



**LATVIJAS IEDZĪVOTĀJU PSIHISKĀ VESELĪBA UN
PSIHOLOĢISKĀ NOTURĪBA ĀRKĀRTĒJĀ STĀVOKĻA LAIKĀ
SAISTĪBĀ AR COVID-19 PANDĒMIJU**

VPP-COVID-2020/1-0011

03.03.2021.

I daļa



**LATVIJAS IEDZĪVOTĀJU PSIHISKĀ VESELĪBA
ĀRKĀRTĒJĀ STĀVOKĻA LAIKĀ SAISTĪBĀ AR COVID-19
PANDĒMIJU**

Prof. **Elmārs Rancāns**, RSU Psihiatrijas un narkoloģijas katedra
Doc. **Jeļena Vrubļevska**, RSU Psihiatrijas un narkoloģijas katedra

- PVO brīdinājusi, ka COVID-19 pandēmija un tās mazināšanai noteiktie sociālie un ekonomiskie ierobežojumi var būtiski ietekmēt iedzīvotāju psihisko veselību, kā rezultātā var paaugstināties depresijas izplatība, alkohola un citu psihoaktīvo vielu lietošana, paškaitējuma vai pašnāvnieciskas uzvedības epizodes.
- Ekonomiskās grūtības, bezdarbs, vientulība, hroniskas somatiskas saslimšanas, mazkustīgs dzīvesveids, jaunāks vecums, slikta miega kvalitāte, dzīvesvieta ir saistīti ar psihiskās veselības traucējumiem.

1. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/mental-health-and-covid-19> (accessed August 19, 2020)
2. Huang, Y., & Zhao, N. (2020). *Psychiatry Research*, 112954. doi:10.1016/j.psychres.2020.112954
3. Becerra-García JA, et al. *Rev Esp Salud Publica*. 2020;
4. Gualano, M. R., et al. (2020). *International Journal of Environmental Research and Public Health*,
4. Alonzi, S., La Torre, A., & Silverstein, M. W. (2020). *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1).
5. Sønderskov, K. M., et al. (2020). *Acta Neuropsychiatrica*,
6. Guo Y, et al (2020). *J Med Internet Res* 2020;22(8):e20328

Mērķis

- Pētījuma mērķis bija novērtēt psihiskās veselības stāvokli, psiholoģisko noturību un ar tiem saistītos faktorus COVID-19 izsludinātā ārkārtējā stāvokļa laikā no 12. marta līdz 10. jūnijam 2020.g. Latvijā.

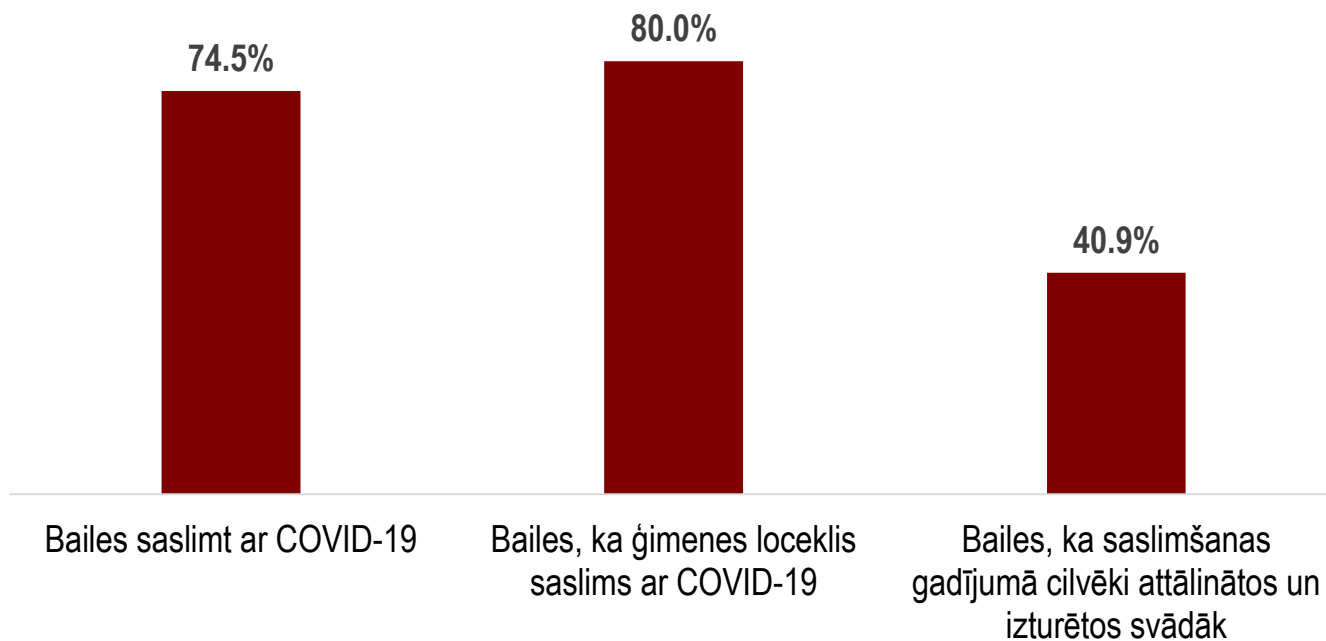
Pētījuma partneri

- Daļa no starptautiskā projekta sadarbībā ar Pan-Hellenic Medicīnas asociācijas Zinātnisko pētījumu institūta Psihiskās veselības sektoru
- Sadarbībā ar starptautisko izpētes projektu: EUCLID-projekts Riska uztvere un uzvedība pašreizējā koronavīrusa uzliesmojuma kontekstā (EUCLID komanda, Konstancas Universitāte, Vācijā).

