

# Ανακοίνωση

**Τύπου**  
προς δημοσίευση



Πανεπιστήμιο  
Κύπρου

Γραφείο Τύπου και  
Δημοσίων Σχέσεων  
Τομέας Προώθησης και  
Προβολής

Τηλέφωνο: 22894304  
Ηλ. Διεύθυνση: [prinfo@ucy.ac.cy](mailto:prinfo@ucy.ac.cy)  
Ιστοσελίδα: [www.ucy.ac.cy/pr](http://www.ucy.ac.cy/pr)



27 Απριλίου 2020

## ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ COVID-19 ΣΤΟΝ ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

*Α' Φάση Αποτελεσμάτων Παγκύπριας Έρευνας του Κέντρου  
Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου*

Βασικό χαρακτηριστικό της Κυπριακής κοινωνίας είναι οι στενές φιλικές και οικογενειακές σχέσεις, η αλληλοϋποστήριξη και οι κοινωνικές επαφές. Στο πλαίσιο, όμως, της πανδημίας, καλούμαστε να εφαρμόσουμε την 'κοινωνική αποστασιοποίηση', με στόχο την τήρηση φυσικών αποστάσεων μεταξύ μας, ώστε να μειωθεί η πιθανότητα μετάδοσης του ιού που προκαλεί την νόσο COVID-19. Η δραστική αλλαγή στον τρόπο ζωής, η αβεβαιότητα, ο φόβος μετάδοσης της νόσου, η έλλειψη ελέγχου για την έκβαση της νόσου, η έλλειψη εμβολίου και αποτελεσματικής θεραπείας, οι διάχυτες επιπτώσεις στη οικονομία, και οι πολλαπλές επιπτώσεις στην καθημερινότητα, μπορούν να πυροδοτήσουν διάφορα συναισθήματα και να αυξήσουν το άγχος. Η αύξηση των συμπτωμάτων άγχους και θλίψης είναι αναμενόμενα αρνητικά επακόλουθα μεγάλων κρίσεων και είναι αποτέλεσμα της φυσιολογικής αντίδρασης του ανθρώπου να διαχειριστεί καταστάσεις επίφοβες για τη διαβίωση του.

Η παρούσα έρευνα έχει στόχο την καταγραφή και κωδικοποίηση της ψυχολογικής επίδρασης της πανδημίας και των μέτρων περιορισμού και πρόληψης για την αντιμετώπιση του COVID-19 στο γενικό πληθυσμό της Κύπρου. Η έρευνα διεξήχθη μεταξύ της 11<sup>ης</sup> και 17<sup>ης</sup> μέρας μετά την εφαρμογή των αυστηρών μέτρων από την Κυπριακή κυβέρνηση και κατά τη διάρκεια της κορύφωσης της πανδημίας στην χώρα μας. Η μελέτη αποσκοπεί στην εκτίμηση της συχνότητας συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης στην έξαρση της πανδημίας και στον εντοπισμό παραμέτρων που συμβάλλουν στην εμφάνιση ψυχολογικών προβλημάτων. Παράλληλα, αποσκοπεί στον προσδιορισμό παραγόντων που έχουν προστατευτικό χαρακτήρα. Πέραν από την κατανόηση των φαινομένων αυτών, οι πληροφορίες μπορεί να καθοδηγήσουν στη δημιουργία μηχανισμών στήριξης εντός της κοινότητας τόσο στην παρούσα φάση της πανδημίας αλλά και να προετοιμάσουν το σύστημα για την αντιμετώπιση προβλημάτων που αναμένεται να παρουσιαστούν στο εργατικό δυναμικό της χώρας μετά την άρση των αυστηρών μέτρων. Η



