

УДК 159.98
DOI 10.32782/pub.health.2022.2.5

Поліщук Юлія Володимирівна,
здобувач бакалаврату спеціальності «Громадське здоров'я»
Національного університету «Острозька академія»

ПАНДЕМІЯ COVID-19 ЯК ГЛОБАЛЬНА ЗАГРОЗА ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю НАСЕЛЕННЯ

У статті розглянуто основні принципи впливу пандемії COVID-19 на психічний стан населення як на індивідуальному, так і на популяційному рівнях. Визначено основні чинники, які позначаються на емоційному стані людини та спричиняють його погіршення. За допомогою бібліографічного, аналітичного та статистичного методів встановлено основні закономірності поширення і впливу негативного явища пандемії на сімейне життя населення та на суїцидальні настрої серед людей. У результаті проведення дослідження зроблено висновок, що ситуація з COVID-19 завдала як матеріальних, так і моральних збитків усім, адже постійне життя у стані тривоги й невизначеності позначилося на психічному здоров'ї суспільства та має такі прояви, як надмірна тривога, безсоння, депресія, шкідливе вживання алкоголю й наркотиків.

Ключові слова: COVID-19, психічне здоров'я, депресія, загроза.

Polishchuk Yu. V. THE COVID-19 PANDEMIC AS A GLOBAL THREAT TO THE MENTAL HEALTH OF THE POPULATION

The article considered the main principles of the impact of the COVID-19 pandemic on the mental state of the population, both at the individual and population levels. The main factors affecting a person's emotional state and causing its deterioration have been identified. With the help of bibliographic, analytical and statistical methods, the main patterns of the spread of the negative phenomenon of the pandemic on the family life of the population and on suicidal attitudes among people were determined. As a result of the work, it was concluded that the situation with COVID-19 has caused both material and moral damage to everyone, because a constant life in anxiety and uncertainty has affected the mental health of society with such manifestations as excessive anxiety, insomnia, depression, harmful use of alcohol and drugs.

Key words: COVID-19, mental health, depression, threat.

Вступ. Психічний стан – один із важливих процесів життєдіяльності людини, який забезпечує специфічне сприйняття зовнішнього світу; його функціонування насамперед залежить від факторів зовнішнього середовища. Якщо вимоги зовнішнього середовища сприяють швидкому й легкому задоволенню потреби, то це сприяє виникненню позитивного стану (радості, натхнення, захоплення), а якщо ймовірність задоволення низька або відсутня, то стан буде негативним за емоційним знаком [6]. Сьогодні весь світ зустрівся з пандемією COVID-19, яка не просто є медичним явищем, а безпосередньо впливає на людей і суспільство та спричиняє порушення, тривогу, стрес, стигму і ксенофобію. Унаслідок цього багато людей зіткнулися з підвищеним рівнем вживання алкоголю й наркотиків, безсонням. Тим часом сам COVID-19 може призвести до неврологічних і психічних ускладнень, наприклад марення, збудження та інсульту. Найбільшого ризику зазнають люди з уже існуючими психічними, неврологічними розладами або зі схильністю до вживання наркотичних речовин, вони вразливіші до інфекції SARS-CoV-2, у них може бути вищий ризик важких наслідків і навіть смерті [5]. Згідно з останніми даними Всесвітньої

організації охорони здоров'я, найбільший вплив на психічний стан мільйонів людей у світі зробила пандемія COVID-19, оскільки вона стрімко охоплює весь світ і викликає значний ступінь страху й занепокоєння серед населення загалом та певних груп осіб зокрема, наприклад літніх дорослих, медичних працівників, людей з основними захворюваннями. З позиції громадського психічного здоров'я основним психологічним впливом на сьогодні є підвищений рівень стресу чи тривоги. Однак у міру запровадження нових заходів, особливо карантину та його наслідків для звичної діяльності, звичних процедур чи засобів до існування багатьох людей, також очікується зростання рівня самотності, депресії, шкідливого вживання алкоголю й наркотиків, самоушкодження або суїцидальної поведінки [4].

Як зазначають психологи та лікарі-психіатри, тривалий карантин, очікування локдауну, економічні проблеми, втрата роботи, зниження соціальної активності, брак спілкування – усе це пригнічує людей і негативно впливає на їхній емоційний стан. Голова Всесвітньої організації охорони здоров'я Тедрос Гебреїсус заявив, що пандемія коронавірусу вплинула на психічне здоров'я мільйонів людей у світі,

адже «спричинила страх і тривожність». Генеральний секретар ООН Антоніо Гутерріш також наголосив на тому, що пандемія COVID-19 зараз «вражає сім'ї та громади з додатковим психічним стресом» [2].

