

Cikkismertetés: A fenyegetettség és a lezárások pszichológiai hatása a Covid-19-világjárvány idején

Article review: The psychological impact of threat and lockdowns during the COVID-19 pandemic

Ismertető:	Lichtmesz Magdolna
Ismertetett cikk:	van Mulukom, V., Muzzulini, B., Rutjens, B. T., van Lissa, C. J., & Farias, M. (2021). The psychological impact of threat and lockdowns during the COVID-19 pandemic: Exacerbating factors and mitigating actions. <i>Translational Behavioral Medicine</i> 11(7), 1318–1329. doi: 10.1093/tbm/ibab072
Kulcsszavak:	Covid-19; mentális egészség; karantén; társadalmi izoláció
Keywords:	COVID-19; mental health; quarantine; social isolation

Beküldve: 2021. 12. 14., doi: [10.24365/ef.v63i1.7811](https://doi.org/10.24365/ef.v63i1.7811)

BEVEZETÉS

2020. március 11-én a Covid-19-járványt világjárványnak nyilvánította az Egészségügyi Világszervezet (*World Health Organization*). Hirtelen emberek milliárdjai kerültek szembe a megfertőződés veszélyével, a munkahelyi és pénzügyi bizonytalansággal, valamint a társadalmi izolációval az állami intézkedések következményeként. Hogyan befolyásolja ez a kombináció a mentális egészséget és milyen tényezők enyhíthetik a negatív hatásokat a járvány ideje alatt? Ennek megválaszolását tűzte ki célul e kutatás, mely során elsősorban a következő pszichológiai tényezőket vizsgálták: szorongás, depresszió és észlelt fenyegetettség.

A hipotézisek vizsgálatához két modellt állítottak fel:

1. veszély, lezárás, és mentális egészség modell és
2. kontroll előzmény modell.

Az 1. modell alapján azt feltételezték, hogy a személyes veszélyeztetettség a megfertőződés kockázatával, ezen túl pedig a környezet fertőzöttségével áll majd összefüggésben, az anyagi helyzet pedig negatív befolyással lesz rá. Azt is előre jelezték, hogy a társas kapcsolódás mértéke az egyén szociális interakciónak számától, illetve a kontroll érzése az irányítás visszaszerzésére irányuló (egyéni vagy állami szintű)

cselekvésektől függ majd. Feltételezték, hogy a karanténban töltött napok hatványozott hatással bírnak majd a társas kapcsolódásra és a kontroll érzésére.

A 2. modell szerint a kontroll érzését a fertőzés elkerülésére irányuló viselkedések gyakorisága, a közelállókval való kommunikáció és egyéb megküzdési stratégiák jellemzik. Ezen kívül a kontroll érzését az új információkhoz való hozzájutás és az ezekben vetett bizalom is befolyásolja. Az egyén által észlelt kontrollt a kormányzati intézkedések, valamint az ezekben vetett bizalom is meghatározza.

MÓDSZER

Az adatokat 2020. március 28. és április 24. között gyűjtötték egy online oldal, a Qualtrics segítségével nemzetközi Covid-19-csoportokban két közösségi oldalon, a Facebookon és a Redditen. A kutatásban 8 236-an vettek részt: 3 245 férfi, 4 888 nő és 91 egyéb nemű személy. A válaszok 79 különböző országból érkeztek.

A demográfiai adatok megválaszolása után a résztvevők a környezetükben előforduló Covid-19-fertőzöttekről és a karanténban tartózkodás idejéről, valamint a hatósági intézkedésekről, a védőfelszerelések elérhetőségéről, a fenyegetettségéről, az információszerzés gyakoriságáról is nyilatkoztak. Emellett ellenőrizték a résztvevők járványról való ismereteinek pon-

tosságát is. A szorongás és a depresszió mérésére a Kórházi Szorongás és Depresszió Skálát (*Hospital Anxiety and Depression Scale*), a társadalmi izoláció meghatározására pedig az Önmagunk Iránt Érzett Együttérzés Skála (*Social Connectedness Scale*) 4 elemét alkalmazták. A megküzdési stratégiák felmérésére a 28 tételes Stressz és Megküzdés Skálát (*BRIEF Cope Scale*) használták. Vizsgálták továbbá az észlelt fenyegetettséget, a betegségnek való kitettség kockázatát és a kontroll érzését.

