



# PSIHIKOS SVEIKATA COVID-19 PANDEMIJOS METU

Tyrimais grįstos rekomendacijos visuomenei

PSICHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS

Vilniaus universitetas  
Psichologijos institutas

2020 Vilnius



## PSICHIKOS SVEIKATA PANDEMIJOS METU

Nors koronaviruso pandemija pirmiausia sukėlė grėsmę žmonių fizinei sveikatai, tiek ligos plitimas, tiek su tuo susiję apribojimai neišvengiamai palietė ir mūsų psichologinę savijautą. Su COVID-19 krize siejama daugybė įvairių stresą keliančių veiksnių, tarp kurių – grėsmė susirgti virusu, įvairūs pokyčiai gyvenime, neužtikrintumas dėl ateities, kontaktų su kitais asmenimis ribojimas, karantino sąlygos, artimųjų netektys bei daugelis kitų (Gersons et al., 2020; Javakhishvili et al., 2020). Nors tokioje situacijoje žmonių patiriamas nerimas ar kitos nemalonios emocijos yra labai natūrali reakcija, vis dėlto, pastebima, kad susidūrimas su užkrečiamų ligų epidemijų ir pandemijų keliamais iššūkiais bei pavojais kai kuriems žmonėms gali lemti ir rimtesnes psichologines problemas.

Mokslininkai sutinka, kad didžiulis COVID-19 krizės mastas šiuolaikiniame pasaulyje ir jos poveikis skirtingoms žmonių gyvenimo sritims gali lemti labai įvairius su stresu susijusius sunkumus ir jų paplitimą visuomenėse (Horesh & Brown, 2020).

“  
PSICHOLOGAI IŠSKIRIA, KAD BŪTENT PRISITAIKYMO SUNKUMAI AR NET PADIDĖJUSI ADAPTACIJOS SUTRIKIMO RIZIKA COVID-19 PANDEMIJOS METU ŽMONĖMS KELS DIDELIŲ PSICHOLOGINĖS SVEIKATOS IŠŠŪKIŲ, PASIREIŠKIANČIŲ NUOLATINIU SUSIRŪPINIMU DĖL STRESINĖS SITUACIJOS BEI SUNKUMAIS PRISITAIKANT PRIE KILUSIŲ POKYČIŲ  
”

Tuo labiau, kad skirtingos šalys viruso buvo paveiktos nevienodai, o pasirinktos kovos su virusu priemonės taip pat išsiskyrė. Nors tyrimų, kuriuose būtų vertinamas koronaviruso pandemijos poveikis dar yra palyginus nedaug, pirmosios analizės, atliktos Italijoje, Ispanijoje, Kinijoje ir kitose šalyse rodo neigiamą pandemijos poveikį žmonių psichologinei savijautai. Nemažai daliai šių tyrimų dalyvių būdingi potrauminio streso, depresijos, nerimo sunkumai (González-Sanguino et al., 2020; Liu et al., 2020; Qiu et al., 2020; Rossi et al., 2020; Wang et al., 2020). Manoma, kad šie psichologiniai sunkumai yra susiję su COVID-19 sukeltais stresiniais išgyvenimais.

# VISUOMENĖS PSICHIKOS SVEIKATA PANDEMIJOS METU

Spalis 2020

Psichologai išskiria, kad būtent prisitaikymo sunkumai ar net padidėjusi adaptacijos sutrikimo rizika COVID-19 pandemijos metu žmonėms kels didelių psichologinės sveikatos iššūkių. Adaptacijos sunkumus galime patirti reaguodami į reikšmingus gyvenimo įvykius ar pokyčius, kitaip vadinamus – stresorius. Šios adaptacijos problemos pasireiškia nuolatiniu susirūpinimu dėl stresinės situacijos bei sunkumais prisitaikant prie kilusių pokyčių (Kazlauskas & Quero, 2020). Anksčiau Lietuvoje atliktuose tyrimuose pastebėta, kad adaptacijos sutrikimas yra ypač susijęs su stresoriais darbo ar sveikatos srityse (Zelviene et al., 2020), kurias COVID-19 krizė ypatingai paveikė.

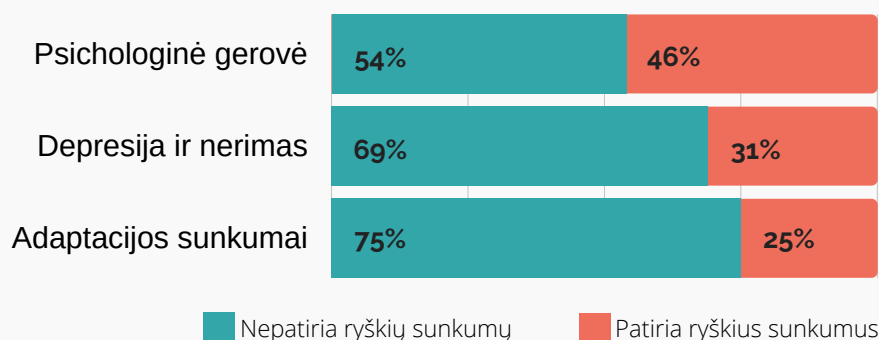
Prisitaikymą prie besikeičiančios ir nesaugios situacijos apsunkina ir tai, kad bandymo suvaldyti viruso plitimą priemonės atiboja mus nuo įprastų streso įveikimo būdų. Pavyzdžiui, ribojamos galimybės atsipalaiduoti susitinkant su artimaisiais ar užsiimant laisvalaikio veiklomis. Taigi tenka ieškoti kitų, galbūt mums mažiau įprastų, pagalbos sau variantų (Horesh & Brown, 2020). Dar COVID-19 pandemijos pradžioje Pasaulio sveikatos organizacija (PSO, 2020) išplatino informaciją su rekomendacijomis, kaip sėkmingiau įveikti stresą. Viliamasi, kad šie įprastai stresinėse situacijose veiksmingi pagalbos sau būdai bus efektyvūs ir mažinant psichologines koronaviruso krizės pasekmes.