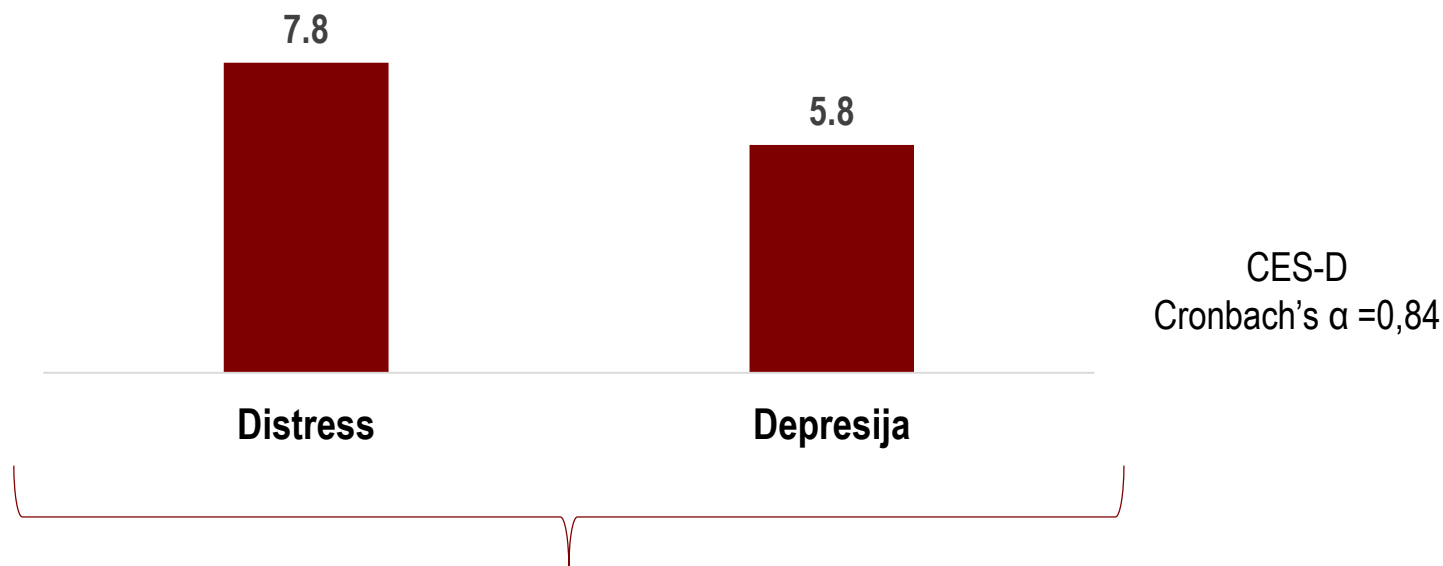
Pētījuma metodes

- Interneta aptauja laika periodā no 7. līdz 27. jūlijam 2020. g.
- Šķērsriezuma, stratificēts, reprezentatīvs Latvijas populācijai.
- Aptauja sastāvēja no 26 jautājumu blokiem:
 - Demogrāfiskie dati
 - Vispārējais veselības stāvoklis
 - Domas par COVID-19
 - Depresija ārkārtējā stāvokļa laikā
 - Smēķēšana ārkārtējā stāvokļa laikā
 - Alkohola un psihoaktīvo vielu lietošana,
 - Domas par nāvi
 - Atbalsta avoti
 - Iedzīvotāju uzvedības izmaiņas COVID-19 ietekmē
 - Izteiktākās grūtības ārkārtējā stāvokļa laikā
 - Emociju regulācija
 - Sociālo problēmu risināšanas prasmes

Bailes saslimt ar COVID-19 (kopējā izlase 2608 respondenti)



Distresa un depresijas izplatība (kopējā izlase 2608 respondenti)



