

УДК: [616-036.21:578.834.1]-[614.46+613.863]

Б.С.Дүйсембаева¹, М.Б.Тұрсынәлі¹, А.Т.Дүйсембаева²
¹АО «Национальный Медицинский Университет»
²НАО «Таразский региональный университет имени М.Х.Дулати»

ВЛИЯНИЕ COVID-19 НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ НАСЕЛЕНИЯ КАЗАХСТАНА

Резюме: Проведен анализ данных онлайн анкетирования во время ЧС положения в Казахстане. Выявлено, что проведенное нами анкетирование среди населения Казахстана находящихся во время ЧП дома (общая группа 152 человека) позволило сделать заключение о том, что режим ЧП в Казахстане повлиял на психоэмоциональное состояния населения. Больше подвержены к стрессу были женщины, чем мужчины. Это говорит, нам статистика опрошенных. Это связано тем, что дома оставались в большинстве случаях женщины. Молодежь остро реагируют на стресс, это можно объяснить тем, что у них мало жизненного опыта. Изменения привычного образа жизни, повлиял на все слои населения.

Ключевые слова: коронавирус, карантин, COVID-19

Актуальность: Первые случаи коронавирусной инфекции COVID-19 были зарегистрированы на территории Казахстана 13 марта 2020 года. По официальной статистике, на 22:30 (UTC+6) 25 апреля в Казахстане зарегистрировано 2601 случаев заражения, 646 пациентов выздоровели, 25 пациентов умерли. [1]

В целях обеспечения безопасности населения Республики Казахстан с подпунктом 16) статьи 44 Конституции Республики Казахстан и статьями 4,5,6 Закона Республики Казахстан «О чрезвычайном положении» президент Республики Казахстан Касым-Жомарт Токаев подписал указ о введении чрезвычайного положения с 15 марта 2020 года. [2] Были установлены ограничения на въезд и выезд из страны, во всех регионах введён карантин либо другие ограничительные меры, приостановлена деятельность крупных непродовольственных объектов торговли, кинотеатров и других мест с массовым скоплением людей.[1] По мере того как пандемия коронавируса (COVID-19) распространяется по всему миру, она вызывает повсеместное беспокойство, страх и стресс, которые являются естественной и нормальной реакцией на меняющуюся и неопределенную ситуацию, в которой все находятся. Стресс во время вспышки инфекционного заболевания может включать:

- Страх и беспокойство о своем здоровье и здоровье своих близких
- Изменения сна или питания
- Сложность сна или концентрации
- Обострение хронических проблем со здоровьем
- Ухудшение состояния психического здоровья
- Увеличение употребления алкоголя, табака или других наркотиков [3]

Цель: Исследование психоэмоционального состояния в разных группах населения.

Материалы и методы: Проведен анализ данных по методу онлайн анкетирования. При анкетирование учитывались возраст, пол, место проживания и социальный статус.

Оценивались такие данные, как:

- Влияние на население информации о коронавирусе, карантина и режима ЧС;
- Уровень стресса во время самоизоляции;
- Уровень снижения настроения во время карантина;
- Изменение сна;
- Изменение питания;
- Набор дополнительного веса;
- Увеличение/снижение потребление алкоголя/табака;
- Личная связь с ситуацией с коронавирусом;
- Беспокоиства населения о своем здоровье и здоровье своих близких.