Мета роботи – дослідити вплив COVID-19 на психічне здоров'я населення.

Під час дослідження використані такі методи, як бібліографічний, аналітичний та статистичний.

Виклад основного матеріалу. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я є не просто відсутністю психічного розладу, це стан благополуччя, за якого кожна людина може реалізувати свій потенціал, упоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти. Інакше кажучи, психічно здоровою є людина, яка не має симптомів і синдромів психічного розладу, соціально адаптована та отримує задоволення від життя.

До критеріїв психічного здоров'я, визначених Всесвітньою організацією охорони здоров'я, належать такі ознаки:

- усвідомлення й відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»;
- відчуття постійності та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;
- критичність до себе та власної психічної діяльності і її результатів;
- відповідність психічних реакцій (адекватність) силі й частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям;

– здатність самокерування поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів;

– здатність планувати власну життєдіяльність та реалізовувати заплановане;

– здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин.

Варто зазначити, що на стан психічного здоров'я окремих верств населення та суспільства загалом негативно впливає багато макросоціальних і макроекономічних факторів, зокрема бідність, урбанізація, безпритульність, безробіття, низький рівень освіти та пандемія [3].

На сьогодні пандемія COVID-19 охопила весь світ та призвела до економічного занепаду багатьох підприємств і виробництв, і це негативно вплинуло на психічне здоров'я багатьох людей, створило нові бар'єри для осіб, які вже страждають на психічні захворювання. Під час пандемії приблизно 4 з 10 дорослих у США повідомляли про симптоми тривоги або депресивного розладу, їх частка здебільшого була незмінною порівняно з кожною десятою дорослою людиною, яка повідомила про ці симптоми, із січня по червень 2019 р. (див. рис. 1). Спеціалістами KFF Health Tracking Poll з липня 2020 р. також встановлено, що багато дорослих повідомляють про певні негативні наслідки для свого психічного здоров'я та самопочуття, наприклад труднощі зі сном (36%) або прийомом їжі (32%), збільшення споживання алкоголю чи вживання наркотичних речовин (12%), погіршення хронічних станів (12%) унаслідок хвилювання та стрес через коронавірус.

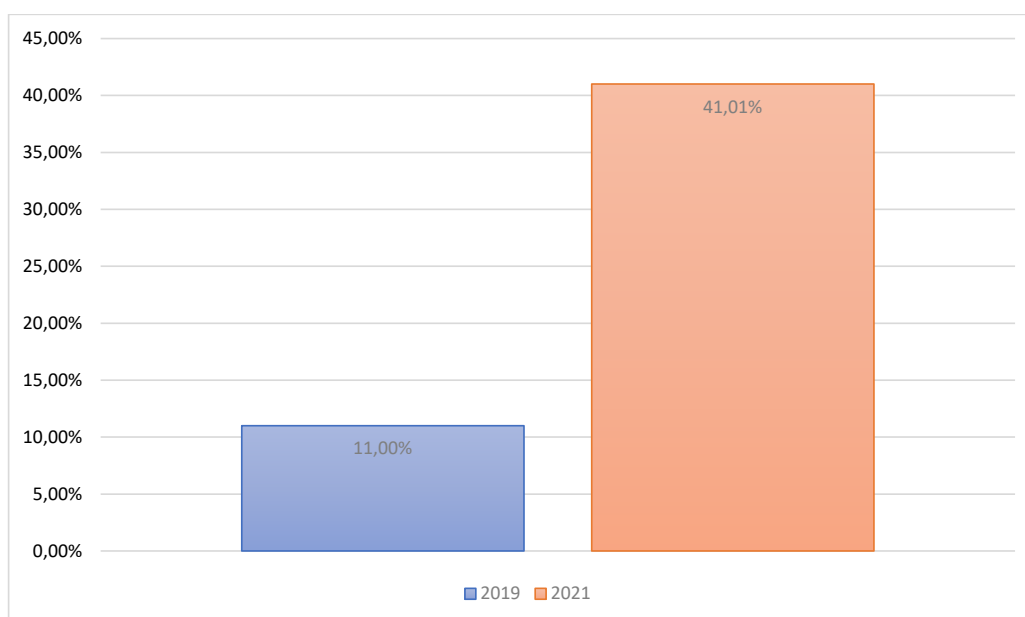


Рис. 1. Середня частка дорослих США, які повідомляють про симптоми тривожного розладу та/або депресивного розладу, за січень – червень 2019 р. та в січні 2021 р.