13.6%

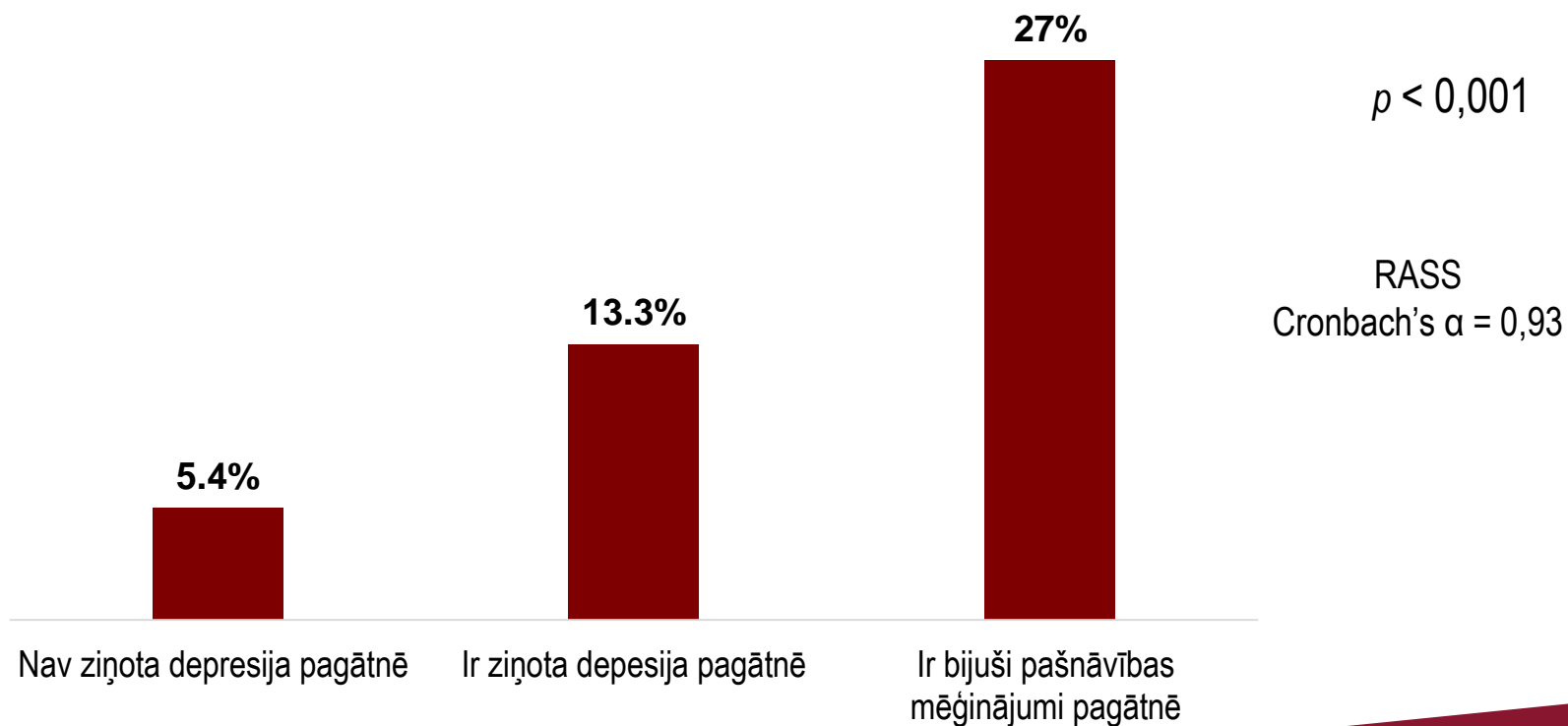
Vecums

Distress 41,8 (+/- 14,3)