Анкетирование проводилось в онлайн режиме с 30.04.2020 по 5.05.2020 гг. Общее число участников при анкетирование составило 152 человек из них 122 женщин (80,3%) и 30 мужчин (19,7%), в возрасте от 15 до 70 лет. Возрастная статистика: 15-18 лет (25%) ; 19-29 лет (46,7%) ; 30-40 лет (14,5%) ; 41-60 лет (13,2%) ; 61-70 лет (0,7%). Анкетирование показывает, что на молодой возраст влияет меньше, они позитивные. На момент карантина 121 человек (79,6%) проживают в городе, остальные 31 анкетированных в селе (20,4%). В анкетирование участвовали: г.Алматы - 39, г.Нур-Султан - 7, г.Тараз - 65, г.Шымкент - 6, Туркестанская область - 6, Жамбылская область - 15, Алматинская область - 3 и другие - 11 (Караганда, Жезказган, Кызылорда, Кокшетау). Из опрошенных 135 человек (88,8%) на момент карантина находятся вместе со своим супругом, родителями и детьми. Социальный статус: 57 человек (37,5%) работают, 74 человек (48,7%) обучаются, из них 55 (36,2%) в ВУЗ-е, а 19 (12,5%) в школе. 13 (8,6%) опрошенных не работают. Остальные 8 (5,3%) совмещают работу с учебой. Основную часть анкетированных составили два ВУЗа, это - Таразский Государственный Университет им. М.Х.Дулати и АО Национальный Медицинский Университет, школьники и кадры из разных сфер.

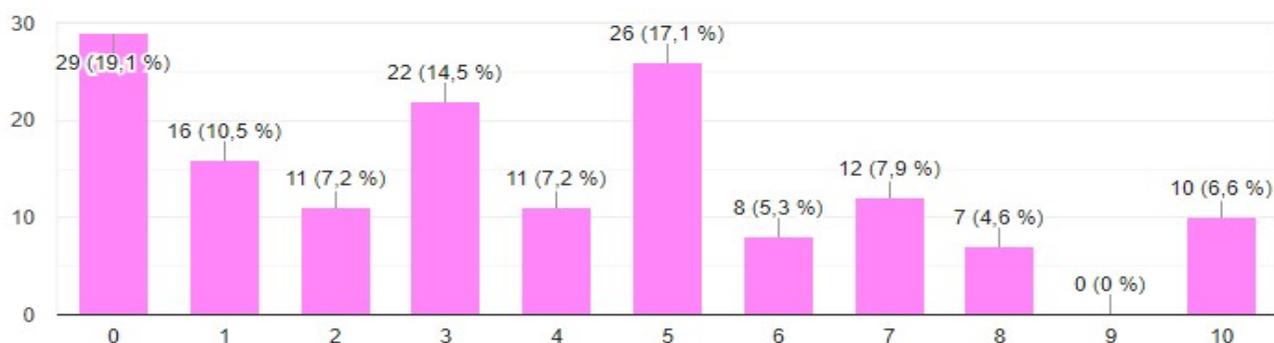
Далее мы задавали вопросы:

Влияет ли на Вас информация о коронавирусе? Из 152 анкетированных 115 человек (75,7%) ответили - ДА, 37 (24,3%) - НЕТ. Что говорит о том, что когда люди поглощают много негативных новостей, у них возникают стресс, беспокойство, проявляются симптомы депрессии. Чувство грусти и беспокойства при просмотре негативных новостей или других вещей влияет на жизнь людей. Кроме того, это может усилить другие проблемы.

Влияет ли на Вас карантин и режим ЧС? Из 152 анкетированных 123 (80,9%) ответили - ДА, 29 (19,1%) - НЕТ. Чувствуете ли Вы стресс во время самоизоляции? 68 (44,7%) человек подвержены к стрессу, а 84 (55,3%) нет. Проблемы возникают, когда сроки социальной изоляции превышают несколько недель, когда люди месяцами отгорожены друг от друга, начинают проявляться вторичные последствия пандемии - экономический кризис, безработица, социальные беспорядки. Все это приводит к распространению психологических проблем в обществе.

