

ПОСТПАНДЕМИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

Титиевский С.В., д.м.н., проф., ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького» Минздрава России, г. Донецк

Гашкова Л.А. , к.м.н., доцент, ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького» Минздрава России, г. Донецк

Побережная Н.В., к.м.н., ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького» Минздрава России, г. Донецк

Черепков В.Н., к.м.н., доцент, ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького» Минздрава России, г. Донецк



В современной литературе оцениваются влияние различных травматических стрессоров, связанных с COVID-19, а также последствия менее тяжелых типов стрессовых воздействий.

COVID-19 привел к возникновению различных проблем с психическим здоровьем, включая тревогу, депрессию, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и другую патологию, связанную с травмами и стрессом.

Различные группы соответствовали согласно DSM-5 квалификационным критериям ПТСР как результата пандемии: тех, кто сам страдал от тяжести COVID-19 и возможности смерти; лиц, которые в качестве членов семьи и медицинских работников стали свидетелями страданий и смерти других; лиц, узнавших о смерти или риске смерти члена семьи или друга из-за вируса; людей, которые подверглись интенсивному воздействию негативных подробностей (например, журналистов, сотрудников служб экстренного реагирования, судмедэкспертов и персонала больниц).¹

¹Tucker P., Czapla C.S. Post-COVID Stress Disorder: Another Emerging Consequence of the Global Pandemic. *Psychiatric Times*. 2021; 38 (1): 1, 9-11.

Кроме того, исследования выявили другие факторы стресса, усугубляющие эмоциональное бремя людей, такие как социальная изоляция, безработица и экономические потери, а также работа на дому, уход за детьми и другими членами семьи.

Проблемы медицинских работников в данной связи включают отсутствие средств индивидуальной защиты, страх заражения вирусом, эмоциональное выгорание, гибель пациентов, несмотря на героические усилия по их спасению, а также трудные решения, связанные с выбором пациентов, которые должны получать лимитированные ресурсы.

В нескольких исследованиях изучались симптомы посттравматического стресса (СПС), а также тревога, депрессия, другие симптомы и употребление психоактивных веществ в общей популяции во время пандемии.¹

¹Tucker P., Czapla C.S. Post-COVID Stress Disorder: Another Emerging Consequence of the Global Pandemic. *Psychiatric Times*. 2021; 38 (1): 1, 9-11.

На основании репрезентативных международных исследований были выделены различные группы пострадавших от COVID-19, а также защитные факторы как обоснование предлагаемых мероприятий для оказания помощи нуждающимся:¹

I. ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ

Социальная поддержка

Финансовая стабильность/занятость

Ресурсы здравоохранения

Безопасное рабочее место

Оздоровительные программы

Надёжные средства индивидуальной защиты

Поощрение многообразия

Своевременное тестирование на COVID-19

II. СТРЕССОРЫ

1. ТРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССОРЫ

Тяжелое заболевание

Госпитализация

Присутствие при смерти

Смерть близкого человека

Чрезвычайное воздействие факторов COVID-19

2. ОБЩИЕ СТРЕССОРЫ

Воздействие COVID-19/карантин

Социальная изоляция

Потеря работы/дохода

Работа на дому с детьми

Работа сиделкой

Принятие трудных медицинских решений

Неадекватные средства индивидуальной защиты

¹Tucker P., Czapla C.S. Post-COVID Stress Disorder: Another Emerging Consequence of the Global Pandemic. *Psychiatric Times*. 2021; 38 (1): 1, 9-11.

Постпандемическое стрессовое расстройство нами определено как комплексное состояние, возникшее в результате воздействия групп факторов как соответствующего, так и не соответствующего диагностике ПТСР характера.

Проявляется данное расстройство как «подпороговой» с точки зрения диагностики ПТСР симптоматикой, включая СПС, так и отчетливыми клиническими признаками ПТСР.

Установленные защитные факторы позволяют обосновать систему мероприятий по оказанию помощи лицам, чье психическое здоровье пострадало от COVID-19.

Сложный комплекс проблем, которые породила пандемия COVID-19, включает последствия для психического здоровья детей и подростков.

Горе, страх, неуверенность, социальная изоляция, увеличенное время нахождения перед экраном и усталость родителей отрицательно повлияли на психическое здоровье детей.

Дружба и поддержка семьи являющиеся сильными стабилизирующими факторами для детей, были разрушены пандемией COVID-19.

Психическое здоровье миллионов детей во всем мире оказалось под угрозой: по крайней мере каждый седьмой был вынужден оставаться дома в соответствии с общенациональными приказами или рекомендациями общественного здравоохранения во время пандемии COVID-19.¹

¹<https://www.unicef.org/india/impact-covid-19-childrens-mental-health>

Более 330 миллионов молодых людей «застряли» дома до марта 2021 года по меньшей мере на девять месяцев, поскольку вирус распространялся бесконтрольно.¹

В исследовании молодежи, находящейся на домашнем карантине в течение первого месяца вспышки COVID-19 в Китае, у 12,8% уровень СПС соответствовал ПТСР, при этом, СПС и дистресс ассоциировались с негативным копинг-стилем.²

Родителям стало трудно успокоить тревогу своих детей из-за неопределенности и стресса в их собственной жизни.