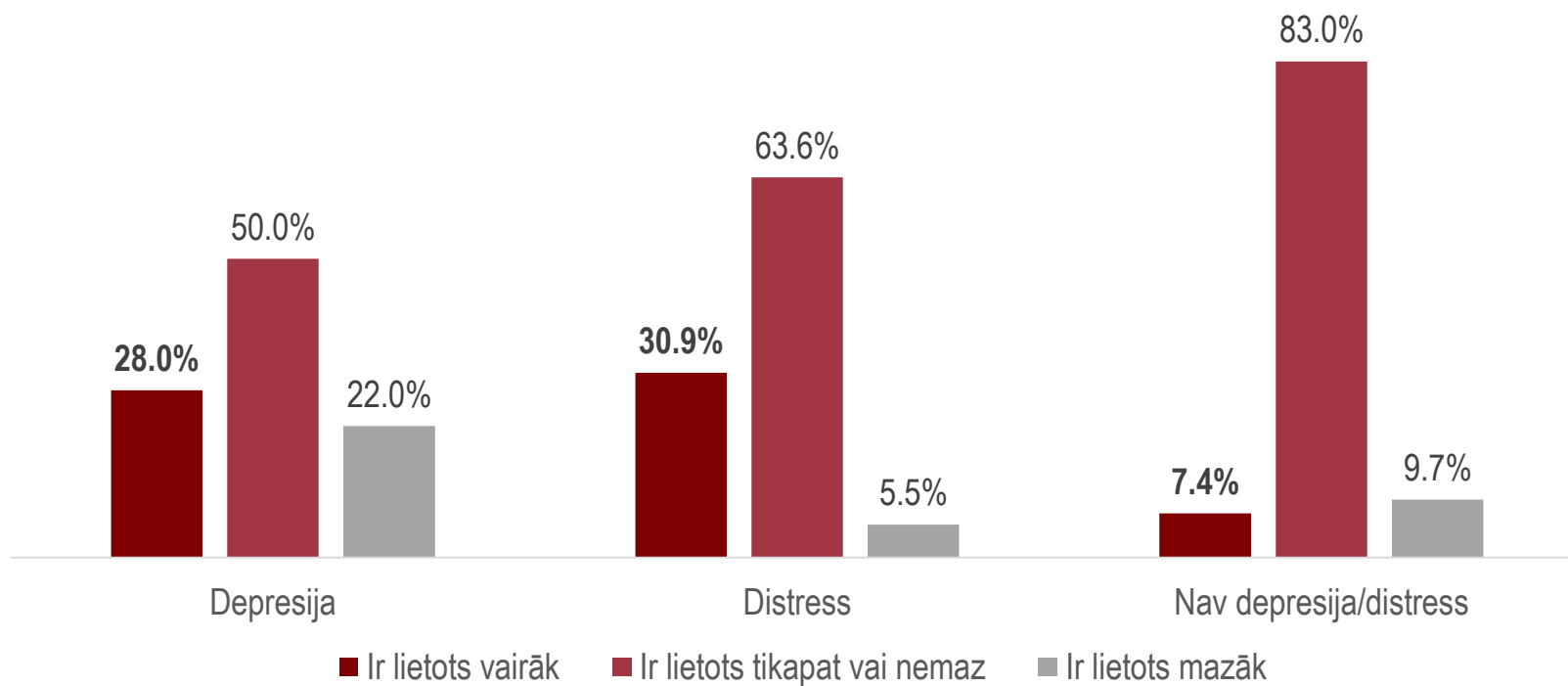
Depresija 39,4 (+/- 14,6)