Оцените уровень своего стресса по 10-балльной шкале (Если 0 - отсутствие стресса, а 10 - самый высокий уровень, то как Вы оцените свой уровень стресса?)(Таблица 1)

Таблица 1

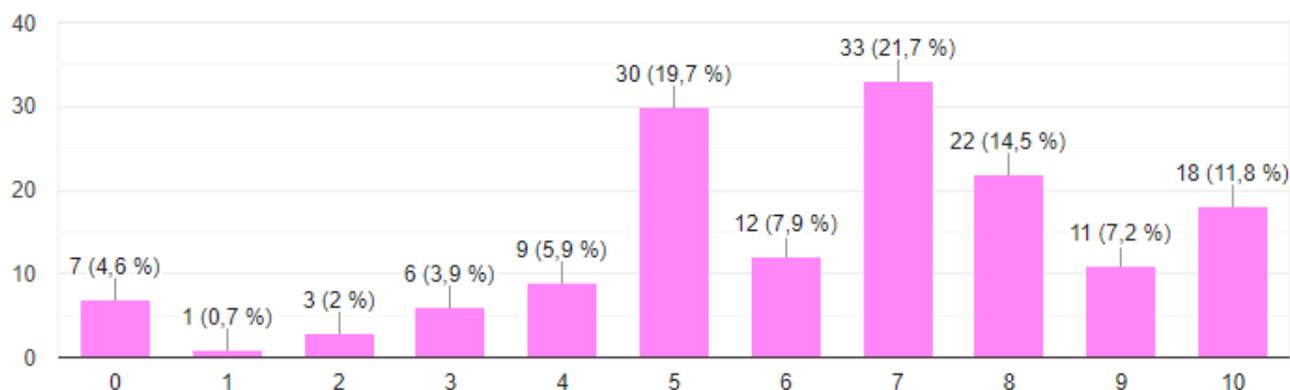


Результаты говорят, что уровень стресса все же у населения существует.

Стресс может негативно отражаться на функционировании всех органов и систем, приводить к комплексным биохимическим и физиологическим нарушениям, например, повышенной утомляемости, снижению иммунитета, изменению массы тела, частым проявлениям недомоганий. Очень часто в такой период у людей ощущаются затруднения при дыхании, боли в сердце, напряжение в мышцах, неприятные ощущения при работе пищеварительных органов и т.д. При этом надо всегда помнить, что особенно опасны эмоциональные проявления стрессового напряжения, поскольку они затрагивают разнообразные стороны психики, эмоциональный фон и придают пессимистический оттенок. При продолжительном действии стресса может развиваться депрессия, раздражительность, агрессия, гнев, появление аффективных состояний.[4]

Снизилось ли ли Ваше настроение во время карантина? У 79 (52%) опрошенных настроение в норме, возможно даже карантин на них повлиял очень даже хорошо. Кто-то например теперь проводит больше времени со своей семьей, а другие научились готовить. Некоторые начали заниматься спортом и правильно питаться. Кто-то выспался. Но, все же есть и те, у кого настроение снизилось 73 (48%). Конечно резкая смена обстановки, влияет на всех по-разному. Нет ежедневного режима, который начинался бы с раннего подъема на работу. На выходных нет встреч с друзьями. Дети не могут играть друг с другом. Самоизоляция - это правильно, но отсутствие любого контакта - это плохо. Эволюционно человек достаточно социальное существо и ему нужны люди, общение и возможность разделять с кем-то определенные эмоции, события и ощущения. Поэтому при длительном уходе от общения мы формируем в себе тревогу и страх. Уровень своего настроения по 10 балльной шкале (если 0 - самое плохое настроение, а 10 - хорошее) анкетированные оценили весьма интересно. (Таблица 2).

Таблица 2



Изменился ли Ваш сон после введения карантина? Как видим в диаграмме 1, у 33% опрошенных сон остался прежним, это скорее те, кто продолжили свою работу и учебу дистанционно. Но мы видим, что 47% стали больше спать, а 20% стали меньше. Многие на карантине, особенно в первые дни, отсыпались. Однако «выйти» из этого состояния оказалось не так просто. Другая категория граждан, напротив, не может нормально уснуть, встают рано и спят по несколько часов. Это конечно же связано со стрессом из-за происходящего в мире. Мелатонин (гормон сна) вырабатывается с 21:00 до 00:00. Сон, который начинается в 4:00 утра и заканчивается в 14:00 – рано или поздно приведет к полному дискомфорту. В крови возрастает уровень кортизола (гормона стресса), сон становится некачественным, они действуют возбуждающим образом на нашу нервную систему. А плохой сон влияет не только на самочувствие, но и на иммунный ответ организма, то есть на наш иммунитет.

