відкритим і розслабленим

Крок 3. Надання практичної підтримки

Підтримка інших: зробіть усе для того, щоб людина, яка звернулася до вас по допомогу, відчувала себе комфортно у вашій присутності. Вона має вам довіряти.

У тих, хто хворіє на COVID-19, можуть бути такі потреби:

- Інформація стосовно COVID-19 (наприклад, симптоми хвороби, доступ до лікування, як доглядати за іншими, як захистити себе, вплив на хід роботи)
- Доступ до продуктів харчування, інших товарів та послуг першої потреби через фізичне дистанціювання і втрату доходу
- Способи забезпечити догляд за утриманнями (наприклад, дітьми) на випадок госпіталізації або ізоляції головного опікуна

Крок 4. Метод «Зупинись-Подумай-Зроби»

Людині часто необхідно відчувати, що вона контролює хоча б деякі аспекти свого життя, попри певні труднощі. Це один із кращих способів підтримати інших.

Допомогти самостійно впоратися з проблемами:

- Запропонуйте взяти паузу, щоб подумати, які проблеми треба вирішити насамперед
- Спонукайте співрозмовника до пошуку способів розв'язання ситуації, що склалася (можливо поставити такі питання: *Що ви робили для вирішення подібних питань раніше? Що ви вже спробували зробити? Чи може хтось допомогти вам впоратися із цією проблемою (друзі, близькі або організація)? Чи відчуває подібні проблеми будь-хто з ваших знайомих? Як зазвичай долаєте труднощі?*)
- Допоможіть вибрати спосіб розв'язання проблеми і випробувати його. Якщо він не спрацює, спонукайте до того, щоб спробувати інше рішення

Крок 5. Допомога в стресових ситуаціях

Пандемія COVID-19 викликає стрес і змушує багатьох людей відчувати самотність, страх і тривогу. Стрес — природна реакція, яку відчувають всі. Будь-хто в якийсь період свого життя може виявитися в уразливому стані.

Для стресу характерні: емоційні реакції (смуток, злість, страх та ін.); поведінкові реакції (втрата мотивації, небажання чим-небудь займатися, агресивна поведінка тощо); фізичні реакції (головний біль, біль у м'язах, біль у спині, проблеми зі сном, втрата апетиту та ін.).

Як допомогти людині, яка зазнала стресу, і зрозуміти, коли потрібно звертатися по допомогу до фахівця? Запропонувати подумати про те, що вона може зробити, щоб відчувати себе краще. Можливо, людина вже знає, що допомагає їй справлятися зі стресовими ситуаціями.

Не всі чинники уразливості є помітними або очевидними, важливо ставитися з увагою і співчуттям до того, хто потребує допомоги.

Слова:

- Використовуйте фрази підтримки, щоб показати співчуття («Я розумію, про що ви говорите») і розуміння втрати або складних почуттів, якими ділиться з вами співрозмовник («Мені дуже шкода це чути», «Схоже, що ситуація непроста»)

Невербальне спілкування:

- Слідкуйте за виразом обличчя (зоровий контакт, жести, як сидить або стоїть співрозмовник) людини

Дії для релаксації:

- Якщо людина відчуває тривогу або стрес, їй може допомогти повільне дихання (ця стратегія підійде не всім — у разі дискомфорту слід припинити виконання вправ). Якщо через стрес людина не здатна виконувати повсякденні справи (наприклад, ходити на роботу), зверніться за професійною підтримкою

Підготувала **Лариса Мартинова**

За матеріалами www.psychiatristtimes.com; www.interagencystandingcommittee.org