У міру того, як пандемія триває, постійні та необхідні заходи охорони здоров'я створюють для багатьох людей ситуації, пов'язані з поганими наслідками психічного здоров'я, такими як ізоляція та втрата роботи [1].

З огляду на аналіз даних опитування KFF, що проводиться з метою Household Pulse Survey (постійне опитування, створене для збору даних про здоров'я та економічні наслідки пандемії), даних опитування KFF Health Tracking та даних про психічне здоров'я до початку пандемії COVID-19 [1] можна зробити такі ключові висновки про вплив пандемії на різні верстви населення:

1. Молоді люди, які зазнали певних втрат у часи пандемії, наприклад закриття університетів та зменшення доходів, почали скаржитися на погіршення психічного здоров'я. Під час пандемії більша ніж середня частка молодих людей (у віці 18–24 років) повідомляє про симптоми тривоги та/або депресивного розладу (56%). Порівняно з усіма дорослими молоді люди частіше повідомляють про вживання наркотичних речовин (25% проти 13%) та про думки про самогубство (26% проти 11%). До пандемії молоді люди вже мали високий ризик погіршення психічного здоров'я та розладів вживання наркотичних речовин, хоча багато хто не отримував лікування [1].

2. Дослідження попередніх економічних спадів показують, що втрата роботи пов'язана з підвищеною депресією, тривогою, дистресом і низькою самооцінкою та може призвести до вживання наркотичних речовин, а також самогубств. Під час пандемії дорослі з втратою роботи або зменшенням доходів повідомляють про більший

рівень симптомів психічних захворювань, ніж ті, хто не має роботи або не зазнав втрати доходу (53% проти 32%) [1].

3. Дослідження під час пандемії вказують на занепокоєння щодо поганого психічного здоров'я та добробуту дітей і їхніх батьків, особливо матерів, оскільки багато хто стикається з проблемою закриття шкіл та відсутністю догляду за дітьми. Жінки з дітьми частіше повідомляють про симптоми тривоги та/або депресивного розладу, ніж чоловіки з дітьми (49% проти 40%). Загалом як до пандемії, так і під час неї жінки повідомляли про більш високий рівень тривожності й депресії порівняно із чоловіками [1].

4. Пандемія непропорційно вплинула на здоров'я кольорових спільнот. Чорношкірі неіспаномовні (48%) та дорослі латиноамериканці (46%) частіше повідомляють про симптоми тривоги та/або депресивного розладу, ніж дорослі білі іспаномовні (41%). Історично склалося так, що ці кольорові спільноти стикалися з проблемами доступу до охорони психічного здоров'я [1].

Унаслідок аналізу даних фахівців з американського Університету Чепмена, які одними з перших провели дослідження, що показало, як пандемія коронавірусу впливає на психічне здоров'я людей, можна побачити, що більше половини респондентів заявили, що сильно переймаються пандемією коронавірусу. З понад 4 тисяч опитаних 61% респондентів зазначили, що помітили в себе високий рівень стресу, а 45% учасників опитування розповіли, що відчували пригнічення або безнадійність (див. рис. 2).

Згідно з результатами дослідження люди стали їсти більше шкідливої їжі, втратили мотивацію до

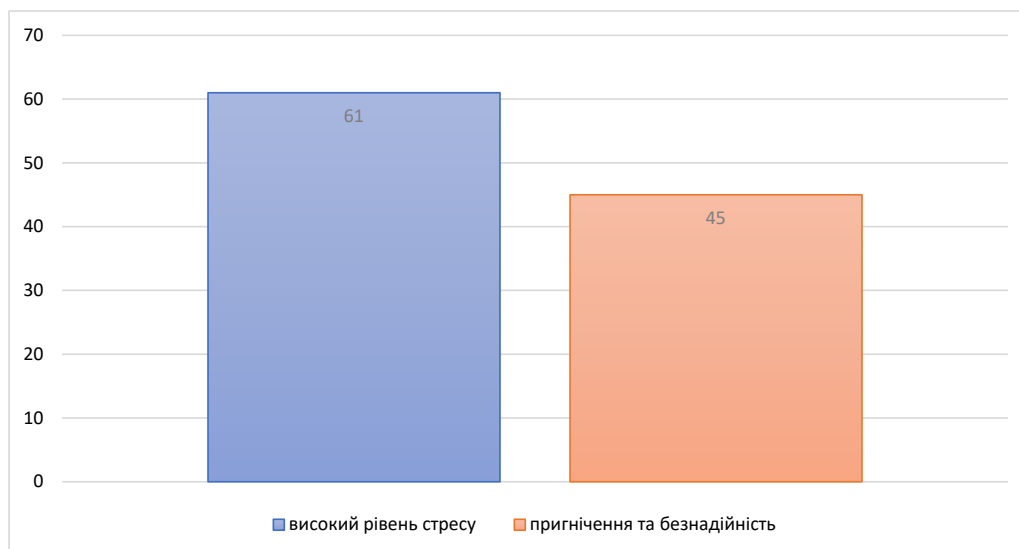


Рис. 2. Дослідження впливу пандемії COVID-19 на психічне здоров'я, проведене фахівцями з американського Університету Чепмена

занять спортом, а з-поміж розваг перегляд телевізора випередив читання художньої літератури [2].