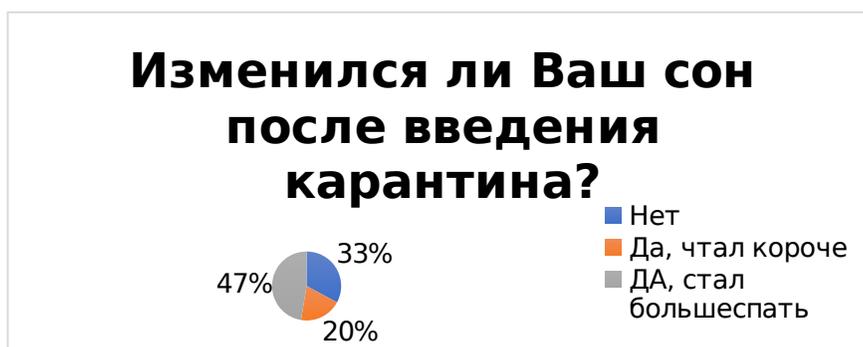


Рисунок 1

Изменилось ли Ваше питание после карантина? Во время домашнего карантина введенной из-за эпидемии коронавируса, 38% начали больше есть, а 29,6% жителей набрали в весе. Дополнительный вес вызван как отсутствием физических нагрузок у вынужденных находиться дома людей, так и переяданием во время простоя на работе, стресса. Увеличение веса не является проблемой само по себе и было предсказуемым на фоне стресса и ограниченных затрат энергии. Больше времени дома говорит о потраченном времени на приготовление пищи, и больше возможностей перекусить. При этом 15% опрошенных стали меньше есть, и 9,2% сбросили вес. Но все же у 54,6% жителей мы наблюдаем стабильный вес, у 47% не изменилось питание. (Рисунок 2)

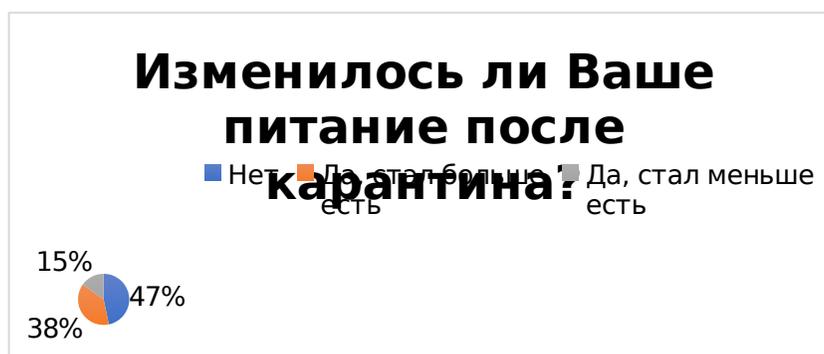
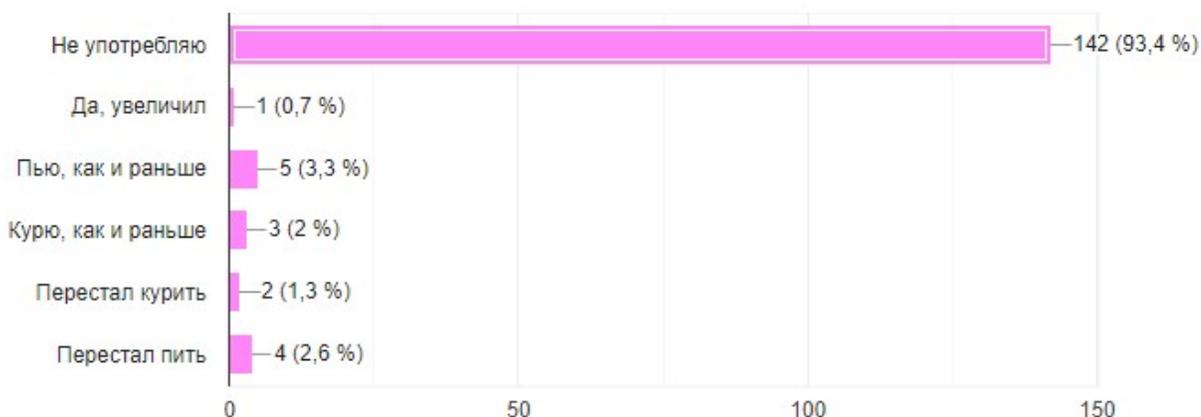


