

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. ГОРЬКОГО

*кафедра психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и психотерапии*

*с лабораторией психического здоровья*

## **ДОКЛАД**

# **Пандемия COVID-19. Стресс-связанные последствия**

К.МЕД.Н., АССИСТЕНТ ПОБЕРЕЖНАЯ НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА

**Донецк – 2021**

Всемирная организация здравоохранения 11 марта 2020 года объявила вспышку COVID-19 пандемией. В настоящее время сведения об эпидемиологии, клинических особенностях, профилактике и лечении этого заболевания ограничены и требуют дальнейшего изучения. Главным принципом ведения пациентов остается раннее выявление и изоляция пациентов.

Страх перед болезнью, самоизоляция/карантин, снижение качества жизни резко повысили уровень стресс-связанных расстройств среди населения .

В США в ситуации с эпидемией COVID 19 почти половина людей испытывала серьезный уровень тревоги и 40% граждан опасались, что они сами или их близкие могут заболеть COVID-19 в тяжелой форме и умереть. При этом, все симптомы чаще встречались у женщин и отрицательно коррелировали с возрастом [1]. Близкие результаты были получены ранее в КНР: симптомы выраженной тревоги отмечались у 30% населения, депрессии – у 17% [2], а травматические стрессовые симптомы – у 35%. Эта симптоматика также чаще наблюдалась у женщин и учащейся молодежи [3].

- 1. Schwartz B.J. New Poll: COVID-19 Impacting Mental Well-Being: Americans Feeling Anxious, Especially for Loved Ones [Text]/. B.J. Schwartz //APA News releases.- March 25, 2020
- 2.Wang C, Pan R, Wan X, , et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID19) Epidemic among the General Population in China [Text]/ C. Wang, R. Pan, X. Wan[et al.]// Int J Env. Res Public Health.- 2020.- Vol 17
- 3.Qiu J, Shen B, Zhao M, et al . A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations[Text]/ J. Qiu, B. Shen , M. Zhao[et al.]//Gen. Psychiatry. – 2020.- No 33. P.19–21. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>

Введенный в США карантин привел к существенному стрессу среди населения, и его длительность коррелировала с развитием симптомов посттравматического стрессового расстройства [4]. Симптомы фрустрации, страха, чувство одиночества, социальной отгороженности и отчуждения, разочарования и бесперспективности, ожидание угрозы, оживление негативных переживаний из прошлой жизни (флэшбеки), яркие образные представления о собственном заражении коронавирусной инфекцией, ночные кошмары, бессонница, раздражительность и вспышки гнева, домашнее насилие, поведение избегания, иррациональные поступки, включая покупку оружия и военной амуниции и импульсивные решения бегства из находящихся на карантине населенных пунктов, – вот неполный список симптомов **посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР)**, массово наблюдающихся в США в период эпидемии COVID - 19 [5] и являющихся значимыми факторами риска для развития хронического ПТСР [6].

4. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, et al . The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence[Text]/ S.K Brooks, R.K Webster, L.E Smith LE. // Lancet. -2020.- Vol. 395.- No. 10227.- P:912–920.

5. Galea S, Merchant RM, Lurie N. The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing: The Need for Prevention and Early Intervention[Text]/ S. Galea , R.M Merchant, N. Lurie .// JAMA Intern Med. Published online.- April 10, 2020.

6. Tracy M, Norris FH, Galea S. Differences in the determinants of posttraumatic stress disorder and depression after a mass traumatic event[Text]/ M .Tracy, F.H Norris, S .Galea// Depress Anxiety. -2011.- Vol 28.- No 8.- P.666- 675.

Крупнейшее исследование долгосрочных последствий коронавируса позволило отследить его влияние на психику человека — как оказалось, около трети пациентов, переболевших COVID-19, наблюдали у себя излишнюю тревожность и признаки расстройства личности. Больше всех страдали те, кому пришлось пройти лечение в больнице. Около 34% пациентов, перенесших коронавирус, отмечали у себя симптомы психических расстройств в течение минимум полугода после выздоровления. Наиболее распространенными диагнозами стали тревожность и расстройство личности, как показало исследование британских и американских ученых. Участие в нем принимали 236 000 пациентов, результаты опубликовал научный журнал Lancet Psychiatry. Как удалось выяснить исследователям, тревогу испытывали 17% пациентов, перенесших коронавирус, а признаки расстройства личности отмечались у 14% больных. При этом, указанные проявления были более характерны для тех, кто проходил лечение в больнице [7,8].