Також за даними ще одного дослідження, яке провели співробітники Центру біомедичних досліджень охорони здоров'я Оксфорда та Національного інституту медичних досліджень, встановлено, що у 18% пацієнтів, у яких був позитивний тест на COVID-19, спостерігалися психічні розлади. Ці люди мали тривогу, депресію або порушення сну протягом трьох місяців після виявлення інфекції. Із чим це може бути пов'язано? Варто зауважити, що сучасну пандемію супроводжує значний інформаційний тиск та поширення паніки. Стан населення загалом тривожний, як показують проведені дослідження у світі. На думку лікарів, вплив вірусу на пацієнта залежить від перебігу хвороби. Легка форма COVID-19 не повинна значно вплинути на психічний стан хворого. Проте люди переживають стрес від побаченого в лікарні, страх за своїх близьких та невпевненість у тому, що вони отримають якісну, своєчасну допомогу. У стані психотичного розладу люди несвідомо завдають собі шкоди: зривають кисневі маски або крапельниці з ліками. На тлі депресії може з'явитися суїцидальна поведінка. Такі випадки вже були зафіксовані в одній із лікарень Києва. А ще, на думку лікарів, це явище може мати місце тому, що хворі переймаються також через зазнані фінансові втрати, оскільки стикаються з економічними потрясіннями. Вони ризикують втратити доходи та засоби до існування через пандемію. За словами завідувача поліклінічного відділення Волинської обласної психіатричної лікарні, психіатра Ігоря Мочарського, навіть «економічний стрес» може призвести до психічних розладів. Наслідки можуть бути різними: від порушення сну й емоційного стану до психозу. Лікар-психіатр говорить, що статистики негативного впливу коронавірусу на психіку людини поки що немає. Відповідно, не передбачений і чіткий алгоритм надання допомоги хворим, у яких з'явилися психічні розлади після перенесеного вірусу. Проте в зоні ризику хворі, які вже мають фонові психічні розлади, а також люди зі слабкою стресостійкістю та схильністю до депресій, самозвинувачень і критики. Деякі хворі не лише усвідомлюють справжню цінність здоров'я, а й забувають про ті проблеми, які постійно їх турбували. Вони фокусуються на головному – своєму здоров'ї та здоров'ї рідних. І. Мочарський зазначає: «Люди різні, відповідно, перебіг вірусного захворювання індивідуальний. Наслідки, відповідно, також» [7].

Сімейна ідилія vs COVID-19. З моменту поширення пандемії ми впевнено можемо стверджувати, що психічне здоров'я населення нашої

країни дуже нестабільне та розхитане раптовими змінами життя абсолютно всіх людей.

Ми можемо спостерігати зростання конфліктності серед населення, бачимо, як люди агресивно реагують на прохання надягнути маску. Без сумніву, зросла кількість тих, хто потребує психологічної допомоги. Карантин колосально вплинув на взаємини людей. Китайці першими звернули увагу на те, що під час карантину кількість розлучень збільшилася вдвічі, проте української статистики із цього питання немає. Однак, спостерігаючи за сучасними подіями, можемо говорити, що ця проблема нас також стосується. Пандемія скасувала звичний перебіг життя з його поїздками, плануванням робочих зустрічей і дозвілля, відпустками з дітьми, зустрічами з друзями. Люди виявилися безсилими, оскільки втратили психологічну безпеку [7]. Блокування практично будь-якого типу місць збору, заходи, спрямовані на перебування вдома, запроваджені для боротьби з поширенням вірусу, змусили багато сімей та пар жити в набагато тісніших і постійних контактах, ніж зазвичай. Це вплинуло на дорослих, які живуть поодинокі незалежно від того, хто вирішив ніколи не одружуватися або одружуватися та розлучатися, а також на тих, кого вважають «літніми» та хто живе поодинокі через втрату подружжя. Пандемія існує в нас лише порівняно короткий час, і з огляду на складний характер людської поведінки збір та аналіз доказів її впливу є мінним полем суперечностей.

