



COVID-19 და ფსიქიკური ჯანმრთელობა საქართველოში.

კვლევის ნარკვევი

20 სექტემბერი, 2020

ეს პუბლიკაცია მომზადებულია გაეროს განვითარების პროგრამისა (UNDP) და მდგრადი განვითარების მიზნების ერთობლივი ფონდის მხარდაჭერით. გამოთქმული მოსაზრებები ეკუთნის პუბლიკაციის ავტორებს და შესაძლოა არ ასახავდეს გაეროს განვითარების პროგრამის (UNDP) და მდგრადი განვითარების მიზნების ერთობლივი ფონდის თვალსაზრისს.

პანდემიასთან დაკავშირებული ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები

კორონავირუსთან დაკავშირებული პანდემია ემუქრება არა მხოლოდ ადამიანების სიცოცხლეს, ფიზიკურ ჯანმრთელობასა და ეკონომიკურ კეთილდღეობას, არამედ, როგორც ცალკე აღებული ინდივიდების, ასევე საზოგადოების ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და ფსიქოსოციალურ კეთილდღეობას.

უახლესი მტკიცებულებების თანახმად, პანდემიის ზემოქმედებით გამოწვეული ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები ფართოდ არის გავრცელებული მოსახლეობის როგორც იმ ნაწილში, რომელიც ინფიცირებულია, ასევე იმ ნაწილში, რომელსაც ინფექცია არ შეხვდა.

პანდემიის წინ, საერთაშორისო სტატისტიკის მიხედვით, ყოველ მეხუთე ადამიანს აწუხებდა ფსიქიკური აშლილობა, და ამათგან, ნახევარზე ნაკლებს უტარებოდა რაიმე სახის მხარდაჭერა. პანდემიის დაწყებასთან ერთად ისედაც უკვე პრობლემური ვითარება კიდევ უფრო გაუარესდა. დაინფიცირების შიში, სოციალური იზოლაცია, საგანმანათლებლო დაწესებულებების გადასვლა ონლაინ რეჟიმში, ეკონომიკური მდგომარეობის მკვეთრი გაუარესება და სხვა პრობლემები უაღრესად სტრესულ გარემოს ქმნის მოსახლეობის უდიდესი ნაწილისთვის.

ფონდმა 'გლობალური ინიციატივა ფსიქიატრიაში - თბილისი', ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტმა და დაავადებათა კონტროლის და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნულმა ცენტრმა ამა წლის 25 მაისიდან 25 ივნისამდე ჩაატარეს ეპიდემიოლოგიური კვლევა, საქართველოს 18 წლის და ზევით ასაკობრივი ჯგუფის მოსახლეობაში, რომლის საშუალებითაც შეისწავლეს პანდემიის გავლენა მოსახლეობის ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. ონლაინ კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 2000-ზე მეტმა რესპონდენტმა. ქვემოთ მოცემულია ამ კვლევის შედეგები.

კვლევის შედეგები მიგვითითებს რესპოდენტთა შორის პანდემიასთან დაკავშირებული ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების გავრცელების მაღალ დონეზე რესპოდენტთა შორის, კერძოდ:

✓ ადაპტაციის აშლილობის ნიშნები გამოვლინდა გამოკითხული ქალების 40.7%-ში და მამაკაცების 31.0%-ში;

✓ დეპრესიის სიმპტომები - გამოკითხული ქალების 30.3%-ში და მამაკაცების 25.27%-ში;

✓ შფოთვითი აშლილობის ნიშნები - ქალების 23.9%-ში და მამაკაცების 21.0%-ში;

✓ პოსტტრავმული სტრესული აშლილობის სიმპტომები - ქალთა 11.8%-ში და მამაკაცების 12.5%-ში.

აღსანიშნავია, რომ კვლევაში გამოკითხული 953 რესპონდენტიდან, რომელთაც აღენიშნებოდათ გარკვეული ფსიქიკური აშლილობის სიმპტომები, 23.2%-ს პანდემიამდე ჰქონდა ფსიქიკური აშლილობის დიაგნოზის ისტორია. აქედან გამომდინარე, პანდემიის ვითარებაში, ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების მქონე პირები მოსახლეობის ერთ-ერთი ყველაზე მონყვლადი სეგმენტია.

