

DOI 10.36074/logos-31.03.2023.48

РОЗВИТОК ПСИХІЧНИХ ПОРУШЕНЬ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

ORCID ID: 0000-0001-7289-0514

Іваніцька Тетяна Іванівна

асистент кафедри психіатрії, наркології та медичної психології
Тернопільський національний медичний університет
імені І.Я. Горбачевського МОЗ України

УКРАЇНА

Анотація. Проаналізовано статистичні дані щодо актуальних проблем психічного здоров'я літніх людей загалом та під впливом карантинних обмежень. Звернено увагу на вплив соціальної ізоляції та самотності на фізичний стан і самопочуття людей літнього віку. Здійснено теоретичні узагальнення щодо означеного питання, висвітлено основні проблеми літніх людей в емоційній сфері, розкрито їх специфіку прояву в умовах пандемії. Окреслено основні напрями роботи щодо збереження психічного здоров'я старшого покоління в умовах карантинних обмежень.

Актуальність. Дослідження поширення психічних порушень у людей похилого віку, що перебувають в умовах вимушеної соціальної ізоляції, є дуже актуальним завданням з кількох причин [1].

По-перше, зростає кількість людей похилого віку, які стають більш уразливими до психічних порушень, таких як депресія, тривожність, психози та інші. Згідно зі статистикою, понад 20% людей старше 60 років мають психічні порушення.

По-друге, вимушена соціальна ізоляція, яка була впроваджена під час пандемії COVID-19, може поглибити ці порушення. Люди похилого віку, які перебувають в ізоляції, можуть відчувати самотність, страх та тривогу, що може призвести до збільшення ризику розвитку психічних порушень.

По-третє, дослідження такого роду може допомогти виявити фактори, які збільшують ризик розвитку психічних порушень у людей похилого віку, що перебувають в умовах вимушеної соціальної ізоляції, і розробити ефективні стратегії їх профілактики та лікування.

Таким чином, дослідження поширення психічних порушень у людей похилого віку, що перебувають в умовах вимушеної соціальної ізоляції, має велике значення для підвищення якості життя цієї категорії населення.

Мета. Дослідити дані наукових досліджень про вплив карантину та соціальної ізоляції на психічний стан людей похилого віку та сформулювати практичні рекомендації щодо профілактики негативних наслідків локдауну для ментального здоров'я.

Матеріали і методи. Під час пошуку доступної літератури, за допомогою баз даних PubMed, Embase, Scopus і Web of Science, нами було виявлено 49 статей про вплив пандемії та соціальної ізоляції на стан психічного здоров'я, опублікованих між травнем 2020 і травнем 2022 року. У цій роботі розглядаються п'ятнадцять.

Результати дослідження. Дані про те, скільки людей похилого віку зверталися за психіатричною допомогою під час пандемії COVID-19, можуть відрізнитися в залежності від країни та регіону. Однак загальна тенденція полягає в тому, що пандемія COVID-19 мала великий вплив на психічне здоров'я людей, включаючи людей похилого віку [1, 2]. Так, багато людей літнього віку у зв'язку з фізіологічним старінням можуть відчувати поступове зниження рухливості, хронічний біль, слабкість чи інші труднощі зі здоров'ям. Така ситуація говорить про те, що вони потребують тривалого догляду. Звідси походять дві проблеми: з одного боку, літня людина може впадати у відчай від такої своєї безпомічності, переживати вину або навіть агресію, злість від того, що не може сама собі допомогти, ці почуття можуть переноситися на близьких. З іншого боку, соціальна ізоляція у випадку роздільного проживання з родичами утруднює процес догляду, у критичних станах стара людина боїться, що не зможе розраховувати на негайну допомогу і це загострює у неї почуття тривоги, панічні настрої.

Деякі дослідження показали, що пандемія COVID-19 призвела до збільшення кількості пацієнтів, які звернулися за психіатричною допомогою, зокрема, у групі людей похилого віку. Наприклад, за результатами одного дослідження, проведеного у США, більшість людей похилого віку відчули стрес внаслідок пандемії COVID-19, а більше половини з них заявили про збільшення рівня тривоги та страху [3].

У багатьох країнах були введені програми та ініціативи, спрямовані на забезпечення психічної допомоги людям, які стали жертвами пандемії COVID-19. Ці програми включали в себе телефонну підтримку, онлайн-консультування та інші форми підтримки психічного здоров'я [2, 3, 4].

Хоча точних статистичних даних щодо звернень за психіатричною допомогою серед людей похилого віку під час пандемії COVID-19 ще недостатньо, загальна тенденція полягає в тому, що пандемія мала великий вплив на психічне здоров'я цієї категорії населення [5].