У питанні впливу COVID-19 на шлюби важливо мати на увазі, що показники стійкості шлюбів протягом десятиліть скорочувалися в усьому світі, а 2020 р. лише прискорив тенденцію до зниження.

У Японії кількість шлюбів у 2020 р. зменшилася майже на 137%, що є найвищим показником із 1950 р., незважаючи на дуже низький рівень зараження. В Італії офіційна статистика свідчить про те, що кількість людей, які одружилися, у першому кварталі 2020 р. знизилася на 20% порівняно з 2019 р. та ще більше зменшилася (на 80%) у другому кварталі. У Росії кількість шлюбів зменшилася майже на 180 000 порівняно з попереднім роком, у Туреччині вона зменшилася більше ніж на 10%, досягши 20-річного мінімуму (див. рис. 3).

Навіть з огляду на ці тенденції багато людей усе ще були одруженими, проте також багато хто з них цікавився розлученням або розлучався. Як і у випадку зі шлюбом, тенденція розлучень відображає фактори, що існували до пандемії, проте вона, безумовно, зазнала впливу [8].

На думку професора соціології та директора Центру сімейних і демографічних досліджень

Меннінга, зниження кількості розлучень не варто трактувати як факт, що подружжя обов'язково щасливіше разом. Натомість пандемія може змусити незадоволених подружжям залишатися разом із практичних причин (наприклад, його процедура може дорого коштувати і пари можуть неохоче стикатися з економічною невизначеністю та/або проблемами зі здоров'ям). Такі люди можуть зволікати з розлученням до того часу, доки життя не стане більш нормальним [8].

Під час опитування AFS виявлено, що 34% одружених чоловіків та жінок у віці до 55 років повідомили, що пандемія посилила стрес у їхньому шлюбі. Стрес був найвищим серед тих, хто зазнав найбільших збитків від COVID-19, – у бідних і робітничих парах. Серед тих, у кого фінансове становище погіршилося, майже половина (45%) повідомили, що їхні стосунки стикаються з новими стресовими факторами. Загалом COVID-19 спричинив найбільший емоційний збиток для одружених американців, які зазнали найбільшої фінансової шкоди від пандемії. Ми дізнаємося більше, оскільки час і нові хвилі та варіанти SARS-CoV-2 впливають на наше життя. Однак навіть якщо профілактика від вакцин, масковий режим та інші соціальні заходи стають дедалі ефективнішими, нам доведеться впоратися з наслідками та невідомими інфекційними захворюваннями в майбутньому. Як наслідок, цілком імовірно, що традиційні ідеї кохання та шлюбу не будуть поєднуватися, як «кінь і карета», не будучи підданими стресу у шлюбі та перспективам розлучення чи продовження сімейного життя [8].

Явище самогубства в часи пандемії COVID-19.

Дотримання соціальної дистанції вже багато місяців є найголовнішим правилом під час пандемії COVID-19. І ніхто не знає, коли це правило буде скасоване. Однак люди, які думають про те, щоб покінчити життя самогубством, потребують якраз протилежного – прямого контакту з іншими людьми.

Барбара Шнайдер працює головною лікаркою клініки LVR у Кельні та очолює Національну програму запобігання самогубствам у Німеччині. Вона зазначає: «Насамперед ідеться про те, щоб спільно діяти в цій ситуації. Гаслом Всесвітнього дня запобігання самогубствам є “Тримаючись за руки, попереджувати самогубства”. Ми не можемо зараз торкатися одне одного. Проте тим важливіше показати символічно, що ми насправді доступні одне одному та дбаємо одне про одного».

Отже, фактор коронавірусу чи просто світова статистика? У всьому світі щороку самогубства скоюють близько 800 тисяч людей. Кожний суїцид у середньому торкається 135 інших осіб: родичів, друзів, знайомих загиблого чи загиблої. Це 108 мільйонів людей щороку.

Різниця в цій статистиці між країнами є великою. Якщо взяти Німеччину, то тут в останні десятиліття кількість самогубств зменшилася. Однак вона все одно залишається вищою, ніж сумарна кількість жертв дорожніх аварій та жертв споживання нелегальних наркотиків. Остання річна статистика – за 2018 р. – показує, що в Німеччині було скоєно понад 9300 суїцидів.