პანდემიასთან დაკავშირებული სტრესორები

კვლევამ გამოავლინა მჭიდრო კავშირი ფსიქიკური აშლილობების ზემოთ ჩამოთვლილ სიმპტომებსა და პანდემიასთან დაკავშირებულ სხვადასხვა სტრესორს შორის, რომელთაგან ყველაზე ძლიერი აღმოჩნდა:

- ✓ ახლობლებისა და სხვა ადამიანების COVID-19-ით დაინფიცირება,
- ✓ გაურკვეველობა პანდემიის ხანგრძლივობასა და მისი რისკების შესახებ,
- ✓ შემოსავლის დაკარგვა და ეკონომიკური სიღუბე,
- ✓ ოჯახთან და მეგობრებთან შეზღუდული კონტაქტი,
- ✓ სოციალური იზოლირება, და სახლში ყოფნის აუცილებლობა.

ოჯახის ძალიან ცუდმა ეკონომიკურმა სიტუაციამ გვიჩვენა კავშირი COVID-19-ით გამოწვეული შფოთვის მომატებულ მაჩვენებლებთან; ასევე მაღალი იყო მიმდინარე/ქრონიკული დაავადების არსებობით გამოწვეული სტრესი.

პანდემიასთან დაკავშირებული შფოთვის მაჩვენებელი შედარებით უფრო დაბალი აღმოჩნდა უფრო მაღალი ასაკის რესპონდენტებში - 50-დან 69 წლამდე ასაკობრივ ჯგუფში; ასევე, იმ რესპონდენტებში, ვინც მაღალი რისკის საქმიანობით იყვნენ დაკავებული - სამედიცინო პერსონალი, სატრანსპორტო საშუალებების მძღოლები და ა.შ.

პანდემიის სტრესთან გამკლავების ეფექტური სტრატეგიები

პანდემიის სტრესთან და სტრესის შედეგად აღმოცენებულ ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემებთან გასამკლავებლად რესპონდენტები იყენებდნენ სხვადასხვა გამკლავების სტრატეგიებს, რომელთაგან რამდენიმე ყველაზე შედეგიანი აღმოჩნდა, კერძოდ:

- ✓ მედიტაციამ და სარელაქსაციო სავარჯიშოებმა გამოავლინეს შედეგიანობა დეპრესიისა და ადაპტაციის აშლილობის სიმპტომებთან გამკლავებაში;
- ✓ ფიზიკური ვარჯიში აღმოჩნდა ეფექტური შფოთვის სიმპტომებთან გამკლავებაში;
- ✓ პოზიტიური აზროვნების ტექნიკები დაკავშირებული იყო ნაკლებ შფოთვასთან, დეპრესიისა და ადაპტაციის აშლილობის სიმპტომებთან;

✓ მომავლის გეგმების შედგენა ეფექტური აღმოჩნდა პოსტტრავმული სტრესული აშლილობის, შფოთვისა და დეპრესიის სიმპტომებთან გამკლავებაში, თუმცა არ იცავდა რესპოდენტებს ადაპტაციის აშლილობის სიმპტომებისგან;

✓ ყურადღების გადატანა - კითხვა, ტელევიზორის ყურება, რადიოს მოსმენა, სახლის დალაგება-დასუფთავება, ხელით რალაცის კეთება/შრომა აღმოჩნდა ეფექტური სტრატეგია შფოთვის, დეპრესიის, პოსტტრავმული სტრესული აშლილობისა და ადაპტაციის აშლილობის სიმპტომებთან გამკლავებაში;

✓ ასევე, ეფექტური აღმოჩნდა პრეპარატების მიღება დანიშნულებისამებრ და ფსიქოლოგიური დახმარება (მაგ., ონლაინ კონსულტაციები), ფსიქიკური ჯანმრთელობის სიმპტომების გამოხატულების ხარისხის შესამცირებლად;

კვლევაში, აგრეთვე, გამოავლინა გამკლავების დებადაპტაციური სტრატეგიები:

✓ ალკოჰოლის მიღება დაკავშირებული იყო შფოთვის, დეპრესიის, პოსტტრავმული სტრესული აშლილობისა და ადაპტაციის აშლილობის სიმპტომების გამოხატულების უფრო მაღალ ხარისხთან.

✓ ფსიქიკური აშლილობების სიმპტომების უფრო მაღალი ხარისხი დაკავშირებული იყო ისეთ სხვადასხვა პრობლემურ ქცევით გამოხატულებასთან, როგორიცაა: ტირილი, კამათი, აგრესიული ქცევა.