Пандемія COVID-19 і карантинні обмеження, які настали, стали складним випробуванням для всіх, включаючи людей похилого віку. Старші люди стали однією з найбільш уразливих груп під час цієї пандемії, оскільки вони частіше мають хронічні захворювання та менш еластичний імунітет. У додаток до цього, соціальна ізоляція та обмеження, пов'язані з карантином, можуть мати серйозний вплив на психічний стан старших людей [5, 6, 7].

Карантинні обмеження можуть погано впливати на людей похилого віку з кількох причин [7]:

1. *Соціальна ізоляція:* Люди похилого віку можуть відчувати посилену соціальну ізоляцію, оскільки вони можуть бути викреслені з щоденної взаємодії з друзями, сусідами та рідними, які раніше відвідували їх частіше. Це може призвести до почуття самотності та відчуженості.

2. *Обмежена доступність до медичних послуг:* Люди похилого віку можуть відчувати обмеження у доступі до медичної допомоги, оскільки вони можуть бути більш уразливими до зараження вірусом. Це може призвести до зниження якості догляду за здоров'ям та погіршення стану здоров'я.

3. *Відмова від соціальних зустрічей:* Багато людей похилого віку можуть відмовлятися від зустрічей з друзями та родичами, щоб знизити ризик зараження вірусом. Це може призвести до погіршення самопочуття та здоров'я.

4. *Негативний вплив на психічне здоров'я:* Карантинні обмеження можуть призводити до погіршення психічного здоров'я людей похилого віку, оскільки

вони можуть відчувати невпевненість, тривогу та депресію, спричинені посиленою соціальною ізоляцією та стресом.

Згідно з дослідженнями, соціальна ізоляція може викликати депресію, тривогу та стрес. Люди похилого віку часто мають обмежені можливості для спілкування з іншими людьми, тому для них соціальна ізоляція може бути особливо складною. Це може призвести до зниження настрою, сну та апетиту, а також до загального погіршення фізичного стану [7, 8].

Україна також проводила дослідження стану психічного здоров'я людей похилого віку, які перебувають у вимушеній соціальній ізоляції під час пандемії COVID-19. Наприклад, одне з досліджень, проведених в Україні в 2020 році, виявило, що серед людей похилого віку, які перебували в умовах вимушеної соціальної ізоляції, було відносно високий рівень тривоги та депресії [7, 8].

Дослідження виявило, що під час карантину у людей похилого віку виникали такі проблеми, як почуття самотності та відчуження, відсутність соціального спілкування, зниження фізичної активності, нестача доступу до медичної допомоги та недостатнє харчування. Всі ці фактори можуть негативно впливати на психічне здоров'я людей похилого віку та сприяти розвитку тривоги та депресії [9].

У дослідженні було визначено, що важливою складовою підтримки психічного здоров'я людей похилого віку в умовах вимушеної соціальної ізоляції є забезпечення доступу до медичної допомоги, телефонна підтримка, а також забезпечення доставки необхідних продуктів харчування та медичних засобів до дому. Крім того, дослідження показало, що важливою складовою здоров'я людей похилого віку є фізична активність та підтримка з боку родини та близьких [10].

Крім того, старші люди можуть бути вразливішими до думок про суїциди. Згідно з дослідженнями, понад 25% суїцидів сталися у людей старше 65 років, і більшість з них сталися в домашніх умовах. Соціальна ізоляція може зробити старших людей більш схильними до суїцидальних думок, оскільки вони можуть почуватися відокремленими від світу та втратити підтримку своїх рідних та близьких [11, 12].

Також дослідження показали, що використання соціальних мереж може мати як позитивний, так і негативний вплив на психіку людей похилого віку. З одного боку, вони можуть допомогти старшим людям зберігати зв'язки зі своїми друзями та родиною, а також зберігати їх пізнавальні та соціальні функції. З іншого боку, використання соціальних мереж може призвести до порушення сну, збільшення тривоги та депресії, а також до зменшення соціальних контактів у реальному житті [13].

Лікування психоемоційних порушень у людей похилого віку в умовах соціальної ізоляції може бути складним завданням, оскільки доступні методи лікування, такі як терапія та ліки, можуть бути недоступними або недосяжними через обмеження в пересуванні та контактах зі спеціалістами [13, 14]. Однак існують деякі способи допомоги психоемоційно вразливим людям похилого віку в умовах соціальної ізоляції [15]:

1. *Підтримка і спілкування*: Один з найважливіших аспектів допомоги психоемоційно вразливим людям похилого віку – це підтримка та спілкування з близькими, друзями та рідними. Важливо надавати їм можливість вільно спілкуватися та висловлюватися про свої емоції та почуття.

2. *Дистанційна психологічна підтримка*: В умовах соціальної ізоляції, психологічна підтримка може бути надана в дистанційному форматі, наприклад,

через телефонні дзвінки або відеозв'язок. Це може бути корисним для людей, які не мають доступу до інших видів психологічної допомоги.