Експерти виходять із того, що наслідки пандемії коронавірусної хвороби підвищують небез-

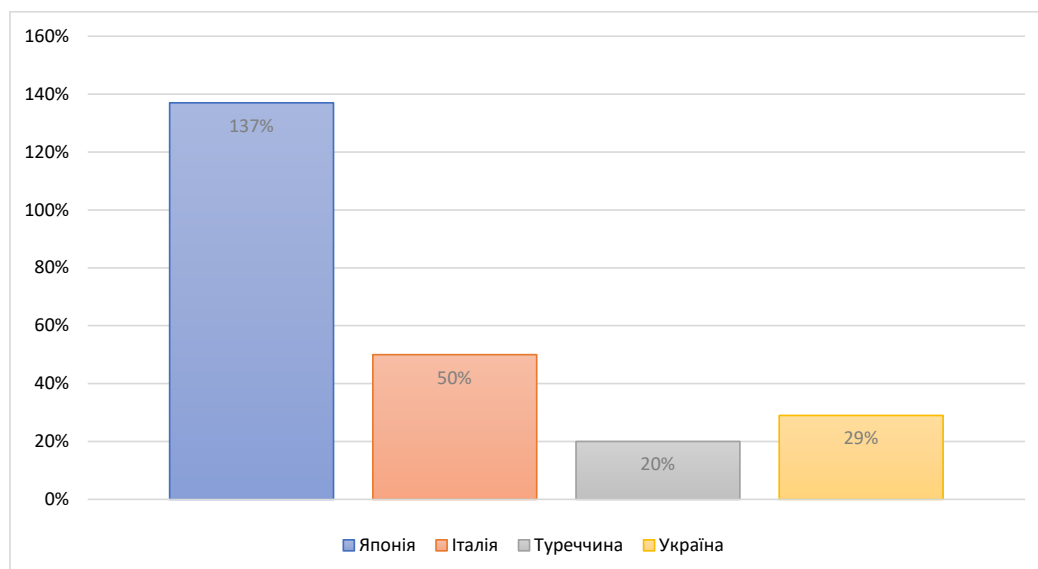


Рис. 3. Відсоткове скорочення кількості шлюбів у світі за 2020 р.

пеку скоєння самогубств: ізоляція, страхи, економічні ризики, до яких додається зростання обсягів споживання алкоголю й наркотиків. Проте дослідники застерігають від того, щоб робити завчасні висновки про вплив коронавірусу на кількість самогубств, адже щодо цього поки що відсутні дані. Професор – дослідник самогубств Томас Нідеркротенталер (Thomas Niederkrotenthaler) з Віденського медичного університету зазначає: «Ми просто поки знаємо небагато про вплив коронавірусу на самогубства». Однак, на його переконання, пандемія сильно впливає на роботу щодо запобігання суїцидам, насамперед коли йдеться про роботу з тими категоріями людей, для яких ризик самогубств є високим.

Професор Т. Нідеркротенталер та низка інших дослідників наразі працюють зі статистикою та даними досліджень, що стосуються коронавірусу. Вони сподіваються на те, що отримані висновки дадуть можливість допомогти в роботі із запобігання суїцидам під час майбутніх пандемій. Т. Нідеркротенталер зауважує: «Ми не повинні обов'язково заново винаходити колесо через

пандемію. Проте ми повинні подумати про те, як у нинішній ситуації використати знання про пандемію, які ми вже маємо». Зазвичай самогубства мають не одну причину. Однак для тих, хто страждає на депресію або має суїцидальні думки, експерти мають чіткий меседж: «ти не один». Барбара Шнайдер говорить: «Важливо запропонувати та підтримувати контакт із тими людьми, яких це зачіпає». За її словами, якщо зрозуміло, що цього не досить для підтримки людини, необхідно спробувати знайти для неї професійну допомогу. Особливо в часи, коли необхідно дотримуватися фізичної дистанції, важливо розмовляти з людьми, які не бачать виходу зі своїх складних життєвих обставин, і прямо запитувати в них про це. І найважливішою, на думку лікарки, є необхідність дати зрозуміти людині, що допомога можлива [9].

Унаслідок аналізу останніх статистичних даних щодо самогубств в Україні можна констатувати, що найбільше суїцидів зафіксовано у східних областях країни. За 2020 р. в Україні кількість самогубств була на 76 випадків менша, ніж у 2019 р. (тоді їх було 7730), і становила 7654 випадки. Лідером за

