

Zespół stresu popandemicznego. Badania OECD pokazują skalę zaburzeń depresyjnych

Klara Klinger, Patrycja Otto - 4 sty

Zareaguj |

71

Jedna na sześć osób odczuła psychiczne skutki pandemii. Średnio o jedną czwartą zwiększyły się zaburzenia depresyjne – badania OECD pokazują skalę pogorszenia samopoczucia w krajach UE. Podobna sytuacja jest w Polsce.



Pierwsze efekty wpływu pandemii na stan psychiczny były widoczne już w pierwszych miesiącach 2020 r., czyli na początku pandemii. Wówczas szacowana częstość występowania objawów depresyjnych była ponaddwukrotnie wyższa w porównaniu ze stanem przed epidemią COVID-19, w co najmniej siedmiu krajach UE. Szczególnie dotknięte były trzy grupy – ludzie młodzi, osoby starsze oraz cierpiące na choroby przewlekłe. Jak podkreślają autorzy raportu OECD, które sprawdzało, jak państwa poradziły sobie z pandemią, w szczególności młodzi zgłaszali znacznie wyższy poziom lęku i depresji podczas pandemii w porównaniu z ogólną populacją.



Kraków: Pozytywne zaskoczenie dla niedosłyszących seniorów

Reklama Clinic Compare

Najbardziej prawdopodobnym powodem jest zamknięcie szkół i uczelni oraz ograniczenie kontaktów międzyludzkich. Dla przykładu w kwietniu 2020 r. w Belgii ok. 30 proc. osób w wieku 18–29 lat zgłaszało objawy depresji – co było wskaźnikiem około trzykrotnie wyższym niż w 2018 r. Sytuacja uległa pogorszeniu podczas kolejnej fali pandemii: w marcu 2021 r. było to już 40 proc.

Również badanie („Globalne rozpowszechnienie i obciążenie zaburzeniami depresyjnymi i lękowymi w 204 krajach i terytoriach w 2020 r. z powodu pandemii COVID-19”) opublikowane w listopadzie w brytyjskim piśmie naukowym „Lancet” pokazało negatywne przełożenie pandemii na zdrowie psychiczne. Naukowcy z różnych państw przeanalizowali sytuację między styczniem 2020 r. a styczniem 2021 r.

Z ich ustaleń wynikało, że rosnąca liczba przypadków zakażenia oraz ograniczenie mobilności to były dwa główne czynniki wpływające na pojawienie się zaburzeń depresyjnych. W efekcie najbardziej ucierpieli mieszkańcy krajów z najostrzejszymi restrykcjami i silną falą pandemiczną. Wyniki potwierdzały też pojawiającą się we wcześniejszych badaniach tezę, że sytuację zdecydowanie gorzej znosili kobiety i młodzi.

Rośnie odsetek uczniów z nastrojami depresyjnymi. Powrót do ławek nic nie zmienił

W sumie stwierdzono, że w 2020 r. na świecie liczba przypadków poważnych zaburzeń depresyjnych wzrosła o 27 proc., czyli o 53 mln. W Polsce wzrost został odnotowany na poziomie ponad 20 proc. Dodatkowo we wszystkich badanych krajach o jedną czwartą, czyli 76 mln, zwiększyła się liczba zaburzeń lękowych.

Jak mówią eksperci, te globalne obserwacje dotyczą również Polski. Profesor Barbara Remberk z Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego wskazuje m.in. na statystyki policyjne – rośnie liczba prób samobójczych, niestety także tych udanych. Stan psychiczny widać także w różnorodnych badaniach – potwierdzają one pojawianie się stanów lękowych, depresyjnych czy nadmiernego stresu.

Wpływ pojawienia się COVID-19 na zdrowie psychiczne Polaków monitoruje m.in. Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Z badań uczelni wynika, że gdy wybuchła pandemia, najwyższe nasilenie przygnębienia i niepokoju, związanego prawdopodobnie z ogromnymi zmianami w stylu życia i ograniczeniami w realizacji własnych potrzeb, odczuły osoby młode w wieku 18–24 lata. Na dalszym etapie pandemii dotknęło to osoby coraz starsze. W efekcie żadna z grup wiekowych nie oparła się negatywnym skutkom. Eksperci UW gorszego stanu psychicznego upatrują w niepokoju, zmęczeniu i przeciążeniu – tu chodzi często o łączenie obowiązków zawodowych i rodzicielskich oraz niepokój dotyczący sytuacji zawodowej i finansowej. Wpływ pandemii był tak duży, że doprowadził u wielu osób do wystąpienia objawów zaburzenia adaptacyjnego, czyli reakcji na nową sytuację, z którą sobie nie radzimy. Depresję ujawniono u 26 proc. badanych, objawy lęku uogólnionego – u 44 proc., a u 2,4 proc. zdiagnozowano objawy stresu pourazowego. W efekcie po wykluczeniu objawów innych zaburzeń okazało się, że 14 proc. badanych spełnia kryteria zaburzenia adaptacyjnego. Co ważne, bardziej nasilone objawy zgłaszają kobiety i osoby bez pracy na etat.

Dlatego eksperci UW doradzają wsparcie zwłaszcza rodzin z dziećmi w czasie epidemii. Jak podkreślają, objawy depresji u rodzica utrzymujące się przez dłuższy czas mają negatywne skutki dla funkcjonowania emocjonalnego całej rodziny. Poza tym – jak wynika z badań UW – wraz z kolejnymi falami następuje u Polaków wzrost postrzeganych zagrożeń zarówno ekonomiczno-materialnych, jak i w zakresie zdrowia, pracy czy atmosfery w domu oraz występowanie silniejszych reakcji emocjonalnych.

Eksperci OECD i autorzy badania w „Lancet” wskazują, że pandemia to moment, kiedy państwa powinny zmienić swoją politykę w obszarze pomocy osobom z problemami psychicznymi. I zwiększyć dostęp do odpowiedniego leczenia.

źródło: Dziennik Gazeta Prawna za GazetaPrawna.pl

Tematy dla Ciebie