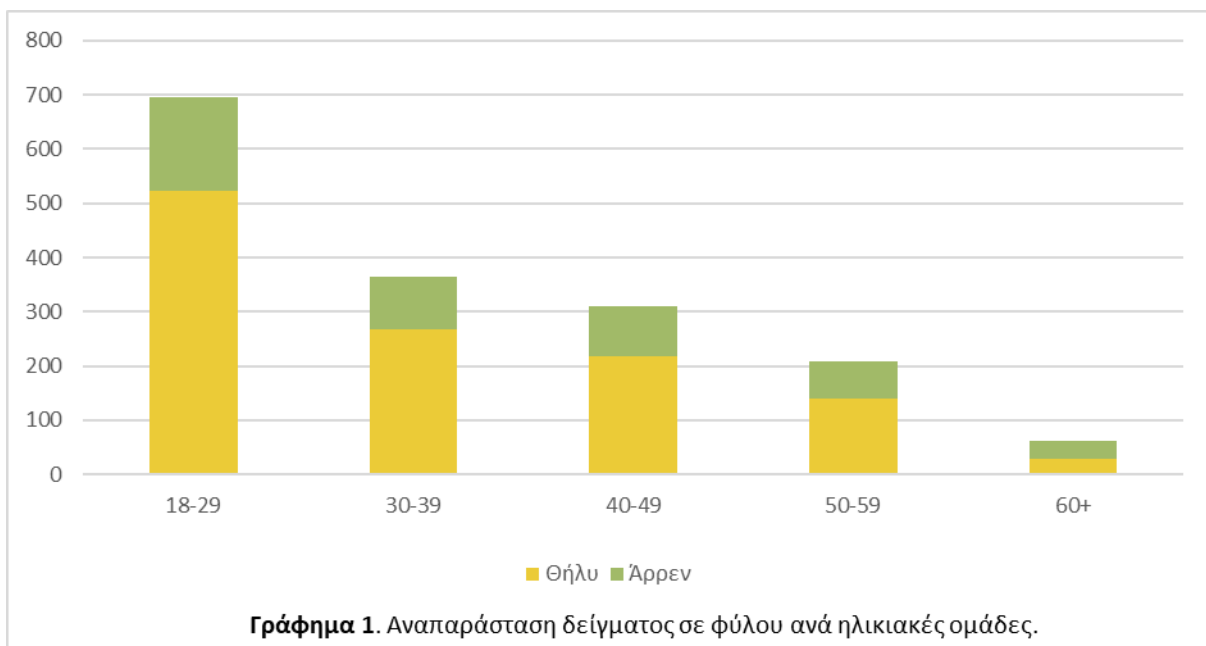
διαχείριση των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων που προκύπτουν από την πανδημία με βάση διεθνείς έρευνες θα πρέπει να αποτελεί βασικό πυλώνα αντιμετώπισης της (Zhang, Wu, Zhao, & Zhang, 2020).

## ΜΕΘΟΔΟΣ

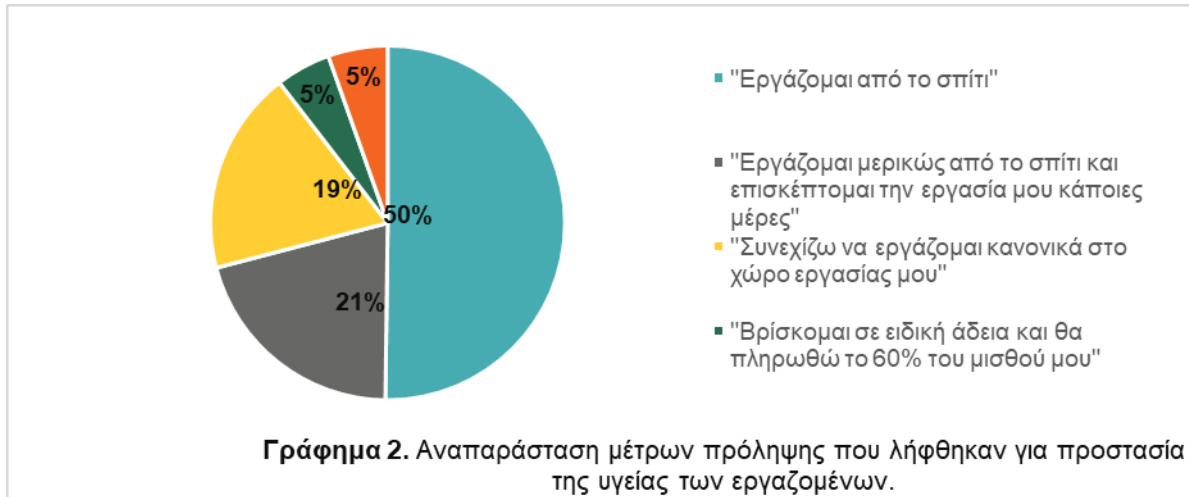
Την έρευνα συμπλήρωσαν διδακτικά συνολικά 1642 εθελοντές από τις 3 Απριλίου μέχρι και τις 9 Απριλίου. Το ερωτηματολόγιο λόγω του ότι χρησιμοποίησε τη διαδικτυακή μεθοδολογία προσέλκυσε κυρίως άτομα κάτω των 60, τα οποία και αποτελούν και την πλειονότητα του ενεργού εργατικού δυναμικού της χώρας, αλλά και τις ηλικιακές ομάδες με τις περισσότερες διαγνώσεις του COVID-19 στην Κύπρο.