Де в Україні скоїли найбільше самогубств у 2020 році

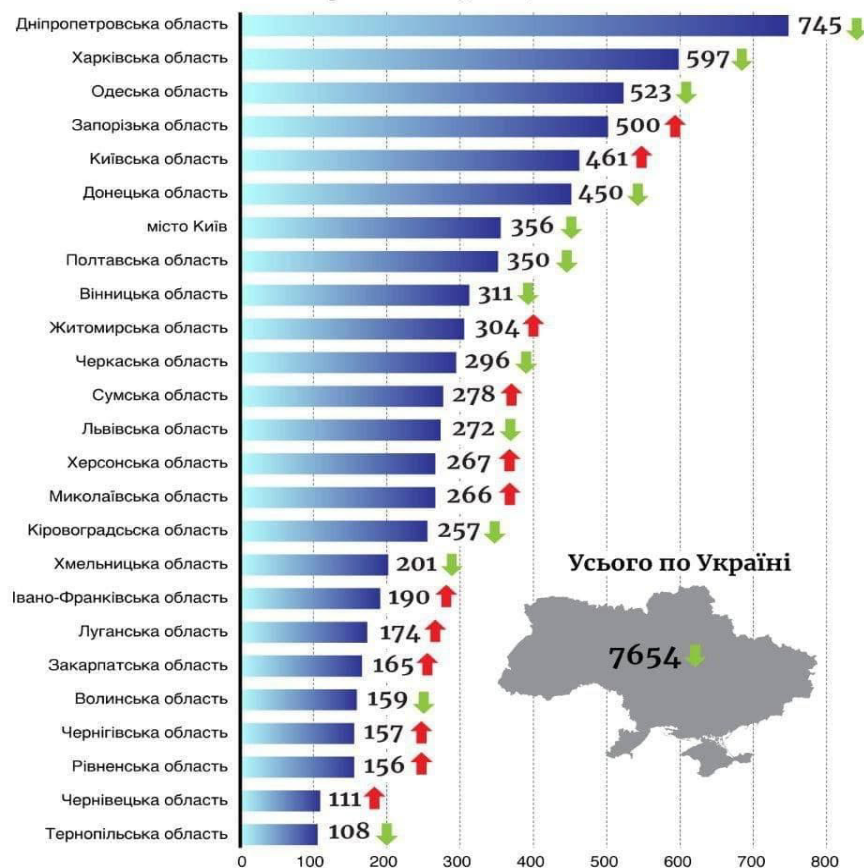


Рис. 4. Статистичні дані щодо самогубств в Україні

суїцидами стала Дніпропетровська область, де добровільно пішли із життя 745 осіб. У Харківській області цей показник становив 597 осіб, в Одеській області – 523 особи, у Запорізькій області – 500 осіб. На п'ятому місці перебуває Київська область, де 461 особа наклала на себе руки, а наступну сходинку в антирейтингу займає Донецька область, де протягом 2020 р. було скоєно 450 самогубств. Найменше суїцидів (108) спостерігається в Тернопільській області [10] (див. рис. 4).

Експерти зазначають, що у групі ризику перебувають підлітки й молоді люди (12–19 років), а також дорослі люди до 45 років. За словами психолога Аліни Даневич, соціально-економічні фактори пандемії коронавірусу значно вплинули на психологічний та емоційний стан громадян України. Люди перебувають у постійному стресі через обмеження, страх втратити роботу або близьких, захворіти. Свою частку негативу у статистику вносить також війна на Донбасі. Саме тому у східних областях рівень самогубств вищий [10].

У Всесвітній організації охорони здоров'я підраховали, що у світі кожні 40 секунд одна людина добровільно йде із життя, а за рік кількість таких випадків становить понад 800 тисяч. І якщо з 2010 р. до 2016 р. статистика щодо суїцидів зменшилася на 10%, то зараз вона зростає. Як нам відомо, причин багато, проте щороку виникають нові чинники, які штовхають людей на такий крок, як результат, число суїцидів також збільшується.

Завідувач кафедри медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені О.О. Богомольця доктор медичних наук Олег Чабан вважає, що на психічне здоров'я людей впливають відразу два фактори. Перший – це сам вірус SARS-CoV-2 як реальна біологічна загроза, що негативно діє на центральну нервову систему, а також на головний мозок. Другий чинник – стресово-психологічний, тобто ті ідеї, які поширюються, як кола на воді, навколо самої пандемії. Ідеться про безпомічність, безпорадність, страх захворіти [2].

Сучасний світ досить нестабільний, він щоразу посиляє нові виклики для населення, тому ми завжди маємо бути готовими до нових випробувань. Цілком нормально те, що в разі будь-якої кризи ми можемо засмучуватися, тривожитися, губитися, лякатися чи злитися. Всесвітня організація охорони здоров'я в такому випадку радить як найперший засіб, що може допомогти нам, розмову з людьми, яким ми довіряємо. Якщо ви маєте залишитися вдома, дотримуйтеся здорового способу життя. Нам варто пам'ятати про правильне харчування, повноцінний сон, а також