Domas par pašnāvību ārkārtas stāvokļa laikā

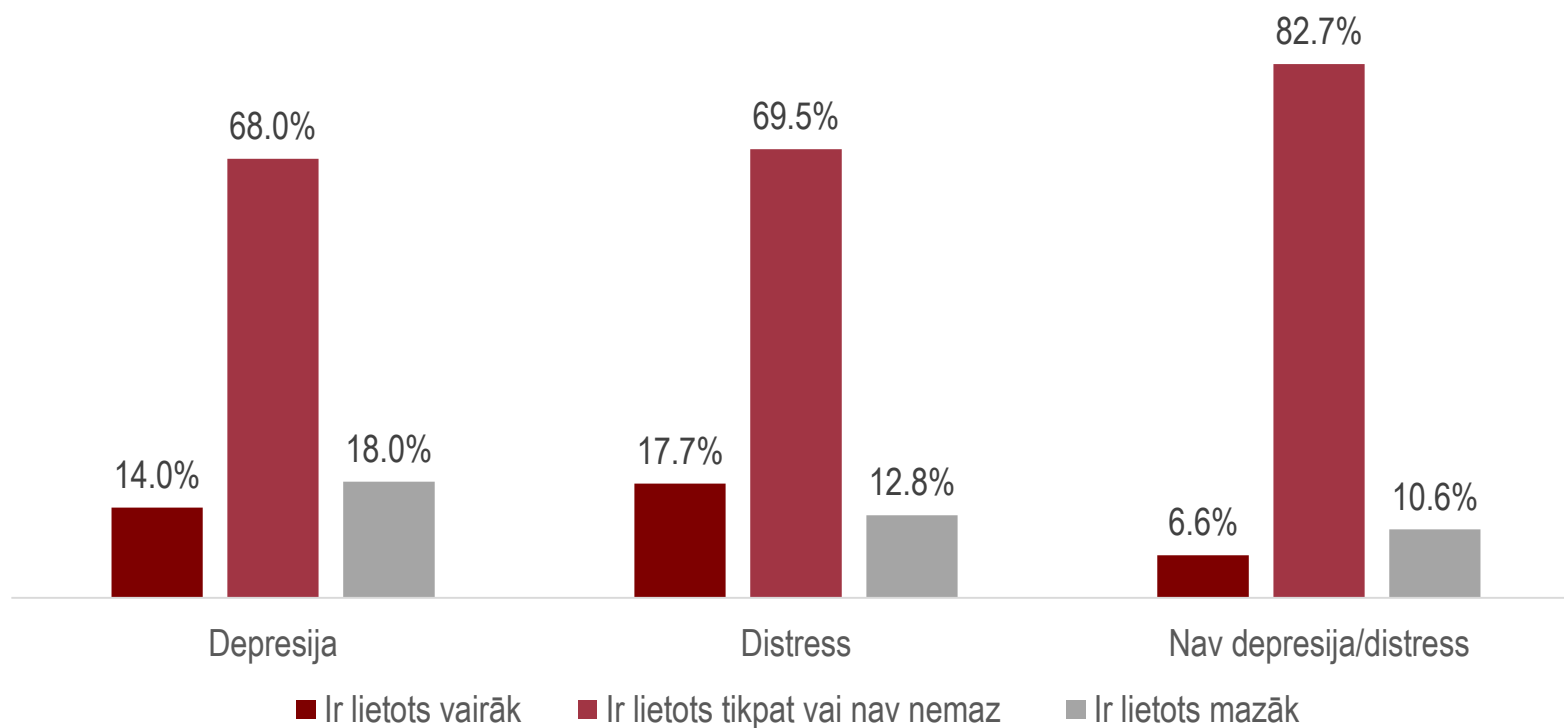
Domas par pašnāvību pieauga



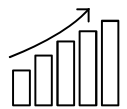
Smēķēšana ārkārtas stāvokļa laikā



Alkohola lietošana ārkārtas stāvokļa laikā



Secinājumi



- Ārkārtējā stāvokļa laikā depresijas izplatība ir palielinājusies.



- Respondentiem, kam ir bijusi depresija pagātnē, bija biežāk novērota domu par nāvi un/vai pašnāvību palielināšanās (13,3% vs. 5,4%).



- To respondentu vidū, kam ir bijuši pašnāvības mēģinājumi pagātnē, ārkārtējā stāvokļa laikā domas par nāvi un pašnāvību ir pieaugušas 27% respondentu.



- Respondenti ar depresiju vairāk mainīja smēķēšanas ieradumus
Respondenti ar distresu ārkārtas stāvokļa laikā smēķēja un lietoja vairāk alkohola, salīdzinot ar respondentiem bez depresijas vai distresa.

Rekomendācijas



- Ģimenes ārstu praksēs depresijas un trauksmes skrīninga instrumenti būtu izmantojami ikdienas darbā.



- Katrā ģimenes ārsta praksē tiek rekomendēts izmantot AUDIT testu (ja AUDIT kopējais punktu skaits ≥ 15 , ir nepieciešama narkologa konsultācija).



- Kā pagaidu risinājums tiek rekomendēts ieviest Valsts apmaksātu psiholoģiskās intervences pakalpojumu ar ģimenes ārsta nosūtījumu, taču noteikti izvērtējot cilvēka psihisko stāvokli arī pie psihiatra.



II daļa

**LATVIJAS IEDZĪVOTĀJU PSIHOLOĢISKĀS NOTURĪBAS
SUBJEKTĪVAIS NOVĒRTĒJUMS
(COVID-19 IZSLUDINĀTĀ ĀRKĀRTĒJĀ STĀVOKĻA LAIKĀ NO 12. MARTA LĪDZ 10.
JŪNIJAM 2020.G. LATVIJĀ)
UN AR TO SAISTĪTIE FAKTORI**

Prof. **Kristīne Mārtinsone**, RSU Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedra

Doc. **Viktorija Perepjolkina**, RSU Komunikācijas fakultāte

Doc. **Jeļena Koļesņikova**, RSU Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedra,
Psiholoģijas laboratorija

Psiholoģiskā noturība (angl. *resilience*)

- Pastāv vairākās psiholoģiskās noturības definīcijas (sk. pārskatam: *Ijntema, Burger, Schaufeli, 2019, tab.3, p.6*), kuras laikā gaitā ir mainījušās un attīstījušās, bet ar psiholoģisko noturību pamatā saprot **pozitīvu adaptāciju vai spēju saglabāt vai atjaunot garīgo veselību, neskatoties uz grūtībām** (*Herrman, Stewart, Diaz-Grandos, Berger, Jackson, & Yuen, 2011*).
 - Psiholoģiskā noturība ir **spēja saglabāt mieru krīžu** (ārējo vai iekšējo) laikā un ātri **atgriezties pirmskrīzes stāvoklī**.
- Psiholoģiskā noturība ir **interaktīvs process**, kas saistīts ar **ārējo un iekšējo faktoru mijiedarbību** un attiecas uz relatīvu izturību pret vides riska faktoriem un negatīvu pieredzi, kā arī efektīvu stresa vai likstu pārvarēšanu, un tādējādi tas tiek atšķirts no pozitīvas garīgās veselības (*Rutter, 2006*).
- Psiholoģiskā noturība ir viens no būtiskiem iekšējiem faktoriem, kas var pasargāt Latvijas iedzīvotājus no pandēmijas ierobežojumu nopietnas negatīvās ietekmes uz mentālo veselību.

