

Czy możemy mówić już o zespole stresu popandemicznego?

Fot. Getty Images/iStockphoto

Zespół Stresu Pourazowego (PTSD) to zaburzenie psychiczne wynikające z nasilonego stresu, lęku i traum związanych z przykrymi doświadczeniami życiowymi. Wiązany jest głównie z pewnymi grupami zawodowymi, szczególnie takimi które narażone są na widok krzywdy i śmierci drugiej osoby (służby mundurowe, służby medyczne np. w krajach w trakcie konfliktów zbrojnych). Wobec tego, czy są podstawy, aby sądzić, że w dobie COVID-19 istnieją osoby przejawiające objawy podobne do PTSD, ale związane ze stresem i lękiem bezpośrednio dotyczącym ryzyka zakażenia SARS-CoV-2?

Od początku pandemii COVID-19 w 2020 roku na całym świecie zmarło ponad 5 milionów ludzi, a według Światowej Organizacji Zdrowia sytuacja epidemiologiczna przyczyniła się do traumy większej niż nawet II wojna światowa. Niektórzy specjaliści wnioskują, że przewlekły stres, lęki oraz wspomniana trauma związane są z tzw. **zespołem stresu popandemicznego (PPSD)**, który stanowić ma odmianę PTSD. Zaburzenie nie zostało oficjalnie sklasyfikowane, ale warto przyjrzeć się jakie skutki dla zdrowia psychicznego przyniosła pandemia.

COVID-19, a szczególnie jego druga fala wpłynęła istotnie na samopoczucie wielu osób. Nie dotyczyło to jedynie samej obawy przed zakażeniem, ale w dużej mierze obostrzeń sanitarnych, które w sposób istotny ograniczyły ruch społeczny i możliwość bezpośrednich kontaktów międzyludzkich. W Zakładzie Zdrowia Publicznego SUM przeprowadzono badanie ankietowe wśród pracowników korporacyjnych, czyli osób, które z założenia mają dużą styczność z pracą zdalną, czyli systemem pracy, który stał się podczas pandemii dominującym sposobem wykonywania obowiązków zawodowych w wielu sektorach. Badania wykazały, że pracownicy znacznie gorzej oceniali swoje samopoczucie wraz z rozwojem sytuacji epidemiologicznej, a nawet wykształciły się u nich objawy świadczące o początkowych fazach depresji. – mówi dr Mateusz Grajek, Zakład Zdrowia Publicznego WNoZB SUM. Nie zapominajmy również, że był to czas dużego obciążenia dla sektora medycznego, a wiele grup pacjentów czekało na wykonanie planowanych zabiegów.

W badaniach oceniono także negatywne uczucia związane z pandemią COVID-19 wśród pacjentów onkologicznych. Zaobserwowano, że u tych pacjentów istotnie zwiększył się poziom strachu związanego z ryzykiem zakażenia (porównując pierwszą i drugą falę pandemii).

- Dotyczyło to głównie płci żeńskiej – kontynuuje dr Grajek. Należy pamiętać również o dzieciach, które narażone są na wiele destabilizujących życie czynników powiązanych bezpośrednio z pandemią.

Według Andrea Raballo z Wydziału Psychiatrii Uniwersytetu w Perugii na negatywne efekty pandemii COVID-19 jeszcze chwilę poczekamy.

Zatem mnogość objawów psychicznych związanych z samą sytuacją epidemiologiczną lub przechorowaniem COVID-19 jest nieokreślona, ważne jest, aby w tych trudnych sytuacjach dbać o komfort życia i zdrowie psychiczne. Skutki pandemii są długofalowe i nie ważne, czy nazwiemy je stresem popandemicznym, czy w inny sposób. Ważne za to jest, aby wykształcić mechanizmy wsparcia dla osób dotkniętych problemem.

Źródło: Śląski Uniwersytet Medyczny