Профессиональные или эмоциональные проблемы, с которыми сталкивались родители, мешали им справляться с потребностями и заботами своих детей.¹

¹<https://www.unicef.org/india/impact-covid-19-childrens-mental-health>

²Liang L., Gao T., Ren H. et al. Post-traumatic stress disorder and psychological distress in Chinese youths following the COVID-19 emergency. J. Health Psychol. 2020; 25 (9): 1164-1175.

Когда школа вновь откроется?

Когда они смогут выйти и поиграть?

Когда смогут посетить свои любимые места?

Это лишь некоторые из распространенных вопросов, которые беспокоили детей.

Дети нередко испытывают негативные эмоции, такие как страх, разочарование, печаль, тревога, гнев, и чувство утраты.

Но длительный, ограничительный и широко распространенный характер пандемии COVID-19 усугубил ситуацию.

Увеличение времени, проводимого перед экраном, напряженные семейные отношения или малоподвижный образ жизни дома создавали дополнительные проблемы.¹

¹<https://www.unicef.org/india/impact-covid-19-childrens-mental-health>

ЮНИСЕФ предложены следующие рекомендации родителям в связи с наличием постпандемического синдрома у детей.¹

- Быть родителем – это ежедневная задача, но, столкновение с реалиями COVID-19, социальным дистанцированием и самоизоляцией, делает эту задачу весьма непростой. Для родителей лучший способ помочь своим детям – это в первую очередь позаботиться о себе.
- Забота о себе в это время не является эгоистической, поскольку позволяет опекунам быть рядом со своими детьми в качестве стабильного, спокойного и успокаивающего родителя. Таким образом, родители также смогут лучше понимать своих детей и помочь им чувствовать себя успокоенными, расслабленными и сосредоточенными.
- Важно сохранять спокойствие и проявлять инициативу в разговоре с детьми – проверяйте их, чтобы узнать, как у них дела. Их эмоции будут регулярно меняться, и вам нужно показать им, что это нормально.

¹<https://www.unicef.org/india/impact-covid-19-childrens-mental-health>

- В школе или дома воспитатели могут вовлекать детей в творческую деятельность, например, в игры и рисование, чтобы помочь им выразить любые негативные чувства, которые они могут испытывать, в безопасной и поддерживающей среде. Это помогает детям находить позитивные способы выражения сложных чувств, таких как гнев, страх или печаль.
- Поскольку дети часто получают эмоциональные сигналы от ключевых взрослых своей жизни, включая родителей и учителей, важно, чтобы взрослые хорошо управляли своими эмоциями и сохраняли спокойствие, выслушивали опасения детей, говорили доброжелательно и успокаивали их.
- Оставленные без внимания проблемы психического здоровья могут нарушить функционирование детей дома, в школе и в обществе.

Родители и учителя должны быть готовы выявлять и устранять ранние признаки проблем с психическим здоровьем у детей, поскольку они первыми замечают изменения в эмоциях или поведении ребенка.

- Детей и подростков также следует поощрять говорить о своих чувствах и обращаться к близкому другу или члену семьи.
- Раннее вмешательство может предотвратить долгосрочные последствия пандемии COVID-19 для психического здоровья.

Легкие признаки тревоги, такие как трудности со сном или концентрацией внимания, стали обычным явлением.

Но дети очень жизнестойки, и большинству из них удастся справиться с этими проявлениями при поддержке родителей и сверстников.

Однако некоторые дети подвергаются большему риску развития сильных реакций, включая тяжелую тревогу, депрессию и суицидальные тенденции.

Любая ранее существовавшая проблема психического здоровья, прошлый травматический опыт или жестокое обращение, нестабильность в семье или потеря близкого человека могут сделать детей очень уязвимыми для развития тяжелых психических заболеваний.

Родители и опекуны знают своего ребенка лучше всех.

Если они заметят внезапную значительную разницу в поведении своего ребенка на протяжении более недели, им необходимо обратиться за профессиональной помощью клиницистов.

Следующие поведенческие симптомы появляются со временем по мере роста ребенка:

1. У детей младше пяти лет: сосание пальца, ночное недержание мочи, прижимание к родителям, нарушения сна, потеря аппетита, боязнь темноты, регресс в поведении или уход от взаимодействия.
2. У детей от 5 до 10 лет: раздражительность, агрессивность, навязчивость, ночные кошмары, избегание школы, плохая концентрация, отказ от занятий и общения.
3. У подростков от 10 до 19 лет: гиперактивность или ёрзание, нарушения сна и питания, возбуждение, повышенная конфликтность, физические жалобы, делинквентное поведение, плохая концентрация внимания.

В эти трудные времена обязательно создайте дома позитивную атмосферу, чтобы дети чувствовали себя счастливыми и расслабленными.

Позаботьтесь и о себе – ведь, если вы счастливы, будет счастлива и ваша семья.

«Сосредоточение внимания и преданность делу психического здоровья и благополучия детей и лиц, осуществляющих уход, так же важны, как и принятие мер предосторожности против вируса».

Исполнительный директор ЮНИСЕФ Генриетта Фор

A bright sun is shining from the upper left, creating a lens flare effect across the sky. The sky is a clear, vibrant blue, filled with soft, white, fluffy clouds. The overall atmosphere is bright and positive.

**Спасибо
за внимание!**