

Борьба с последствиями пандемии коронавируса для психического здоровья

Источник: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/facing-mental-health-fallout-from-the-coronavirus-pandemic>

29 мая 2020 г.

В вопросе жизни после пандемии д-р Константинос Петсанис больше всего беспокоит проблема психического здоровья.

«Последствия для психического здоровья, связанные с событиями во время пандемии, сегодня и в дальнейшем, действительно станут проблемой», - говорит д-р Петсанис. «В общем-то, поведение в периоды стресса приносит массу проблем очень многим людям».

Врач-невролог по образованию, доктор Петсанис, грек по рождению, специализируется на общих когнитивных расстройствах и деменции. В настоящее время он работает в городе Ла-Шо-де-Фон, Швейцария. Однако после возникновения COVID-19 он был переведен на другую работу, которая заключается в оказании помощи в чрезвычайных ситуациях и диагностике пациентов с подозрением на наличие инфекции. Он отмечает, что тревожные признаки для психической стабильности наблюдаются повсеместно.

«Даже сам факт, что человек задает себе вопрос, нет ли он заражен COVID-19, равносильно клейму и ощущению, что что-то угрожает его жизни. Конечно, это влияет на его поведение. Мы отлично знаем, что паника приводит к поведенческим трудностям и психосоматическим проблемам, а все это очень легко вызывает соматические проблемы. Мы должны быть осторожны и деликатны в решении подобных ситуаций», - рассказывает он.

Первый случай заболевания в Швейцарии был выявлен в конце февраля. Месяц спустя общее число инфицированных выросло почти до 9000. Сейчас Швейцария находится внизу кривой распространения COVID-19. Согласно последним подсчетам ВОЗ, в день наблюдается только 50 новых случаев заболевания, а в общей сложности число подтвержденных случаев заболевания составляет около 30 тысяч.

Несмотря на уменьшение числа случаев заболевания, д-р Петсанис предупреждает, что медицинские работники на передовой сталкиваются со своими особыми стрессорами.

«Если нам приходится работать с людьми, которые пребывают в состоянии паники, нам требуется должная поддержка. Конечно, в таких ситуациях стресс удваивается. Мы имеем дело с людьми, у которых в итоге обнаруживается коронавирус, при этом мы должны оставаться спокойными, следовать рекомендованным критериям и правилам и не передавать наше беспокойство пациенту», - объясняет он.

Сейчас страны сталкиваются с дополнительной угрозой - длительным периодом экономической нестабильности. Доктор Петсанис отметил, что безработица во время и после Великой Депрессии привела к росту числа сердечно-сосудистых заболеваний.

«Перед Второй мировой войной уровень стресса был настолько высоким, что у крайне большого числа людей из-за безработицы возникла кардиомиопатия, связанная с ревматоидными факторами. На самом деле, это не просто сопоставление: была установлена причинно-следственная связь. Мы знаем, что стресс убивает, прежде всего

потому, что он провоцирует две вещи: вазоспазм в сосудистой системе и иммунодепрессию, подавление иммунной системы», - отмечает он.

В недавно опубликованной статье в журнале Time генеральный секретарь ООН Антониу Гутерриш отметил совокупное воздействие стресса, горя и тревоги.

«Если сейчас мы не примем меры по обеспечению потребностей в поддержании психического здоровья во время пандемии, то это будет иметь огромные последствия для семей, местных сообществ и целого общества в долгосрочной перспективе».

ООН настоятельно призвала правительства всего мира серьезно отнестись к последствиям пандемии для психического здоровья и повсеместно обеспечить доступность психологической поддержки. ВОЗ опубликовала руководящие принципы для местных сообществ и даже выпустила книгу для детей.

Доктор Петсанис надеется на перемены. Он хотел бы, чтобы медицинские учреждения и здравоохранение в целом получали больше инвестиций.

«Таким образом, у нас будет меньше врачебных ошибок, меньше проблем в больницах, меньше стресса и паники». Он добавил: «Я сам задаюсь вопросом, не является ли эта пандемия громким сигналом, тревожным звонком о необходимости инвестирования в человеческий потенциал».