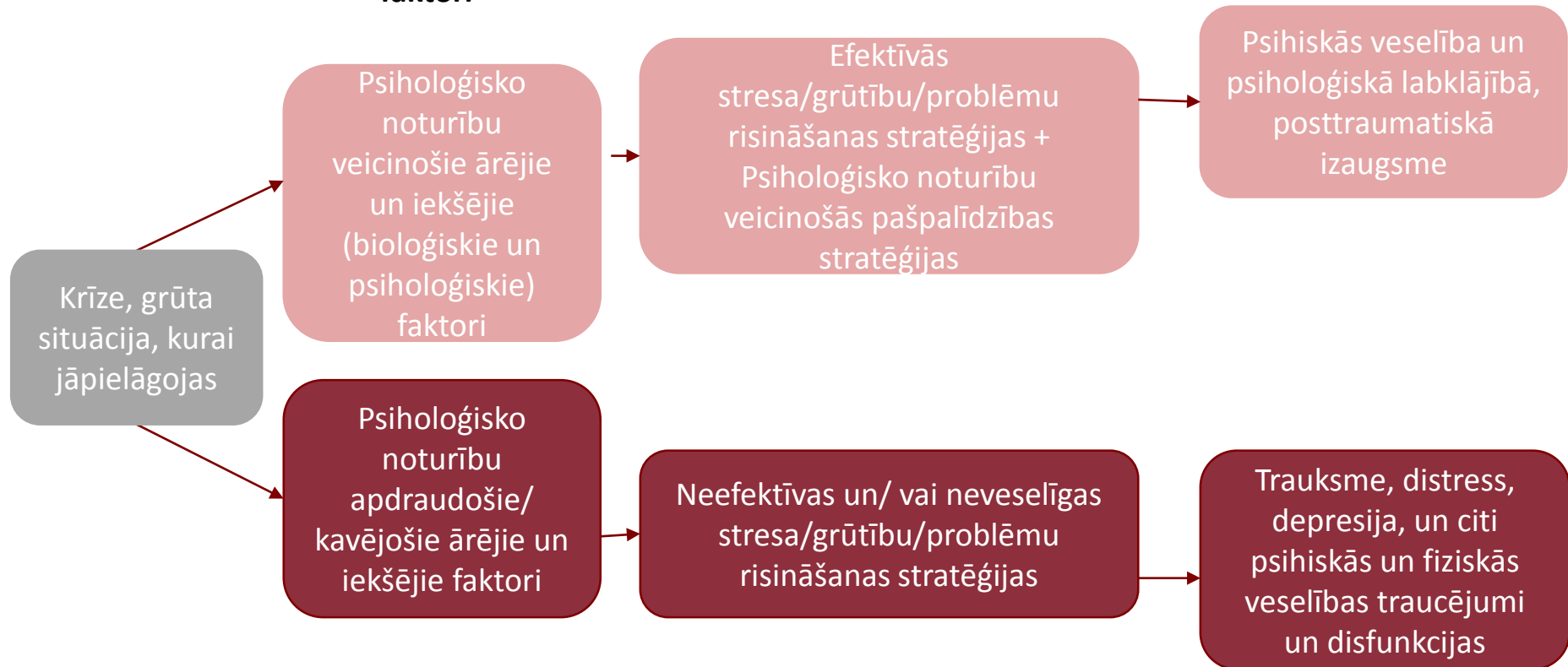
Psiholoģiskā noturības mehānisms

Tiggeris

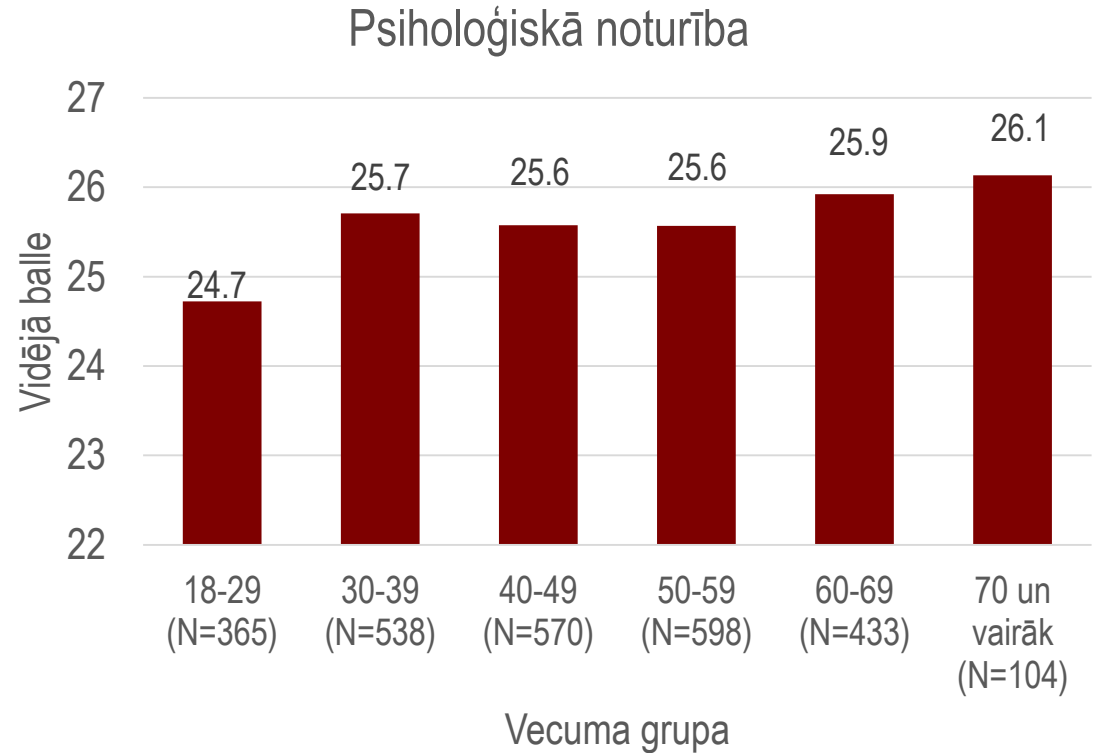
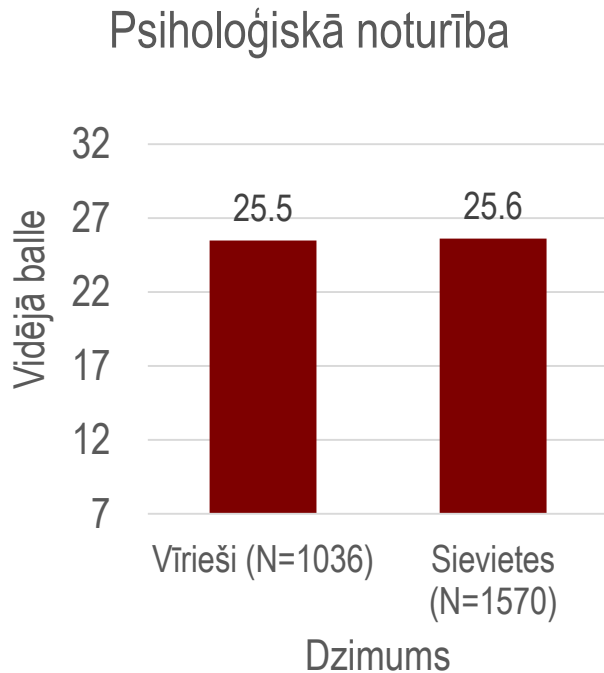
Statiskie faktori