Για την μέτρηση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης αξιοποιήθηκαν το Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7) και το Patient Health Questionnaire 9-item (PHQ-9). Η έρευνα είχε λάβει έγκριση από την Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου (ΕΕΒΚ ΕΠ 2020.01.54).

Πάνω από το μισό του δείγματος (58.2%) ήταν εργαζόμενοι και τα τρία τέταρτα του δείγματος αποτελείτο από γυναίκες (71,6%). Περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά το φύλο και τις ηλικιακές ομάδες παρουσιάζονται στο Γράφημα 1.



Τα μέτρα πρόληψης που λήφθηκαν για προστασία της υγείας των εργαζομένων παρουσιάζονται στο Γράφημα 2.



## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

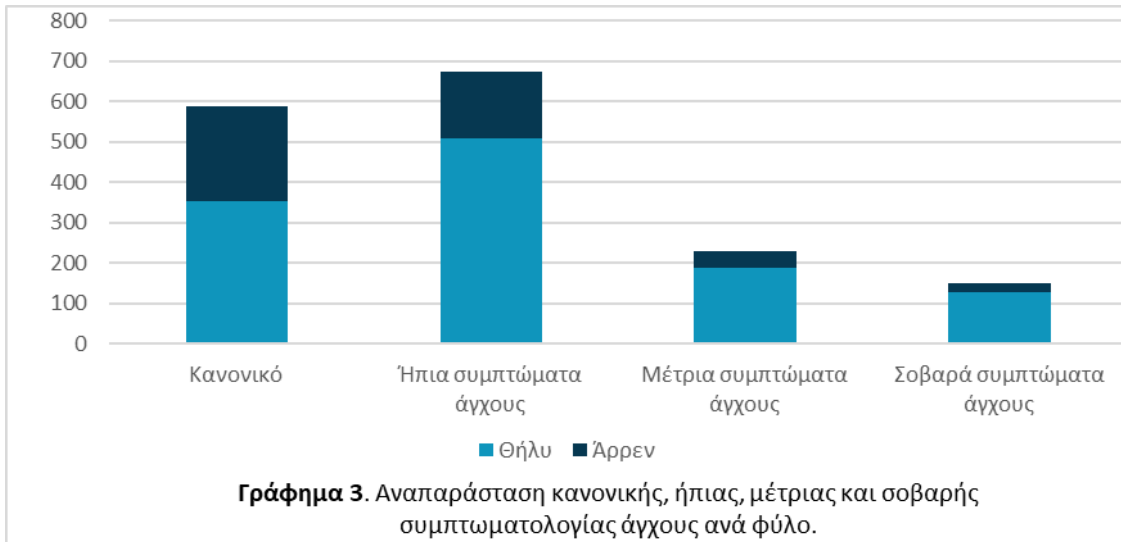
Συντριπτική πλειοψηφία του δείγματος (66.7%) αναφέρει πως η ποιότητα ζωής τους λόγω της πανδημίας έχει επηρεαστεί από *αρκετό έως υπερβολικό βαθμό*. Παρόλα αυτά, το 69% του δείγματος δηλώνει μέτρια ως μεγάλη ικανοποίηση από την ποιότητα ζωής τους. Ένα σεβαστό ποσοστό (30.8%) του δείγματος δήλωσε πως είναι *δυσανεστημένο έως πολύ δυσανεστημένο* με την ποιότητα ζωή τους τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Συγκριτικά φαίνεται πως οι γυναίκες έχουν επηρεαστεί περισσότερο από τους άντρες ( $p < 0.01$ ).

Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως 47.2% των συμμετεχόντων δήλωσαν πως ανησυχούν αρκετά έως και υπερβολικά για την οικονομική τους κατάσταση, παρόλο που το κράτος είχε ανακοινώσει τα μέτρα οικονομικής στήριξης πριν την έναρξη της παρούσας μελέτης.

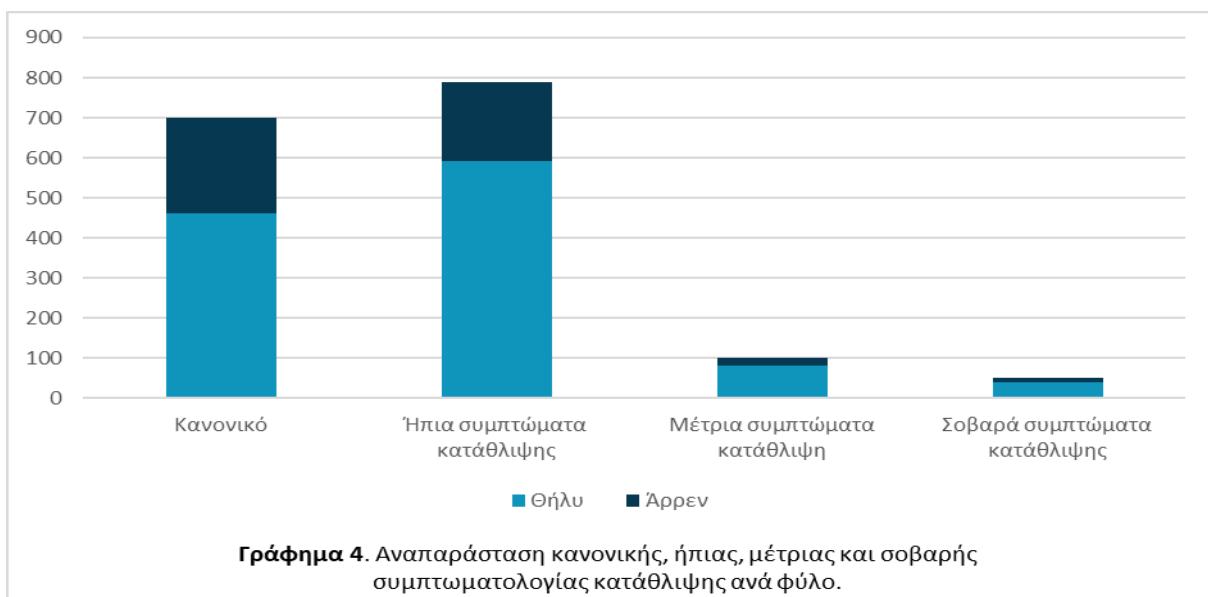
Όσον αφορά συμπτώματα άγχους, το Γράφημα 3 παρουσιάζει την γενική εικόνα του πληθυσμού σε κανονικά, ήπια, μέτρια και σοβαρά συμπτώματα άγχους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το 35.9% των συμμετεχόντων δεν δήλωσε αυξημένα συμπτώματα άγχους. Ένα μεγάλο ποσοστό όμως (41%) δήλωσε συμπτώματα που κατατάσσονται στην ήπια κατηγορία συμπτωματολογίας. Υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων με τις γυναίκες να δηλώνουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα άγχους ( $p < 0.001$ ). Συγκεκριμένα, 43.2% γυναικών παρουσίαζε ήπια συμπτώματα σε αντίθεση με τους άντρες που η πλειοψηφία (50.8%) δεν παρουσίαζε αυξημένα συμπτώματα. Αξιοσημείωτο αποτελεί επίσης πως τα άτομα που ζουν μόνα δήλωσαν αυξημένα συμπτώματα άγχους ( $p < 0.05$ ) συγκριτικά με άτομα που ζούσαν με