Рисунок 2

Увеличилось ли потребление алкоголя/табака? Более 93,4% процентов опрошенных не употребляют алкоголь и табак.



"Страх и дезинформация привели к появлению опасного мифа о том, что употребление алкогольных напитков с высоким содержанием спирта может убивать вирус, вызывающий Covid-19. Это не так. Употребление любых алкогольных напитков связано с рисками для здоровья, но употребление этилового спирта (этаноло), в особенности разбавленного метанолом, может привести к тяжёлым последствиям для здоровья, в том числе к смертельному исходу", - сообщили в ВОЗ.[5]

Коснулась ли Вас лично ситуация с коронавирусом? 146 человек не коснулась ситуация с коронавирусом это 96,7%. 4 (2,6%) человека перенесли лично/ родные перенесли и 1 человек работает в эпицентре.

Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье и здоровье своих близких? 96,1% населения во время этой пандемии ответил - ДА. Но все же есть люди 3,9%, которые ответили - НЕТ. Для оказания психологической помощи и поддержки населению Республиканским научно-практическим центром психического здоровья Министерства здравоохранения Республики Казахстан при поддержке Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) создан сайт. На данном сайте можно будет получить ответы на интересующие вопросы, а также онлайн - консультацию психолога или психотерапевта, предварительно оставив заявку. Заявителю придет СМС со ссылкой, пройдя по которой можно будет выйти на связь со специалистом в оговорённое время. [6]

Результаты: Проведенное нами анкетирование среди населения Казахстана находящихся во время ЧП дома (общая группа 152 человека) позволило сделать заключение о том, что режим ЧП в Казахстане повлиял на психоэмоциональное состояния населения. Больше подвержены к стрессу были женщины, чем мужчины. Это говорит, нам статистика опрошенных. Это связано тем, что дома оставались в большинстве случаев женщины. Молодежь остро реагируют на стресс, это можно объяснить тем, что у них мало жизненного опыта.

Изменения привычного образа жизни, повлиял на все слои населения. Это отражается на настроениях: кто-то ринулся скупать продукты, кто-то запасается медицинскими масками и антисептическими средствами, кто-то ищет у себя опасные симптомы. Люди с «тонкой душевной организацией» сейчас особо уязвимы.

Выводы: Таким образом, медики советуют не поддаваться паническим настроениям, так как это может навредить здоровью. Есть ряд рекомендаций, которые помогут устранить тревожность. Всемирная организация здравоохранения советует тем, кто остался дома, не забывать о правильном образе жизни: полноценном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, по электронной почте или по телефону. «Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Сильное влияние на психику оказывает информационная повестка. Особенно ложные сведения, сгущающие черные краски. Поэтому стоит черпать информацию только из проверенных источников — с правительственных сайтов и официальных аккаунтов организаций здравоохранения. Ограничьте время, которое вы тратите на прочтение и просмотр новостей. «Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру. Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций. Возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке», — рекомендуют специалисты ВОЗ. [7]

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 https://ru.wikipedia.org/wiki/Распространение_COVID-19_в_Казахстане