3. *Фізична активність*: Фізична активність може допомогти зменшити ризик розвитку депресії та тривоги у людей похилого віку. Якщо психоемоційно вразлива людина не може виходити з дому, вона може проводити фізичні вправи вдома або займатися йогою.

4. *Розваги та хобі*: Захоплення та розваги можуть допомогти зняти напругу та стрес у психоемоційно вразливих людей похилого віку.

Висновки. Загалом, карантинні обмеження можуть мати значний вплив на психологічний та фізичний стан людей похилого віку. Отже, важливо забезпечити адекватну підтримку та догляд для цієї уразливої групи населення під час карантинних обмежень. Ось кілька рекомендацій для профілактики психічних порушень у людей похилого віку, що перебувають в умовах вимушеної соціальної ізоляції:

- *Збереження регулярного контакту з близькими та друзями.* Важливо регулярно зв'язуватись зі своїми близькими та друзями за допомогою телефонних дзвінків, відеодзвінків та повідомлень.

- *Підтримка рутини та розкладу дня.* Варто розвивати розклад дня, включаючи такі речі, як зарядка, хобі та відпочинок. Це може допомогти зберегти структуру та організацію в повсякденному житті.

- *Зайняття новими хобі та цікавими діяльностями.* Варто розглянути нові заняття та хобі, які можуть забезпечити релаксацію та задоволення.

- *Здійснення підтримки за допомогою технологій.* Інтернет може допомогти знайти різні веб-сайти та програми для занять, включаючи онлайн-класи та віртуальні зустрічі з друзями та рідними.

- *Виконання фізичних вправ та зарядок.* Фізичні вправи можуть допомогти зменшити рівень стресу та покращити самопочуття.

- *Звернення за допомогою до спеціалістів з психології.* Якщо людина відчуває себе депресивно, тривожно або відчувається занепокоєною, важливо звернутися за допомогою до спеціалістів у сфері психічного здоров'я. Психотерапевти можуть допомогти людині знайти шляхи зниження рівня тривоги та стресу та знайти ефективні способи психологічної підтримки.

Список використаних джерел:

- [1] Tromans, S., Chester, V., Harrison, H., Pankhania, P., Booth, H., & Chakraborty, N. (2020). Patterns of use of secondary mental health services before and during COVID-19 lockdown: observational study. *BJPsych open*, 6(6), e117.
- [2] Webb, L. (2021). Covid-19 lockdown: a perfect storm for older people's mental health. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 28(2), 300.
- [3] Лукомська, С. ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19.
- [4] Кулик, Ю. (2022). Особливості проявів депресивних станів серед осіб, які перенесли COVID-19: системний огляд літератури.
- [5] Ganesan, B., Al-Jumaily, A., Fong, K. N., Prasad, P., Meena, S. K., & Tong, R. K. Y. (2021). Impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak quarantine, isolation, and lockdown policies on mental health and suicide. *Frontiers in psychiatry*, 12, 565190.
- [6] Мойзріст, О. М., & Терещенко, Л. А. (2021). МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПАНДЕМІЇ COVID-19 В УКРАЇНІ. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми, 236.
- [7] Сухарева, А. О., & Бакаленко, М. В. (2021). КОРОНАВІРУС В УКРАЇНІ ТА СВІТІ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ПОДОЛАННЯ ПАНДЕМІЇ.

- [8] Клейно, Н. Б. (2022). Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни людьми похилого віку.
 - [9] Brennan, J., Reilly, P., Cuskelly, K., & Donnelly, S. (2020). Social work, mental health, older people and COVID-19. *International psychogeriatrics*, 32(10), 1205-1209.
 - [10] Ткаченко, О. В. (2021). Вплив пандемії COVID-19 на психічне здоров'я (огляд літератури). *Український вісник психоневрології*, 29(1), 106.
 - [11] Chen, P. J., Pusica, Y., Sohaei, D., Prassas, I., & Diamandis, E. P. (2021). An overview of mental health during the COVID-19 pandemic. *Diagnosis*, 8(4), 403-412.
 - [12] Терещенко, Л. А., & Мойзріст, О. М. (2021). Теоретико-методологічне осмислення проблеми виявлення взаємозв'язків та закономірностей психічних і соматичних процесів при виникненні і розвитку наслідків пандемії COVID-19 в Україні. Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України (протокол № 13 від 25 листопада 2021 р.) Рецензенти, 8.
 - [13] Ільїна, Ю. Ю., & Кузьменко, О. В. (2022). Вплив карантинних обмежень на прояви тривоги, тривожності та стресостійкості особистості. *EDITORIAL BOARD*, 464.
 - [14] Girdhar, R., Srivastava, V., & Sethi, S. (2020). Managing mental health issues among elderly during COVID-19 pandemic. *Journal of geriatric care and research*, 7(1), 32-5.
 - [15] Banerjee, D. (2020). 'Age and ageism in COVID-19': Elderly mental health-care vulnerabilities and needs. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102154.
-