## TYRIMO LIETUVOJE REZULTATAI



2020 m. vasarą Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centro psichologai pradėjo vykdyti lietuvių psichologinės sveikatos tyrimą „Mano savijauta“ ([manosavijauta.lt](http://manosavijauta.lt)). Šio tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, kaip koronaviruso krizė paveikė žmonių savijautą Lietuvoje ir kaip efektyviau jiems padėti. Šis tyrimas – tai Europos trauminio streso tyrimų asociacijos (European Society of Traumatic Stress Studies, ESTSS) inicijuoto COVID-19 pandemijos psichologinio poveikio tyrimo dalis (Lotzin et al., 2020). Jis vykdomas net dešimtyje Europos šalių – Lietuvoje, Švedijoje, Italijoje, Vokietijoje, Portugalijoje, Lenkijoje, Austrijoje, Kroatijoje, Sakartvele ir Nyderlanduose. Toliau pristatome apibendrintus Lietuvoje atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo 670 suaugusių asmenų, rezultatus.

## PANDEMIJOS METU PATIRIAMĖ PSICHOLOGINIAI SUNKUMAI Lietuvoje atliktos apklausos rezultatai



VU Psichotraumatologijos centro tyrimo rezultatai

Rezultatai atskleidė, kad tyrimo dalyvius paveikė įvairūs su pandemija susiję stresoriai. Net 60% dalyvių nurodė, kad juos vidutiniškai arba smarkiai paveikė neužtikrintumas dėl pandemijos trukmės ir jos keliamos rizikos. 37% tyrime dalyvavusių lietuvių paveikė baimė užsikrėsti koronavirusu. Dar didesnė dalis – 56% – jautėsi gan stipriai paveikti baimės, kad užsikrės jų artimieji. Tyrimo dalyvius paveikė ir pokyčiai, kilę kovojant su viruso plitimu. 49% dalyvavusiųjų tyrime jautėsi vidutiniškai ar smarkiai paveikti apribotų kontaktų su artimaisiais. 23% dalyvių paveikė pajamų praradimas ar praradimo grėsmė. Nemaža dalis tyrimo dalyvių pajuto pandemijos poveikį emocinei savijautai: 51% žmonių patyrė stipresnį nerimą, 38% – liūdesį, 29% jautėsi vidutiniškai ar labai vieniši.

Tyrimo rezultatai rodo, kad net 46% apklaustųjų psichologinė gerovė yra prasta. Netgi 24,6% tyrimo dalyvių patiria stipriai išreikštus adaptacijos sunkumus. Ankstesniame Lietuvoje atliktame tyrime tokių asmenų buvo 8% mažiau (16,5%) (Zelviene et al., 2020). Taigi tikėtina, kad pandemijos sukelti sunkumai lemia stipresnes reakcijas į stresines situacijas ir su tuo susijusią prastesnę savijautą. Taip pat 31% šio tyrimo dalyvių patiria išreikštus depresijos ar nerimo simptomus. Savižudybės rizika būdinga 21% tyrimo dalyvių, o 22% iš jų ši rizika yra aukšta.

Tyrimo rezultatai taip pat atskleidė, kad, jei žmonės pandemijos metu labiau stengėsi laikytis sveiko gyvenimo būdo (pavyzdžiui, mankštintis ar sveikai maitintis) bei dienos režimo ir užsiėmė maloniomis veiklomis, jie patyrė mažiau nerimo. Pastebėta ir tai, kad tyrimo dalyviai, daugiau dėmesio skyrę informacijos apie pandemijos situaciją paieškai, patyrė stipresnį nerimą. Tačiau dažniau virtualiai su artimaisiais bendravusieji jautėsi mažiau vieniši.