τουλάχιστον ακόμη ένα άτομο. Τα συχνότερα συμπτώματα άγχους που δήλωσαν οι συμμετέχοντες είναι ευερεθιστότητα, αίσθημα εκνευρισμού ή έντασης και έντονη ανησυχία για διάφορα πράγματα.



Όσο αφορά συμπτώματα κατάθλιψης, το Γράφημα 4 παρουσιάζει την γενική εικόνα σε κανονικά, ήπια, μέτρια και σοβαρά συμπτώματα κατάθλιψης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το 42.6% των συμμετεχόντων δεν δήλωσε αυξημένα συμπτώματα κατάθλιψης. Η πλειοψηφία του δείγματος (48.1%) δήλωσε αυξημένα συμπτώματα που κατατάσσονται στην κατηγορία της ήπιας συμπτωματολογίας. Όπως και στην κλίμακα μέτρησης συμπτωμάτων άγχους, υπήρχαν διαφορές



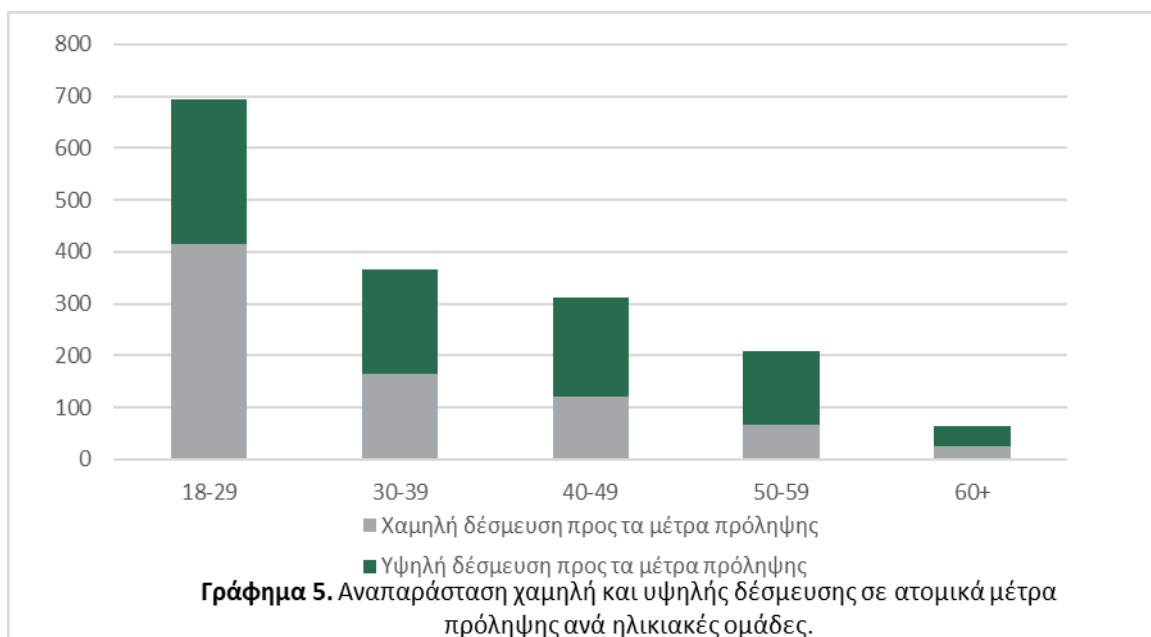
μεταξύ των δύο φύλων με τους άντρες να δηλώνουν σημαντικά λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης

Γραφείο Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων, Τομέας Προώθησης και Προβολής



( $p < 0.001$ ). Η πλειοψηφία των γυναικών (50.4%) δήλωσε τουλάχιστον ήπια συμπτώματα κατάθλιψης σε αντίθεση με το μεγαλύτερο ποσοστό των αντρών (51.1%) που δεν δήλωσε αυξημένα συμπτώματα. Τα συχνότερα συμπτώματα που καταγράφηκαν είναι μειωμένο ενδιαφέρον ή ευχαρίστηση για δραστηριότητες, αίσθημα απελπισίας, θλίψης και κούρασης.

Για να εκτιμήσουμε τη συμμόρφωση σε προληπτικά μέτρα κατά του COVID-19, αναπτύξαμε 12 ερωτήσεις που μετρούν βασικές πτυχές των κατευθυντήριων γραμμών πρόληψης που εφαρμόστηκαν από διάφορους οργανισμούς και την Κυπριακή Δημοκρατία. Παραδείγματα περιλαμβάνουν, πλύσιμο χεριών, αποφυγή επαφής χεριών στο πρόσωπο, φυσική απόσταση κ.λ.π. Συντριπτική πλειοψηφία των γυναικών (57.4%) παρουσιάζει υψηλή συμμόρφωση προς τα μέτρα πρόληψης σε αντίθεση με την πλειοψηφία των αντρών που παρουσιάζει χαμηλή συμμόρφωση, διαφορά η οποία θεωρείται στατιστικά σημαντική ( $p < 0.001$ ). Επίσης οι ηλικίες 18 μέχρι και 29 παρουσιάζουν χαμηλή συμμόρφωση σε μέτρα πρόληψης σε αντίθεση με συμμετέχοντες 30 χρονών και άνω (Γράφημα 5). Τα τρία συχνότερα μέτρα συμμόρφωσης που δηλώθηκαν είναι ο περιορισμός στο σπίτι, αποφυγή συμπεριφορών (π.χ. χειραψίες) που προϋποθέτουν φυσική επαφή με άτομα εκτός του σπιτιού και διακίνηση εκτός του σπιτιού μόνο όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο.



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ



Η παρούσα ανάλυση των δεδομένων δείχνει πως η ποιότητα ζωής των κυπρίων πολιτών επηρεάστηκε σημαντικά κατά τη διάρκεια των αυστηρών μέτρων. Εντούτοις, ένα μεγάλο ποσοστό συμμετεχόντων μπόρεσε να προσαρμοστεί και να διατηρήσει καλή ποιότητα ζωής. Όπως αναμενόταν από τη διεθνή βιβλιογραφία, περισσότερες γυναίκες δήλωναν συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης (McLean, Asnaani, Litz, & Hofmann, 2011; Nolen-Hoeksema, 2001; Piccinelli, M., & Wilkinson, 2000). Στην παρούσα μελέτη 16.8% δήλωσαν ιστορικό καταθλιπτικής ή αγχώδους αγχώδους διαταραχής πριν την πανδημία, ποσοστό που συνάδει και με την διεθνή βιβλιογραφία και που προδιάθεσε για ψηλά συμπτώματα και στην παρούσα έρευνα.

Ένα μεγάλο ποσοστό όμως του δείγματος χωρίς ψυχιατρικό ιστορικό δήλωσε ήπια συμπτώματα άγχους (41%) και κατάθλιψης (48.1%) κατά τη διάρκεια της μελέτης ενώ μία μεγάλη μερίδα του πληθυσμού δήλωσε μέτρια έως σοβαρή συμπτωματολογία άγχους (23%) και κατάθλιψης (9.3%), δεδομένο που ξεπερνά τα αναμενόμενα ποσοστά του γενικού πληθυσμού σε συμβατικές συνθήκες διαβίωσης. Επιβαρυντικοί παράγοντες ήταν το φύλο, οι ανησυχίες για οικονομικά προβλήματα και η μοναχική διαβίωση. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, τα άτομα με αυξημένα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης των οποίων τα συμπτώματα δεν αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά στην παρούσα φάση, βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν μόνιμες διαταραχές, οι οποίες δυνητικά θα παρεμβαίνουν στην καθημερινότητα και στην παραγωγική ζωή (WHO, 2008).

