

Media: Politis **Page:** 52 **Published at:** 26-04-2020
Author: Φώφης Κωνσταντινίδου, Ιουλίας Σολωμού **Surface:** 689.01 cm²
Subjects: UCY, UCY ONLY



► ΕΡΕΥΝΑ

Παγκύπρια Έρευνα του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου Περισσότερο άγχος και κατάθλιψη

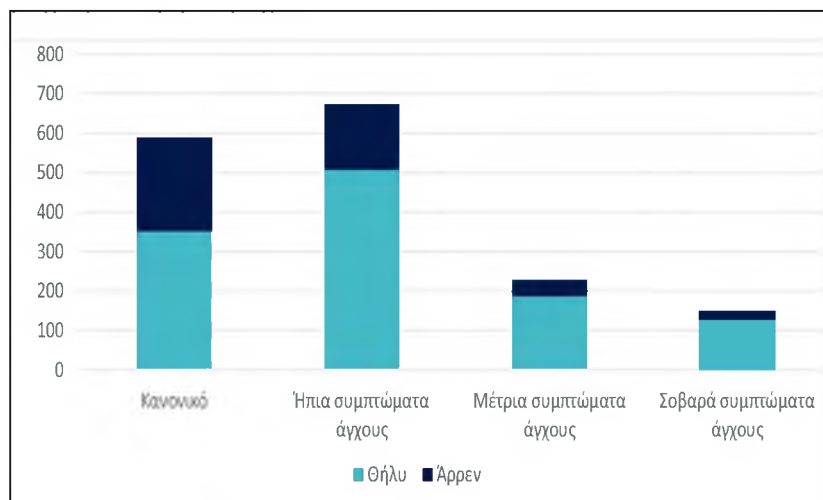


Των
Φώφης Κωνσταντινίδου*
και **Ιουλίας Σολωμού****

Την καταγραφή και την κωδικοποίηση της ψυχολογικής επίδρασης λόγω της πανδημίας και των μέτρων περιορισμού και πρόληψης για την αντιμετώπιση του COVID-19 στον γενικό πληθυσμό της Κύπρου καταγράφει μέσω έρευνας το Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου. Η έρευνα διεξήχθη μεταξύ της 11ης και 17ης μέρας μετά την εφαρμογή των αυστηρών μέτρων από την κυπριακή κυβέρνηση και κατά τη διάρκεια της κορύφωσης της πανδημίας στη 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. Την έρευνα συμπλήρωσαν συνολικά 1.642 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 της COVID-19 στην Κύπρο.

Επηρεάστηκαν

Η συντριπτική πλειοψηφία του δείγματος (66,7%) αναφέρει πως η ποιότητα ζωής τους λόγω της πανδημίας έχει επηρεαστεί από αρκετό έως υπερβολικό βαθμό. Όσον αφορά τα συμπτώματα άγχους, σύμφωνα με τα αποτελέσματα (Γράφημα αριστερά) 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 φύ-



λων, με τις γυναίκες να δηλώνουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα άγχους ($p < 0.001$). Συγκεκριμένα, το 43,2% των 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.

Συμπτώματα κατάθλιψης

Όσον αφορά τα συμπτώματα κατάθλιψης (Γράφημα δεξιά), σύμφωνα με τα αποτελέσματα το 42,6% των συμμετεχόντων δεν δήλωσε αυξημένα συμπτώματα. 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 ($p < 0.001$). 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

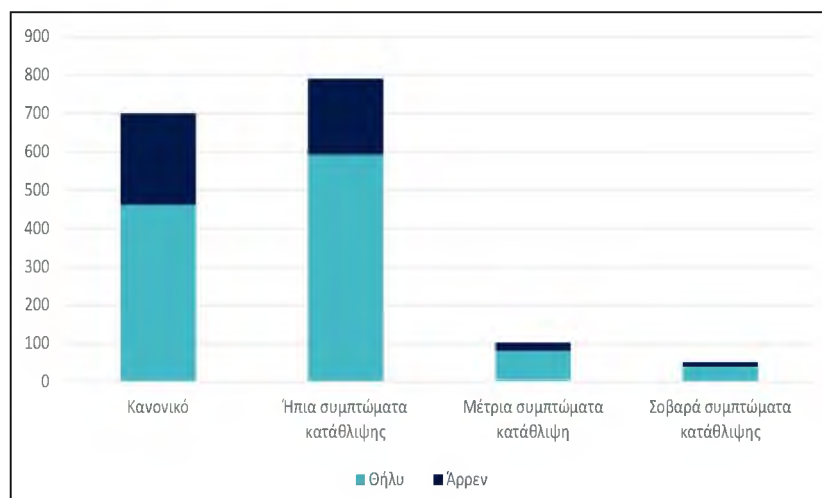
για δραστηριότητες, αίσθημα απελπισίας, θλίψης και κούρασης.

Η συμμόρφωση

Για να εκτιμήσουμε τη συμμόρφωση σε προληπτικά μέτρα κατά της νόσου COVID-19 δημιουργήσαμε 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 με το πρόσωπο, φυσική απόσταση κ.λπ. Η συντριπτική πλειοψηφία των γυναικών (57,4%) παρουσίαζε υψηλή συμμόρφωση με 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, η αποφυγή συμπεριφορών (π.χ. χειραψίες) που προϋποθέτουν φυσική επαφή με άτομα εκτός του σπιτιού και η διακίνηση εκτός του σπιτιού μόνο όπου κρίνεται απαραίτητο.

Αυξημένα ποσοστά

Η παρούσα ανάλυση των δεδομένων δείχνει πως η ποιότητα ζωής των Κύπριων πολιτών επηρεάστηκε σημαντικά κατά τη διάρκεια των αυστηρών μέτρων. Εντού-



τους, 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 διαταραχής πριν από την πανδημία, ποσοστό που συνάδει και με τη διεθνή βιβλιογραφία και που προδιάθεση για αυξημένα 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 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 τα 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 (ΠΟΥ, 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 διασφαλιστούν η έγκαιρη αντιμετώπισή τους και η πρόληψη μελλοντικών προβλημάτων ψυχικής υγείας. Επιπρόσθετα, μπορούν να καθοδηγήσουν εργοδότες για πιθανές δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσουν συνεργάτες και εργοδοτούμενοί τους και για ανάπτυξη μηχανισμών αποτελεσματικής στήριξής τους. 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 τη χρήση άλλων μεθόδων επικοινωνίας και κοινωνικοποίησης που να διασφαλίζουν την κοινωνική αλληλοϋποστήριξη και την κοινωνική συνοχή.

* Υπεύθυνη Έρευνας, καθηγήτριας Γλωσσικών Διαταραχών και Κλινικής Νευροψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, και διευθύντριας Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης Πανεπιστήμιο Κύπρου, fofie@ucy.ac.cy.

** Ερευνήτριας, διδακτορικής φοιτήτριας, Τμήμα Ψυχολογίας, και ειδικής επιστήμονα, Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης, Παν. Κύπρου, solotou.ioulia@ucy.ac.cy.