## REKOMENDACIJOS VISUOMENEI.

### KAIP PAGERINTI SAVO PSICHOLOGINĘ SAVIJAUTĄ PANDEMIJOS METU?

- 1. Stenkitės laikytis sveiko gyvenimo būdo bei dienos režimo.** Net jei turite daugiau laiko praleisti namuose, pabandykite išlaikyti rutiną, reguliariai maitintis, daugiau judėti.
- 2. Skirkite laiko malonioms veikloms.** Tai padės atsipalaiduoti ir suteiks malonių emocijų.
- 3. Bendraukite.** Jei nėra kitų variantų, palaikykite ryšius nuotoliniu būdu. Jei norisi, prisidėkite prie bendruomeniškų iniciatyvų.
- 4. Koncentruokitės į tai, ką galite pakeisti.** Tokiose situacijose, kai ne viskas priklauso nuo mūsų, galime smarkiai nerimauti ar jaustis bejėgiai. Svarbu atpažinti ir kreipti dėmesį į tai, ką galime keisti ir kontroliuoti. Pavyzdžiui, nuo mūsų priklauso, kaip patys saugomės nuo viruso, kaip bandome palaikyti socialinius ryšius ir pan.
- 5. Ribokite informacijos apie viruso plitimą bei pavojų kiekį.** Remkitės tik patikimais informacijos šaltiniais. Pasirinkite keletą momentų dienoje, kai pasidomėsite naujienomis. Tai padės susidaryti tinkamą situacijos vaizdą, suteiks saugumo, padės palaikyti viltį.
- 6. Naudokitės prieinamomis nemokamomis psichologinės pagalbos ar emocinės paramos galimybėmis.**

Nemokama emocinės paramos linija numeriu **1809**.

Nemokamos mobiliosios programėlės lietuvių kalba:



- 7. Kreipkitės profesionalios psichologinės pagalbos, jei ilgesnį laiką nesijaučiate gerai.** Specialistas padės geriau suprasti jūsų emocinę savijautą bei suteiks rekomendacijų dėl tolimesnės pagalbos. Kuo anksčiau bus atpažintos problemos, tuo lengviau ir greičiau bus galima sugrįžti prie geros savijautos.

Galite kreiptis į savivaldybių Visuomenės sveikatos biurus dėl **nemokamų** psichologo konsultacijų

- 8. Jei jums kyla minčių apie savižudybę, nedelskite ir pasikalbėkite apie tai su specialistu.** Jis padės geriau suprasti jūsų savijautą, sumažinti nerimą ir pamatyti įvairesnių problemų sprendimo variantų.

Daugiau informacijos apie įvairias pagalbos galimybes galite rasti **www.tuesi.lt**



## Šaltiniai:

Gersons, B. P. R., Smid, G. E., Smit, A. S., Kazlauskas, E., & Mcfarlane, A. (2020). Can a 'second disaster' during and after the COVID-19 pandemic be mitigated? Can a 'second disaster' during and after the COVID-19 pandemic be mitigated? 00, 0–5.

González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(May), 172–176. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040>

Horesh, D., & Brown, A. D. (2020). Covid-19 response: Traumatic stress in the age of Covid-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331–335. <https://doi.org/10.1037/TRA0000592>

Javakhishvili, J. D., Ardino, V., Bragesjö, M., Olff, M., Schäfer, I., Darejan, J., Ardino, V., Bragesjö, M., Javakhishvili, J. D., Ardino, V., Bragesjö, M., & Olff, M. (2020). Trauma-informed responses in addressing public mental health consequences of the COVID-19 pandemic: position paper of the European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS) consequences of the COVID-19 pandemic: position paper of the European Socie. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1780782>

Kazlauskas, E., & Quero, S. (2020). Adjustment and Coronavirus: How to Prepare for COVID-19 Pandemic-Related Adjustment Disorder Worldwide? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, 24–26. <https://doi.org/10.1037/tra0000706>

Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., Wu, L., Sun, Z., Zhou, Y., Wang, Y., & Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*, 287(January). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>

Lotzin, A., Acquarini, E., Ajdukovic, D., Ardino, V., Bondjers, K., Bragesjö, M., Dragan, M., Figueiredo-braga, M., Gelezelyte, O., Darejan, J., Kazlauskas, E., Knefel, M., Lueger-, B., Makhshvili, N., Mooren, T., Sales, L., Schäfer, I., Lotzin, A., Acquarini, E., ... Sales, L. (2020). Stressors, coping and symptoms of adjustment disorder in the course of the COVID-19 pandemic – study protocol of the European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS) pan-European study Stressors, coping and symptoms of adjustment disorder in the. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1780832>

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), 19–21. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>

Rossi, R., Succi, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., Di Marco, A., Rossi, A., Siracusano, A., & Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 Pandemic and Lockdown Measures Impact on Mental Health Among the General Population in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, 11(August), 7–12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00790>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Choo, F. N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>

World Health Organization (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020 (No. WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1). World Health Organization.

Zelviene, P., Kazlauskas, E., & Maercker, A. (2020). Risk factors of ICD-11 adjustment disorder in the Lithuanian general population exposed to life stressors. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1708617>

**Rekomendacijos parengė:** dr. Odeta Geleželytė, dokt. Monika Kvedaraitė, dr. Inga Truskauskaitė-Kunevičienė, dokt. Ieva Daniūnaitė, doc. dr. Ieva Norkienė, prof. dr. Evaldas Kazlauskas

Projektas finansuojamas LMTLT (sut.nr. S-COV-20-12)



Vilnius  
universitetas



Lietuvos  
mokslo  
taryba