Τα αποτελέσματα μπορούν να καθοδηγήσουν το Υπουργείο Υγείας και το Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων για τη δημιουργία προγραμμάτων στην ευρύτερη κοινότητα με στόχο τη σωστή διαχείριση των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων που προκύπτουν από την πανδημία για να διασφαλιστεί η έγκαιρη αντιμετώπιση τους και η πρόληψη μελλοντικών προβλημάτων ψυχικής υγείας. Επιπρόσθετα, μπορούν να καθοδηγήσουν εργοδότες για πιθανές δυσκολίες που μπορούν να αντιμετωπίσουν συνεργάτες και εργοδοτούμενοί τους και για ανάπτυξη μηχανισμών αποτελεσματικής στήριξής τους.

Η μη έγκαιρη παρέμβαση προβλέπεται να προκαλέσει επιπρόσθετη επιβάρυνση στο σύστημα υγείας, αφού σύμφωνα με στατιστικές της Κυπριακής Δημοκρατίας, αλλά και διεθνώς (WHO, 2006) προβλήματα ψυχικής υγείας παρεμβαίνουν με την παραγωγικότητα των πολιτών, μειώνουν την ποιότητα ζωής, πυροδοτούν επιπρόσθετα προβλήματα υγείας, προκαλούν αύξηση των ποσοστών αναπηρίας και μεγαλύτερη εξάρτηση στα συστήματα κοινωνικών παροχών του κράτους.



Κλείνοντας θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους συμμετέχοντες στην έρευνα και να τονίσουμε πως το ζητούμενο είναι η τήρηση φυσικών αποστάσεων και όχι η κοινωνική απομόνωση. Η παρούσα κατάσταση εξαναγκάζει την χρήση άλλων μεθόδων επικοινωνίας και κοινωνικοποίησης που να διασφαλίζουν την κοινωνική αλληλοϋποστήριξη και την κοινωνική συνοχή. Η ιστοσελίδα του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου ενημερώνεται συστηματικά με χρήσιμες πληροφορίες για τον COVID-19 και οι οποίες μπορούν να αξιοποιηθούν από την ευρύτερη κοινότητα.

#### Για πληροφορίες:

Υπεύθυνη Έρευνας: Φώφη Κωνσταντινίδου, Καθηγήτρια Γλωσσικών Διαταραχών και Κλινικής Νευροψυχολογίας Τμήματος Ψυχολογίας και Διευθύντρια Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης Πανεπιστήμιο Κύπρου, [fofic@ucy.ac.cy](mailto:fofic@ucy.ac.cy).

Ερευνήτρια: Ιουλία Σολωμού, Διδακτορική φοιτήτρια Τμήματος Ψυχολογίας και Ειδική Επιστήμονας στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου, [solomou.ioulia@ucy.ac.cy](mailto:solomou.ioulia@ucy.ac.cy).

#### Αναφορά στην παρούσα έρευνα:

Solomou, I. & Constantinidou, F. (2020). Psychological effects of the COVID-19 pandemic and associated social distancing measures in Cyprus. A large cohort study. *Manuscript in preparation*.

#### Βιβλιογραφία:

- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of psychiatric research*, 45(8), 1027-1035.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current directions in psychological science*, 10(5), 173-176.
- Piccinelli, M., & Wilkinson, G. (2000). Gender differences in depression: Critical review. *The British Journal of Psychiatry*, 177(6), 486-492.
- World Health Organization (2008). *The global burden of disease: 2004 update*. World Health Organization.
- World Health Organization (2006). *The world health report: 2006: working together for health*



Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 3(1), 3-8.

**Τέλος ανακοίνωσης**