

23 Νοεμβρίου 2020

## Αύξηση στρες, μοναξιάς και θυμού λόγω πανδημίας

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)  
/ Υγεία και ιατρικά θέματα



Σε τριπλάσια επίπεδα ο θυμός, η μοναξιά και το στρες, αλλά και η αλληλεγγύη στη χώρα μας σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες.



Διπλάσια ή και τριπλάσια αύξηση των επιπέδων στρες, μοναξιάς και θυμού στην Ελλάδα συγκριτικά με άλλες χώρες προκαλεί η πανδημία του κορωνοϊού, σύμφωνα με τα προκαταρκτικά αποτελέσματα από τη διεθνή μελέτη COH-FIT.

Συγκεκριμένα, η αύξηση των επιπέδων στρες, μοναξιάς και θυμού είναι διπλάσια ή και τριπλάσια στην χώρα μας συγκριτικά με τις άλλες χώρες, όπου και δεν παρατηρείται τεράστια επιβάρυνση των ηλικιωμένων που βρέθηκε στην Ελλάδα.

Από την άλλη, η βελτίωση των επιπέδων της επωφελούς κοινωνικά ή αλτρουιστικής συμπεριφοράς είναι διπλάσια ή και τριπλάσια στην χώρα μας συγκριτικά με τις άλλες χώρες που συμμετείχαν στην έρευνα. Στις άλλες χώρες δεν παρατηρήθηκε το επίπεδο βελτίωσης των επιπέδων αυτής της συμπεριφοράς στους ηλικιωμένους που βρέθηκε στην Ελλάδα.

#### Η Μελέτη COH-FIT

Η «Παγκόσμια Μελέτη Υγείας και Λειτουργικότητας σε Περιόδους Μεταδοτικών Λοιμώξεων» (Μελέτη COH-FIT) είναι μία μεγάλη, διεθνής μελέτη για το γενικό πληθυσμό όλων των χωρών που πλήττονται από την πανδημία του ιού SARS-CoV-2 που προκαλεί τη νόσο COVID-19. Στόχο έχει τη διερεύνηση παραγόντων που επηρεάζουν τη σωματική και ψυχική υγεία σε καιρούς μεταδοτικών λοιμώξεων και περιοριστικών μέτρων (π.χ. περιορισμός κυκλοφορίας, κοινωνική αποστασιοποίηση, καραντίνα) και την αναγνώριση προστατευτικών παραγόντων που θα μπορούσαν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη στρατηγικών πρόληψης και

παρέμβασης κατά την πανδημία του ιού COVID-19 αλλά και μελλοντικά, σε περίπτωση εμφάνισης άλλων καταστάσεων πανδημίας.

Το ερευνητικό αυτό εγχείρημα προωθείται στην Ελλάδα, από την Β' Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (με εθνικούς συντονιστές τους: Βασίλειο-Παντελεήμων Μποζικά MD, PhD, Καθηγητή Ψυχιατρικής, Διευθυντής Β' Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Αγοραστό Θ. Αγοραστό, MD, MSc, PhD, Επίκουρο Καθηγητή Ψυχιατρικής, Β' Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Έλενα Δραγκιώτη, BSc, MSc, PhD, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Pain and Rehabilitation Centre & Department of Health, Medicine and Caring Sciences, Linköping University, Σουηδία και Κωνσταντίνο Τσαμάκη, MD, MSc, PhD, MRCPsych, Ψυχίατρο, Επισκέπτη Ερευνητή στο King's College, Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience, UK) σε συνεργασία με πάνω από 200 ερευνητές σε ερευνητικούς φορείς και πανεπιστήμια τουλάχιστον 40 χωρών ανα την υφήλιο και υπό την αιγίδα μεγάλου αριθμού εθνικών και διεθνών επιστημονικών οργανισμών.

Μέχρι στιγμής έχουν συμμετάσχει 108.000 άνθρωποι από όλο τον κόσμο.

Σημαντική ψυχική επιβάρυνση λόγω πανδημίας

Από τα προκαταρκτικά αποτελέσματα που ανακοινώθηκαν πρόσφατα, διαπιστώνεται ότι, περίπου τα 2/3 των ανθρώπων που συμμετείχαν στην έρευνα έδειξαν σημαντική αύξηση στα επίπεδα του στρες, της μοναξιάς και του θυμού (τουλάχιστον κατά 20 μονάδες τις τελευταίες 2 εβδομάδες συγκριτικά με το ανάλογο διάστημα πριν την πανδημία).

Αυτή η αύξηση παρατηρήθηκε σε όλες τις ηλικιακές ομάδες των ενηλίκων που μελετήθηκαν (νεαροί ενήλικες: 18-39 ετών, άτομα μέσης ηλικίας:40-64 ετών, ηλικιωμένοι  $\geq 65$  έτη) αλλά οι ηλικιωμένοι ήταν αυτοί που, περίπου, στο σύνολό τους παρουσίασαν μια τέτοια σημαντική αύξηση αυτών των αρνητικών ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων. Οι άνδρες και οι γυναίκες δεν διαφοροποιούνταν σε αυτή την αύξηση.