EREDMÉNYEK

A kutatás során, a modellek alapján felállított hipotézisek legnagyobb része megerősített nyert. A Kórházi Szorongás és Depresszió Skálát elsősorban kórházi pácienseknél alkalmazzák, viszont fellelhető néhány kutatás, mely az átlagpopulációban is használta a kérdőívet. Jelen kutatás az utóbbiak adatait használta fel viszonyítási alapként. Ezek alapján, a vizsgált populációban a szorongás és a depresszió szintje az átlagpopulációnál magasabb értékeket mutatott. A személyes veszélyeztetettség érzése előre jelezte a szorongásos és depressziós tüneteket, és hatásai erőteljesebbek voltak azoknál az egyéneknél, akik társadalmilag izoláltak érezték magukat. Ha az egyén társadalmilag izoláltnak érezte magát, akkor a depresszió kialakulása nagyobb esélye volt. Az alacsony kontrollérzet valószínűsítette a szorongásos tünetek megjelenését, de nem súlyosbította tovább a személyes veszélyeztetettség hatásait. Amennyiben helyileg növekedett a Covid-19-fertőzöttek száma, az észlelt fenyegetettség mértéke is növekedésnek indult.

A karanténban töltött napok száma hozzájárult a szociális izolációhoz, de a kontroll érzésére nem volt befolyással. Nem sikerült bizonyítani azt sem, hogy a karantén ideje hatványozottan hatna bármely faktorra. A szociális elszigeteltség érzését csökkentette a közelálló személyekkel való kommunikáció. A másodlagos kontroll eszközei (pl. adaptív megküzdési stratégiák, kormányzati intézkedések) növelték a kontroll érzését, míg az elsődleges kontroll eszközei (pl. a megfertőződés elkerülésére irányuló cselekvések) nem.

A nélkülözhetetlen munkát végző dolgozók (egészségügy, áruházi személyzet, rendőrség stb.) között a megfelelő védőfelszerelés rendelkezésre állása alacsonyabb szorongást és depressziót eredményezett. Ugyanebben a csoportban vizsgálták a maszkviselés hatásait is: a magasabb egészségügyi fokozatú, részecske-szűrésre is alkalmas maszk (N-95) viselése alacsonyabb szorongással, míg az egyéb maszkok használata magasabb szintű szorongással társult.

Az adaptív megküzdési mechanizmusok (pl. elfogadás, humor) használata a feltételezéseknek megfelelően magasabb szintű kontrollérzettel és alacsonyabb mértékű szorongással járt, míg a nem adaptív megküzdési mechanizmusok (pl. tagadás, szerhasználat) alkalmazása növelte a szorongás mértékét. A Covid-19 betegségről való kommunikáció gyakorisága alacsony kontrollérzettel járt. Ez valószínűleg annak köszönhető, hogy a kontroll érzésének a hiánya, illetve a nagyfokú szorongás növeli a Covid-19-ről való beszélgetés igényét.

Az állami intézményekbe vetett bizalom magasabb szintje alacsonyabb szorongást okozott. Mindezek fényében lényeges, hogy a kormányzati vezetők és az egészségügyi intézmények tisztségviselői tényleges és megbízható információkkal szolgáljanak.

ÖSSZEZÉS

A katasztrófák, akár természeti vagy emberi eredetűek, egyre gyakoribbak a mindennapok során. Ezen katasztrófák túlélői gyakran mutatják a különböző pszichés megbetegedések jeleit, mint a generalizált szorongás vagy a major depresszió. Ezek a problémák súlyosbodhatnak a bevételkieséssel, szociális háló sérülésével vagy a napi tevékenységek elvégzésének zavartsága esetén. Éppen ezért fontos kiemelni, hogy vannak tényezők, amelyek enyhíthetik ezeket a problémákat. A kutatás eredményei megmutatják, hogy az egyéni és társadalmi cselekvések, mint a gyakori kapcsolattartás vagy a kormányok lépései a közegészségügyi válság kezelésére összefüggésbe hozhatók a lezárások alatti pszichológiai jólléttel. Ez azt jelenti, hogy a polgárok és a kormány közös felelőssége, hogy a jelenlegi és jövőbeli járványok idején jobban tudjanak alkalmazkodni a kialakult helyzethez.

TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A Covid-19-járvány váratlanul tört rá az egész világra, sokan először tapasztaltak meg ilyen mértékű krízist, mely az egészségük, életük mellett az egzisztenciájukat is fenyegette. Az egyének veszélyérzetének csökkentésére hatásos módszer az információk elérhetővé tétele és a világos kommunikáció a vezetők, valamint a szakemberek részéről. A kutatás is alátámasztja, hogy a Covid-19-járvány a mentális egészségre is nagy befolyással van, így a járványkezelés eszközei között a jövőben erre is hangsúlyt kellene fektetni, nem csak az egyének szintjén, hanem társadalmi szinten is. Ez azt is jelenti, hogy a megfelelő alkalmazkodás a polgárok és a kormány közös felelőssége.

Információk a szerzőről:

Lichtmesz Magdolna, Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Debrecen, lichtmeszmagdolna@gmail.com