



Ένα lockdown επηρεάζει την ψυχική υγεία - αλλά τι επηρεάζει και τι βοηθά τους ανθρώπους να το ξεπεράσουν;

Διεθνής έρευνα με τη συμμετοχή του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου για τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία

Μια νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στο επιστημονικό περιοδικό “PLOS ONE”, το οποίο καλύπτει την πρωτογενή έρευνα από κάθε κλάδο της επιστήμης και της ιατρικής, εξετάζει κατά πόσο η επιβολή απαγόρευσης κυκλοφορίας (lockdown) για την καταπολέμηση της πανδημίας COVID-19 επηρεάζει την ψυχική υγεία, χρησιμοποιώντας δεδομένα από όλο τον κόσμο. Η μελέτη με τίτλο **“Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study”** («Επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία: Μια διεθνής μελέτη») διεξήχθη στο πλαίσιο του ερευνητικού προγράμματος **COVID-19 IMPACT**, το οποίο συντονίζει το Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου με επικεφαλής τη Δρ. Μαρία Καρεκλά, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια και το Δρ. Άγγελο Κασσιανό Ειδικό Επιστήμονα Έρευνας, σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο της Βασιλείας στην Ελβετία, με συν-επικεφαλής τον Καθηγητή Andrew Gloster.

Τα αποτελέσματα της νέας έρευνας, κατέδειξαν ότι ποσοστό 10% των ερωτηθέντων εξασθενεί με χαμηλά επίπεδα ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων αρνητικών συναισθημάτων, άγχους, καταθλιπτικών συμπεριφορών και απαισιόδοξης αντίληψης σχετικά με την κοινωνία. Επίσης, ζωτικής σημασίας είναι ότι η εν λόγω μελέτη εξέτασε συστηματικά παράγοντες που είναι γνωστό ότι επηρεάζουν την ψυχική υγεία. Βρέθηκε ότι δύο παράγοντες προέβλεπαν σταθερά χειρότερα αποτελέσματα στην ψυχική υγεία: απώλεια εισοδημάτων σε σύγκριση με τα επίπεδα πριν από το lockdown και έλλειψη πρόσβασης σε βασικές προμήθειες. Παράγοντες που προέβλεπαν καλύτερα αποτελέσματα στην ψυχική υγεία ήταν η ύπαρξη κοινωνικής υποστήριξης, το επίπεδο τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και η ικανότητα των ατόμων να ανταποκρίνονται και να προσαρμόζονται με ευελιξία στις καταστάσεις της ζωής τους.

Ιστορικό

Στην αρχή της πανδημίας της νόσου COVID-19, ελάχιστα ήταν γνωστά για τον αντίκτυπο των κυβερνητικών αποκλεισμών σε ολόκληρο τον πληθυσμό. Τα δεδομένα που υπήρχαν ήταν από περιορισμένες καραντίνες μικρών ομάδων ανθρώπων. Αφενός, τέτοιες δραστικές αλλαγές στην

καθημερινή ρουτίνα μπορεί να είναι επιζήμιες για την ψυχική υγεία. Αφετέρου, «δεν υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις για τις συγκεκριμένες επιπτώσεις στη ψυχική υγεία με δεδομένα σε παγκόσμια κλίμακα και αυτό μας οδήγησε στη συγκεκριμένη μελέτη», δήλωσε η Αναπληρώτρια Καθηγήτρια στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου, Δρ Μαρία Καρεκλά, συν-επικεφαλής της μελέτης. «Με βάση αυτά τα αποτελέσματα, οι παρεμβάσεις που προωθούν την ψυχολογική ευελιξία είναι αρκετά υποσχόμενες για να βοηθήσουν στην άμβλυση των επιπτώσεων της πανδημίας και των lockdown», συνέχισε η Αναπλ. Καθ. Μαρία Καρεκλά.

Έχοντας υπόψη αυτό το στόχο, η διεθνής ερευνητική ομάδα συνέλεξε δεδομένα από 9.565 άτομα από 78 χώρες και 18 γλώσσες. Τα αποτελέσματα που αξιολογήθηκαν ήταν το άγχος, η κατάθλιψη, τα συναισθήματα και η ευεξία. Οι προβλεπτικοί παράγοντες που μελετήθηκαν συμπεριλάμβαναν τη χώρα διαμονής, κοινωνικο-δημογραφικούς παράγοντες, χαρακτηριστικά σχετικά με το lockdown, κοινωνικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.

Επιπτώσεις στη δημόσια υγεία

Η διεθνής ερευνητική ομάδα διαπίστωσε ότι το 10% του δείγματος υποφέρει από χαμηλά επίπεδα ψυχικής υγείας. Αυτός ο αριθμός είναι σύμφωνος με άλλες έρευνες. Ωστόσο, η ομάδα διαπίστωσε ότι ένα άλλο ποσοστό 50% είχε μόνο μέτρια ψυχική υγεία, το οποίο στο παρελθόν έχει βρεθεί ότι αποτελεί κίνδυνο για περαιτέρω επιπλοκές. Με την ταυτόχρονη εξέταση παραγόντων κινδύνου και ανθεκτικότητας, η ερευνητική ομάδα βρήκε παράγοντες σαφούς σημασίας για τη δημόσια υγεία. Δεδομένων των συνεχιζόμενων εξελίξεων στην πανδημία και των οικονομικών συνεπειών της, η προσοχή που πρέπει να δοθεί στην ψυχική υγεία των ανθρώπων παραμένει σημαντική. «Δεν υποφέρουν όλα τα άτομα το ίδιο και γι' αυτό πρέπει να δοθεί προτεραιότητα σε άτομα χωρίς κοινωνική υποστήριξη και σε εκείνους των οποίων τα οικονομικά επιδεινώνονται», δήλωσε ο συν-επικεφαλής της έρευνας Δρ Άγγελος Κασσιανός Ειδικός Επιστήμονας Έρευνας στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου

Διαφέρουν οι χώρες;

Συνολικά, οι 78 χώρες που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν σε μεγάλο βαθμό παρόμοιες όσον αφορά τον τρόπο αντιμετώπισης των ανθρώπων. Όσον αφορά την Κύπρο, παρατηρήθηκαν επιπλέον ανησυχητικές, αυξητικές τάσεις όσον αφορά το κάπνισμα. Συγκεκριμένα, ενώ πριν την πανδημία ο μέσος όρος καπνίσματος τσιγάρων από τους συμμετέχοντες, κυμαινόταν στα 10 ανά ημέρα κατά τη διάρκεια του πρώτου κύματος (Απρίλιο-Ιούνιο) ο μέσος ημερήσιος όρος έφτασε στα 20. Επίσης, ένα ποσοστό 29.5% είδε τα εισοδήματα του νοικοκυριού να χειροτερεύουν και 7.5% δεν είχε πρόσβαση σε βασικά αγαθά. Συγκεκριμένα δεδομένα από την Κύπρο αναλύονται από την ερευνητική ομάδα σε μεγαλύτερο βάθος και θα ανακοινωθούν σύντομα.

Διαβάστε αυτούσια την έρευνα [εδώ](https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0244809) και στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0244809>

Τέλος Ανακοίνωσης