Στον αντίποδα αυτών των αρνητικών ψυχοκοινωνικών συνεπειών βρέθηκε μια σημαντική βελτίωση της κοινωνικά επωφελούς ή αλτρουιστικής συμπεριφοράς (π.χ. δώσατε χρήματα/ πράγματα/φαγητό σε άτομα που έχουν ανάγκη ή ψωνίσατε για κάποιον άλλο ή βοηθήσατε κάποιον που είναι άρρωστος όχι ως μέρος της εργασίας σας ή προσέξατε/φροντίσατε τα παιδιά κάποιου άλλου) και πάλι στα 2/3 όσων συμμετείχαν στην έρευνα (τουλάχιστον κατά 20 μονάδες τις τελευταίες 2

εβδομάδες συγκριτικά με το ανάλογο διάστημα πριν την πανδημία).

Η σημαντική βελτίωση και εδώ αφορούσε όλες τις ηλικιακές ομάδες, με τους ηλικιωμένους και πάλι να επιδεικνύουν σχεδόν στο σύνολό τους μια τέτοια συμπεριφορά.

Η ψυχική επιβάρυνση σε επίπεδο χωρών

Τα προκαταρκτικά αποτελέσματα από άλλες 29 χώρες (Αυστρία, Ιταλία, Γερμανία, Γαλλία, Ισπανία, Ουγγαρία, Ρουμανία, Πορτογαλία, Πολωνία, Ρωσία, Σερβία, Τσεχία, Βέλγιο, Ελβετία, Δανία, Μεγάλη Βρετανία, Τουρκία, Ινδία, Ιράν, Μπαγκλαντές, Ταϊλάνδη, Ιαπωνία, Αυστραλία, Νότια Αφρική, Βραζιλία, ΗΠΑ, Χιλή, Ουρουγουάη, Κολομβία) δείχνουν μια σημαντική αύξηση των επιπέδων του στρες, της μοναξιάς και του θυμού, καθώς και της κοινωνικά επωφελούς συμπεριφοράς. Η σημαντική αύξηση των επιπέδων των αρνητικών ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων αφορούσε περίπου από το 1/5 ως το 1/3 των συμμετεχόντων (δηλαδή ποσοστό περίπου 20-30%).

Χώρες όπως Αυστραλία, Ιράν, Μπαγκλαντές, Χιλή, Βραζιλία, Κολομβία, Ρουμανία και Νότια Αφρική η αύξηση αυτή των επιπέδων του στρες να φτάνει στο 2/5 ως 1/2 όσων συμμετείχαν. Σημαντική αύξηση των επιπέδων θυμού βρέθηκε στα 2/5 των συμμετεχόντων στο Μπαγκλαντές, Νότια Αφρική και Βραζιλία. Σε αρκετές χώρες η επιβάρυνση σε αρνητικά συναισθήματα ήταν μεγαλύτερη στις γυναίκες από ότι στους άνδρες (π.χ. Ιταλία, Ουγγαρία, Γερμανία, Πολωνία, Γαλλία, Μεγάλη Βρετανία, Ιράν, Νότια Αφρική, ΗΠΑ, Βραζιλία, Ουρουγουάη κλπ).

Η βελτίωση της αλτρουιστικής συμπεριφοράς ήταν εμφανής περίπου στο 1/5 ως το 1/3 όσων συμμετείχαν, αν και υπήρχαν χώρες με πολύ χαμηλά ποσοστά βελτίωσης αυτής της συμπεριφοράς (1/10 στην Αυστραλία, Γαλλία, Ισπανία, Ιαπωνία) και κάποιες με υψηλότερα (2/5 στην Χιλή, Κολομβία και Μπαγκλαντές). Η ομάδα των ηλικιωμένων δεν φάνηκε να διαφοροποιείται ιδιαίτερα από τις άλλες δύο ηλικιακές ομάδες τόσο στην αύξηση των επιπέδων των αρνητικών ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων όσο στην βελτίωση της αλτρουιστικής συμπεριφοράς.

Όσον αφορά τις αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης της πανδημίας, αυτές δεν διαφοροποιούνταν ιδιαίτερα μεταξύ των χωρών, με την άσκηση ή το περπάτημα, την χρήση του διαδικτύου, τα χόμπι, την άμεση κοινωνική επαφή ή συναναστροφή, την μελέτη ή τη μάθηση κάτι νέου, τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης και τις κοινωνικές συναναστροφές από απόσταση, την εργασία στο χώρο ή στο σπίτι, την ενημέρωση για την πανδημία COVID-19, τα ΜΜΕ, τον χρόνο με ένα κατοικίδιο, καθώς και την σωματική εγγύτητα και την σεξουαλική δραστηριότητα

να αποτελούν τις κυριότερες επιλογές όσων απάντησαν στα ερωτηματολόγια. Άλλες στρατηγικές διαχείρισης, όπως η χρήση αλκοόλ ή ουσιών και τα συνταγογραφούμενα φάρμακα, είχαν πολύ μικρά ποσοστά επιλογής.

**Πηγή:** ΑΠΕΜΠΕ