Dinamiskie faktori

Rezultāts

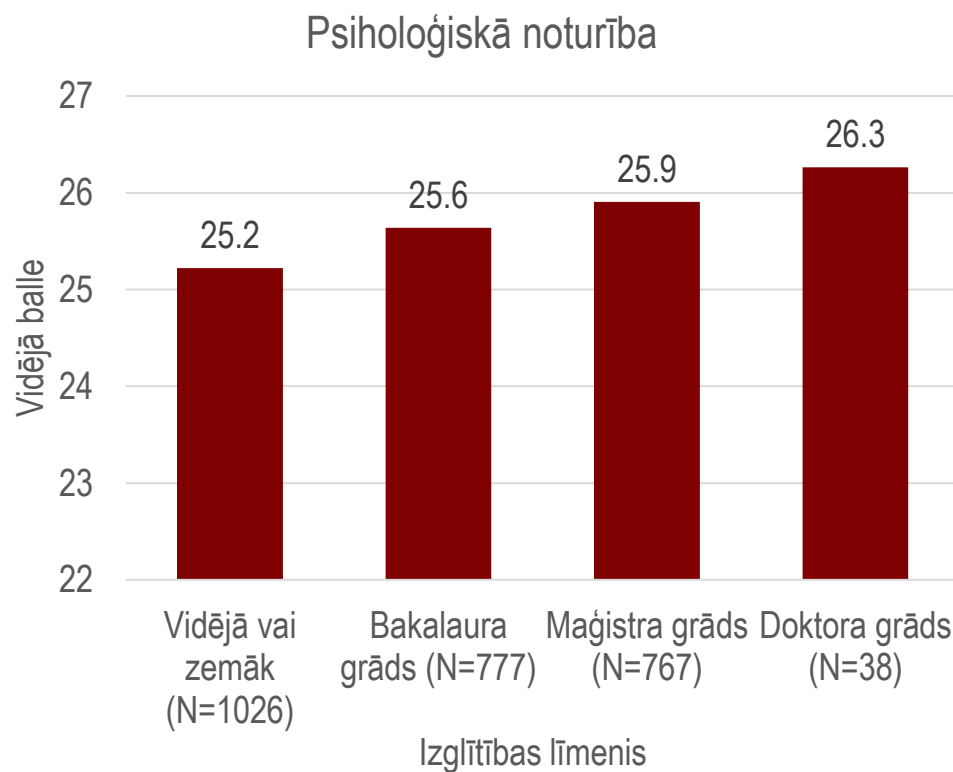
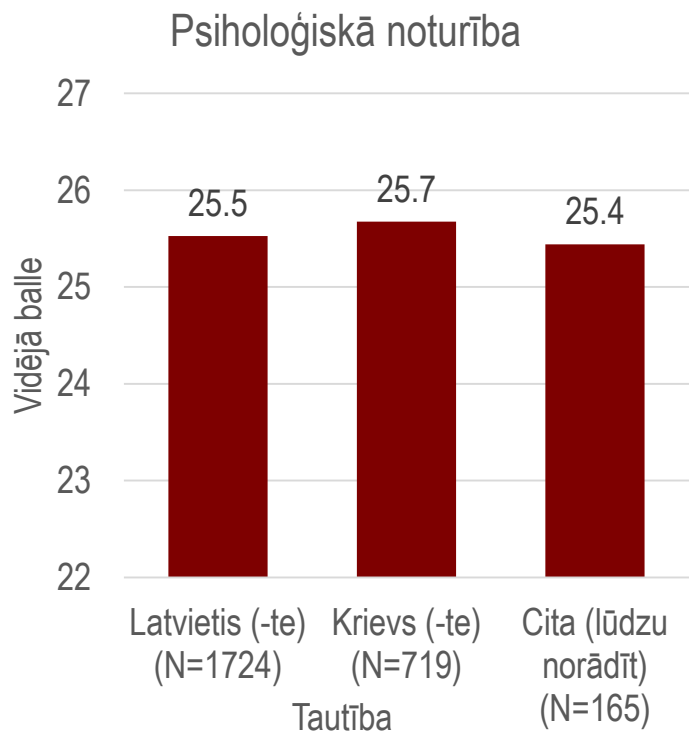