შეჯამება

✓ კვლევაში დაადგინა შფოთვის, დეპრესიის, პოსტტრავმული სტრესული აშლილობისა და ადაპტაციის აშლილობის სიმპტომთა მაღალი დონე საქართველოს მოსახლეობის გამოკითხულ ნაწილში;

✓ შედარებით უფრო მწირ ეკონომიკურ პირობებში მცხოვრები რესპოდენტები, მრავალ-წევრიანი ოჯახები და ქრონიკული ფიზიკური (მაგ; რესპირაციული დაავადებები, კარდიოვასკულური პრობლემები, დიაბეტი) და ფსიქიკური აშლილობის მდგომარეობების მქონე პირები უფრო ძლიერ მოწყვლადობას ავლენდნენ COVID-19-ის სტრესორების მიმართ;

✓ COVID-19-ით გამოწვეულ შფოთვისასთან გასამკლავებლად რესპოდენტები იყენებენ ადაპტაციურ და დებადაპტაციურ მიდგომებს. გამკლავების ისეთი სტრატეგიები, როგორიცაა სარელაქსაციო ვარჯიშები, მედიტაცია, ფიზიკური ვარჯიში, პოზიტიური აზროვნების შენარჩუნება და ყურადღების გადატანა - ასოცირდებოდა ფსიქიკური აშლილობების სიმპტომთა შემცირებულ ალბათობასთან, მაშინ როცა ალკოჰოლის მომხმარებლებს შორის უფრო მაღალია ფსიქიკური აშლილობებისათვის დამახასიათებელი ნიშნების გავრცელება.

რეკომენდაციები

✓ მნიშვნელოვანია, გავითვალისწინოთ პანდემიის დამაზიანებელი ზეგავლენა საზოგადოების ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე და შევიმუშავოთ პრევენციის, დიაგნოსტიკის, ადრეული ჩარევისა და აშლილობების მართვის ეფექტური სტრატეგიები პანდემიის ფსიქიკური ჯანმრთელობის ტვირთის შესამცირებლად;

✓ გამკლავების ადაპტაციურ სტრატეგიებს, როგორც პირველადი პრევენციის მარტივ რეკომენდაციებს, შემდგომშიც უნდა შევუწყოთ ხელი ეროვნულ დონეზე, მაგ., უნდა ხელი შევწყოს მედიტაციის/სარელაქსაციო სავაჭოშობების და ფიზიკური ვარჯიშის წახალისებას. ასევე, უნდა შეიმუშავდეს მკაფიო გზავნილი, რომ ალკოჰოლის მოხმარება შესაძლოა იყოს დეზადაპტაციური, და მან შეიძლება გააუარესოს ადამიანის ფსიქიკური ჯანმრთელობა, როგორც ეს ცხადყო ჩვენი კვლევის შედეგებმა;

✓ ყურადღება უნდა მიექცეს გავრცელებული ფსიქიკური აშლილობების (ადაპტაციის აშლილობა, დეპრესია, შფოთვა, პოსტტრავმული სტრესული აშლილობა) მართვას მოსახლეობის დონეზე. ამისთვის, აუცილებელია გაფართოვდეს და განვითარდეს ფსიქიკური ჯანმრთელობის დაცვის ინფრასტრუქტურა, რათა მან უპასუხოს პანდემიასთან დაკავშირებით გაზრდილ მოთხოვნას და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ტვირთს.

✓ აუცილებელია ვიზრუნოთ ფსიქიკური ჯანმრთელობის ისეთი ინოვაციური სერვისების განვითარებაზე, როგორიცაა ონლაინ კონსულტირება და მომსახურების სხვა თანამედროვე მტკიცებულებაზე დაფუძნებული ფორმები.

ეს ყველაფერი მნიშვნელოვან წვლილს შეიტანს ჩვენს ქვეყანაში ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების მართვის ხარვეზების გამოსწორებაში.

ავტორები: ნინო მახაშვილი, ჯანა ჯავახიშვილი, ლელა სტურუა, ქეთი ფილაური.

ბიბლიოგრაფია

Auerbach J, Miller BF. COVID-19 exposes the cracks in our already fragile mental health system. Am J Public Health. 2020. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2020.305699>.

Makhashvili, N., Javakhishvili, D., Lela Sturua, Ketevan Pilauri, Daniela Fuhr, Bayard Roberts. 2020. *The influence of concern about COVID-19 on mental health in the Republic of Georgia: a cross-sectional study* (Under Press).

United Nations. Policy brief: COVID 19 and the need for action on mental health. New York: United Nations; 2020.