

8 Φεβρουαρίου 2021

Πανδημία: Με άγχος και κατάθλιψη ο ένας στους τρεις - Ποιοι είναι πιο ευάλωτοι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ποιοι είναι πιο ευάλωτοι κατά τη διάρκεια της πανδημίας και των lockdown και έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να βιώσουν άγχος ή ακόμα και κατάθλιψη; Έρευνα αποκαλύπτει την απάντηση



Ο κορωνοϊός συνεχίζει να επηρεάζει όχι μόνο την σωματική μας υγεία αλλά και την ψυχική μας ισορροπία. Μια συγκεκριμένη κατηγορία ανθρώπων όμως φαίνεται πως επηρεάζεται περισσότερο.

Οι γυναίκες σε νεαρή ηλικία που ανήκουν στα χαμηλότερα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα βιώνουν περισσότερο άγχος που σχετίζεται με τον κορωνοϊό, όπως αναδεικνύει μια νέα μελέτη της Ιατρικής Σχολής Duke - Πανεπιστημίου της Σιγκαπούρης (NUS).

Τα συνεχόμενα lockdown, η καραντίνα και η κοινωνική αποστασιοποίηση μπορεί να θεωρούνται ως «όπλα» κατά της εξάπλωσης του κορωνοϊού, είναι όμως ιδιαίτερα επιβλαβή για την ψυχική υγεία. Η πανδημία έφερε στην επιφάνεια πολλές ψυχικές διαταραχές όπως διαταραχές άγχους, κατάθλιψη, διαταραχή μετατραυματικού στρες και αϋπνία. Παρόλα αυτά, οι παράγοντες που ευθύνονται για την ευαισθησία αυτή στις αγχώδεις διαταραχές κατά τη διάρκεια της πανδημίας δεν είναι ακόμα γνωστοί. «Αν κατανοήσουμε αυτούς τους παράγοντες, θα καταφέρουμε ευκολότερα να σχεδιάσουμε εύστοχα προγράμματα ψυχολογικής υποστήριξης. Αυτοί οι παράγοντες θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για να εντοπίσουμε τις κατηγορίες ανθρώπων που πλήττονται περισσότερο έτσι ώστε να προσφέρουμε στοχευμένη ψυχολογική υποστήριξη» εξηγεί η καθηγήτρια και επικεφαλής της έρευνας Tazeen Jafar από το Ερευνητικό Πρόγραμμα Υπηρεσιών Υγείας και Συστημάτων της Ιατρικής Σχολής Duke -NUS.

Η καθηγήτρια μαζί με την ομάδα της έκανε μια μετα-ανάλυση 68 μελετών που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας ερευνώντας σχεδόν 300.000 συμμετέχοντες από 19 διαφορετικές χώρες για να αξιολογήσουν τους παράγοντες που σχετίζονται με το άγχος και την κατάθλιψη στον γενικό πληθυσμό. Διαπίστωσαν ότι τα άτομα που επηρεάστηκαν περισσότερο από αγχώδεις διαταραχές και κατάθλιψη λόγω του κορωνοϊού ήταν οι νεαρές γυναίκες από χαμηλότερα κοινωνικά στρώματα που κατοικούσαν σε αγροτικές περιοχές και αυτές που είχαν μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν από την COVID-19.

Τα ευρήματα αυτά έρχονται να επιβεβαιώσουν άλλες παλιότερες παγκόσμιες μελέτες που έχουν δείξει ότι οι διαταραχές άγχους και η κατάθλιψη είναι πιο συχνές στις γυναίκες: «Η χαμηλότερη κοινωνική θέση της γυναίκας καθώς και η δυσκολότερη πρόσβασή της σε υγειονομική περίθαλψη σε σύγκριση με τους άντρες θα μπορούσε να εξηγεί αυτόν τον ψυχολογικό αντίκτυπο στις γυναίκες» εξηγούν οι ερευνητές.

Σύμφωνα με τη συγκεκριμένη έρευνα, οι γυναίκες που επηρεάζονται περισσότερο είναι κάτω των 35 ετών σε σχέση με αυτές που ήταν άνω των 35. Αν και δεν είναι ξεκάθαροι οι λόγοι, προηγούμενες έρευνες αναφέρουν ότι αυτό μπορεί να οφείλεται στην καλύτερη πρόσβαση αυτών των ηλικιών στην πληροφόρηση για τον κορωνοϊό. Ακόμα, η συγκεκριμένη έρευνα επιβεβαίωσε ότι η μεγάλη έκθεση στις ειδήσεις συνδέεται με μεγαλύτερες πιθανότητες στρες και κατάθλιψης.

Άλλοι παράγοντες που συνδέθηκαν με τις ψυχικές διαταραχές ήταν η διαβίωση σε αγροτικές περιοχές, τα χαμηλά επίπεδα μόρφωσης, το χαμηλό εισόδημα, η ανεργία αλλά και το κατά πόσο αυτές οι γυναίκες ανήκαν σε ευπαθείς ομάδες. Παρόλα αυτά, ο δυνατός δεσμός της οικογένειας και η κοινωνική υποστήριξη επέδρασαν ευεργετικά στην ψυχολογία τους.

Πηγή: ygeiamou.gr