- 2 https://www.akorda.kz/ru/legal_acts/decrees/o-vvedenii-chrezvychnogo-polozheniya-v-respublike-kazahstan
- 3 <https://www.dzhmao.ru/info/articles/pandemiya-covid-19-i-psikhicheskoe-zdorove-kak-spravitsya-so-strakhami/>
- 4 ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И МЕТОДЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева
- 5 <https://informburo.kz/novosti/voz-prizvala-ogranichit-dostup-k-alkogolyu-vo-vremya-karantina-on-neshchishchaet-ot-covid-19.html>
- 6 <https://covid-19.mentalcenter.kz>
- 7 <https://sgpress.ru/news/186246>

SPISOK LITERATURY

- 1 https://ru.wikipedia.org/wiki/Rasprostranenie_COVID-19_v_Kazahstane
- 2 https://www.akorda.kz/ru/legal_acts/decrees/o-vvedenii-chrezvychnogo-polozheniya-v-respublike-kazahstan
- 3 <https://www.dzhmao.ru/info/articles/pandemiya-covid-19-i-psikhicheskoe-zdorove-kak-spravitsya-so-strakhami/>
- 4 PSIHOLOGIYA STRESSA I METODY EGO PROFILAKTIKI st. prep. V.R. Bil'danova, doc. G.K. Biserova, doc. G.R. SHagivaleeva
- 5 <https://informburo.kz/novosti/voz-prizvala-ogranichit-dostup-k-alkogolyu-vo-vremya-karantina-on-neshchishchaet-ot-covid-19.html>
- 6 <https://covid-19.mentalcenter.kz>
- 7 <https://sgpress.ru/news/186246> B.S. Düysembayeva¹, M.B. Tursynali¹, A.T. Düysembayeva²
B.S. Düysembayeva¹, M.B. Tursynali¹, A.T. Düysembayeva²
¹JSC "National medical university"
²Non-profit limited company «M.KH. Dulaty Taraz regional university»

IMPACT OF COVID-19 ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF THE POPULATION OF KAZAKHSTAN

Resume: The analysis of the data of online questioning during the state of emergency in Kazakhstan was carried out. It was revealed that our questioning among the population of Kazakhstan who were at home during the state of emergency (total group of 152 people) allowed us to conclude that the state of emergency in Kazakhstan has affected the psycho-emotional state of the population. Women were more susceptible to stress than men. This is what the statistics of those interviewed tell us. This is due to the fact that in most cases women stayed at home. Young people react acutely to stress, it can be explained by the fact that they have little life experience. Changes in the habitual way of life, affected all segments of the population.

Keywords: coronavirus, quarantine, covid-19, 2020

Б.С. Дүйсембаева¹, М.Б. Тұрсынәлі¹, А.Т. Дүйсембаева²

¹ АҚ «Ұлттық Медициналық Университет»

² «М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті» КАҚ

COVID-19-НІҢ ҚАЗАҚСТАН ХАЛҚЫНЫҢ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬДЫ ЖАҒДАЙЫНА ӘСЕР ЕТУІ

Түйін: Қазақстандағы төтенше жағдай кезіндегі онлайн-сауалнама мәліметтеріне талдау жүргізілді. Төтенше жағдайлар кезінде үйде болған (жалпы 152 адамнан тұратын топ) Қазақстан тұрғындары арасында жүргізілген сауалнама бізге Қазақстандағы төтенше жағдай режимі халықтың психоэмоционалды жағдайына әсер етті деген қорытынды жасауға мүмкіндік берді. Ер адамдарға қарағанда әйелдер күйзеліске тез бейім болды. Бұл көп жағдайда әйелдердің үйде қалуымен байланысты. Жастар стресске сезімтал, мұны олардың өмірлік тәжірибесінің аздығымен түсіндіруге болады. Қалыпты өмір салтының өзгеруі халықтың барлық топтарына әсер еткенін көре аламыз.

Түйінді сөздер: коронавирус, карантин, ковид-19, 2020