[7. Rogers JP, Chesney E, Oliver D, et al. Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic\[Text\]/ J.P Rogers,E. Chesney, D. Oliver \[et al.\]// Lancet Psychiatry.- 2020.- No.7.-P.611.](#)

[8. Benson NM, Öngür D, Hsu J. COVID-19 testing and patients in mental health facilities\[Text\]/ N.M Benson, D. Öngür, J. Hsu // Lancet Psychiatry.- 2020.- No 7.- P. 476..](#)

**По мнению итальянских исследователей, опубликованных в датском журнале Brain, Behavior and Immunity последствия COVID-19 могут быть вызваны иммунной реакцией на сам вирус или психологическими стрессогенными факторами — такими как социальная изоляция, психологическое воздействие нового тяжелого и потенциально смертельного заболевания, а также опасения по поводу заражения других. По их данным, у 55% выздоровевших в течение нескольких месяцев после болезни появляется как минимум одно психическое нарушение. Опрос проводился среди 265 мужчин и 137 женщин. Согласно его результату, 28% выздоровевших имеют посттравматическое стрессовое расстройство, 31% — депрессию, 42% — беспокойство. Кроме того, 40% пациентов страдали бессонницей.**

Исследователи подтверждают [9,10], что причиной возникновения психических расстройств действительно может стать иммунная реакция организма: цитокины усиливают работу гормональной системы, а также интерферона-а (белок, выделяемый в ответ на вторжение вируса), что в итоге вызывает снижение выработки аминокислоты триптофана — предшественника гормона серотонина, который зачастую и является причиной депрессии, тревожных состояний, нарушений сна.

9.Troyer EA, Kohn JN, Hong S. Are we facing a crashing wave of neuropsychiatric sequelae of COVID-19? Neuropsychiatric symptoms and potential immunologic mechanisms[Text]/ E.A.Troyer, J.N Kohn, S. Hong S. // Brain Behav Immun.- 2020.- No.87.-P.34.

10.Mao L, Jin H, Wang M, et al. Neurologic Manifestations of Hospitalized Patients With Coronavirus Disease 2019 in Wuhan, China[Text]/ L. Mao, H.Jin,M. Wang// JAMA Neuro.- 2020.- No 77.-P.683.

## **Международные рекомендации по сохранению психического здоровья во время и после эпидемии COVID -1 9:**

- 1. Ограничить источники стресса:** полагайтесь на ограниченное количество официальных источников информации и ограничьте время дня, посвященного этой деятельности, игнорируя информацию, которая поступает из неофициальных источников.
- 2. Поддерживать безопасные человеческие и социальные контакты:** общайтесь с друзьями, членами семьи и близкими на расстоянии. Видеочаты или групповые звонки с членами семьи могут помочь уменьшить ощущение одиночества и социальной незащищенности.



**3. Поддерживать свой обычный ритм:** соблюдайте обычный ритм жизни, поддерживая регулярные ритмы сна и бодрствования и схемы питания. Для профилактики аддиктивного поведения рекомендуется интеллектуальная, физическая и социальная (даже виртуальная) деятельность.

**4. Сосредоточиться на пользе изоляции:** необходимо осознавать, что это временные меры, изоляция необходима для защиты нашего собственного здоровья и здоровья других людей.

**5. Обратиться за профессиональной помощью, когда это необходимо.** Обратитесь за помощью к врачу-психиатру, если последствия стресса становятся слишком агрессивными [11].

11.[https://con-med.ru/partner\\_article/all/rekomendatsii-evropeyskoy-psikhiatricheskoy-assotsiatsii-epa/](https://con-med.ru/partner_article/all/rekomendatsii-evropeyskoy-psikhiatricheskoy-assotsiatsii-epa/)

Таким образом, последствия эпидемии COVID19 отражают вовлечение всех систем организма в стресс-индуцированные реакции. Головной мозг, который может быть как мишенью, так и инициатором стрессовой реакции, запускает процессы, с помощью которых стресс влияет на иммунную, сердечно-сосудистую и другие системы. Своевременное обращение к врачам-психиатрам поможет дать пациенту конкретные лечебно-профилактические рекомендации, выполнение которых будет способствовать успешному преодолению последствий эпидемии, а также повышению стрессоустойчивости и качества последующей жизни.