фізичну активність. Підтримуйте зв'язок із рідними та близькими вам людьми електронною поштою чи телефоном. За обставин надмірної тривоги не варто вдаватися до шкідливих звичок, таких як вживання алкоголю чи наркотичних речовин. Якщо сильні переживання переважають, поговоріть із фахівцями. Сімейні лікарі, психологи, соціальні працівники можуть надати фахову підтримку. За таких подій варто орієнтуватися лише на факти та спиратися на перевірені джерела інформації, наприклад вебсторінку Всесвітньої організації охорони здоров'я або дані місцевих чи державних служб охорони здоров'я, які допоможуть визначити ризики та вжити обґрунтованих запобіжних заходів. Насамперед необхідно звернутися до навичок, які колись ставали вам у пригоді, допомагали справлятися з негараздами та долати стрес. Використовуйте їх у важкі стресові моменти, щоб упоратися з емоціями та підтримати себе в цей складний час [2].

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що пандемія COVID-19 здійснила значний негативний вплив на населення всього світу, торкнувшись не лише його фізичного здоров'я, а й усіх ланок життя. Вона значною мірою внесла негативні корективи також у розвиток підприємництва – принесла йому багато шкоди та збитків у виробництві й продажі товарів.

Проте варто зауважити, що завдані людству збитки були не тільки матеріальними, а насамперед моральними, адже людям, які майже ніколи не жили в умовах карантину та вперше зустрілися з такими обмеженнями, як очікування локдауну, втрата роботи, зниження соціальної активності, брак спілкування, дистанціювання, масковий режим та багато іншого й незвичного, важко усвідомити це та змиритися з ним, адже в їхніх очах усе постає по-іншому та виглядає чужим.

Карантин та COVID-19, згідно з дослідженнями вчених і світовою статистикою, спричинили казус у сімейних стосунках – за 2020 р. було зафіксовано зростання відсотка розлучень. Також з останніх досліджень можна побачити, що зазначені події призвели до збільшення частки суїцидальних настроїв населення.

Щоб упоратися зі стресовими ситуаціями, які пов'язані з навколишніми подіями, варто підтримувати здоровий спосіб життя, не вдаватися до шкідливих звичок, у випадку надмірної тривоги необхідно довіритися фахівцям цієї справи – сімейним лікарям, психологам або соціальним працівникам, а ще в карантинні часи варто звернутися до улюбленої справи, хобі, що допоможуть подолати стрес і впоратися з емоціями.

ЛІТЕРАТУРА:

1. The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use / N. Panchal, R. Kamal, C. Cox, R. Garfield. *KFF* : website. URL: <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/> (date of access: 10.04.2021).
2. Константинова Н. На 50% зросла кількість людей, які перебувають у депресії чи мають тривожні стани – психотерапевт. *Радіо Свобода*. 2020. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/depresiya-pandemiya-koronavirus/30990271.html> (дата звернення: 04.04.2021).
3. Устінюк О. Психічне здоров'я як складова національної безпеки. *Український медичний часопис*. 2013. № 1(93). С. 16–18. URL: <https://www.umj.com.ua/article/52851/psichichne-zdorov-ya-yak-skladova-nacionalnoi-bezpeki> (дата звернення: 07.04.2021).
4. Mental health and COVID-19. *World Health Organization* : website. URL: <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/covid-19/mental-health-and-covid-19> (date of access: 05.04.2021).
5. COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. *World Health Organization* : website. URL: <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey> (date of access: 08.04.2021).
6. Прохоров А. Психология неравновесных состояний. Москва : Институт психологии РАН, 1998. 152 с.
7. Лікар з Волині пояснив, як коронавірус впливає на психіку людини. *Інтернет-видання «БУГ»*. 2020. URL: <http://bug.org.ua/news/likar-z-volyni-poiasniv-iak-koronavirus-vplyvaie-na-psykhiku-liudyny-496900/> (дата звернення: 10.04.2021).
8. Seifman R. COVID-19 Impacts on Marriage and Divorce. *Impakter* : website. 2021. URL: <https://impakter.com/covid-19-impacts-on-marriage-and-divorce/> (date of access: 07.04.2021).
9. Штауденмаєр Р. Самогубства у часи пандемії: проблема загострюється. *Deutsche Welle*. 2020. URL: <https://www.dw.com/uk/samohubstva-u-chasy-pandemii-sotsialni-obmezhennia-zahostriuiut-problemu/a-54878133> (дата звернення: 02.04.2021).
10. 7654 українці покінчили життя самогубством у 2020 (інфографіка). *Фокус*. 2021. URL: <https://focus.ua/uk/ukraine/473181-7654-ukrainca-pokonchili-zhizn-samoubiystvom-v-2020-infografika> (дата звернення: 31.03.2021).