Psiholoģiskās noturības rādītāji dažādās sociāli demogrāfiskajās grupās



N = 2608

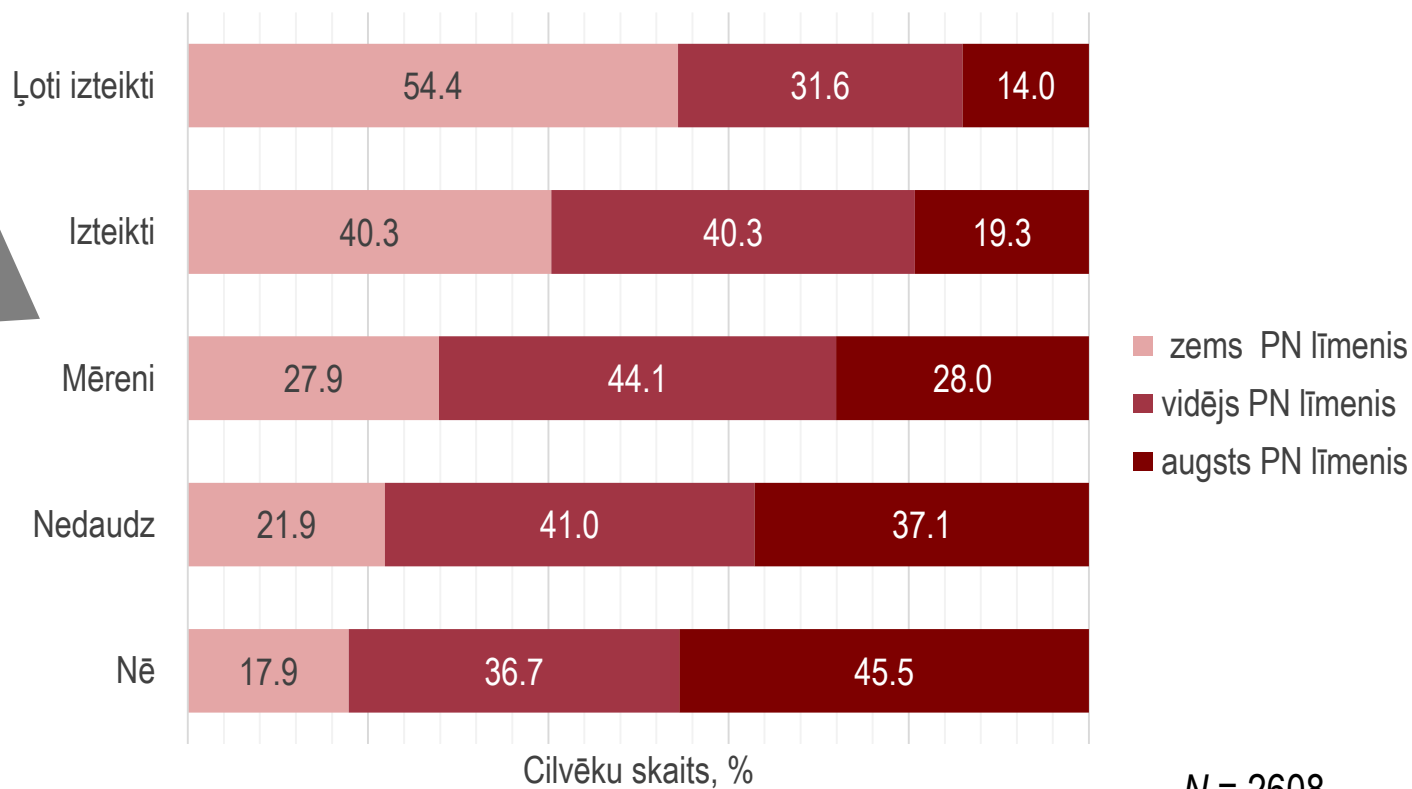
Psiholoģiskās noturības rādītāji dažādās sociāli demogrāfiskajās grupās



N = 2608

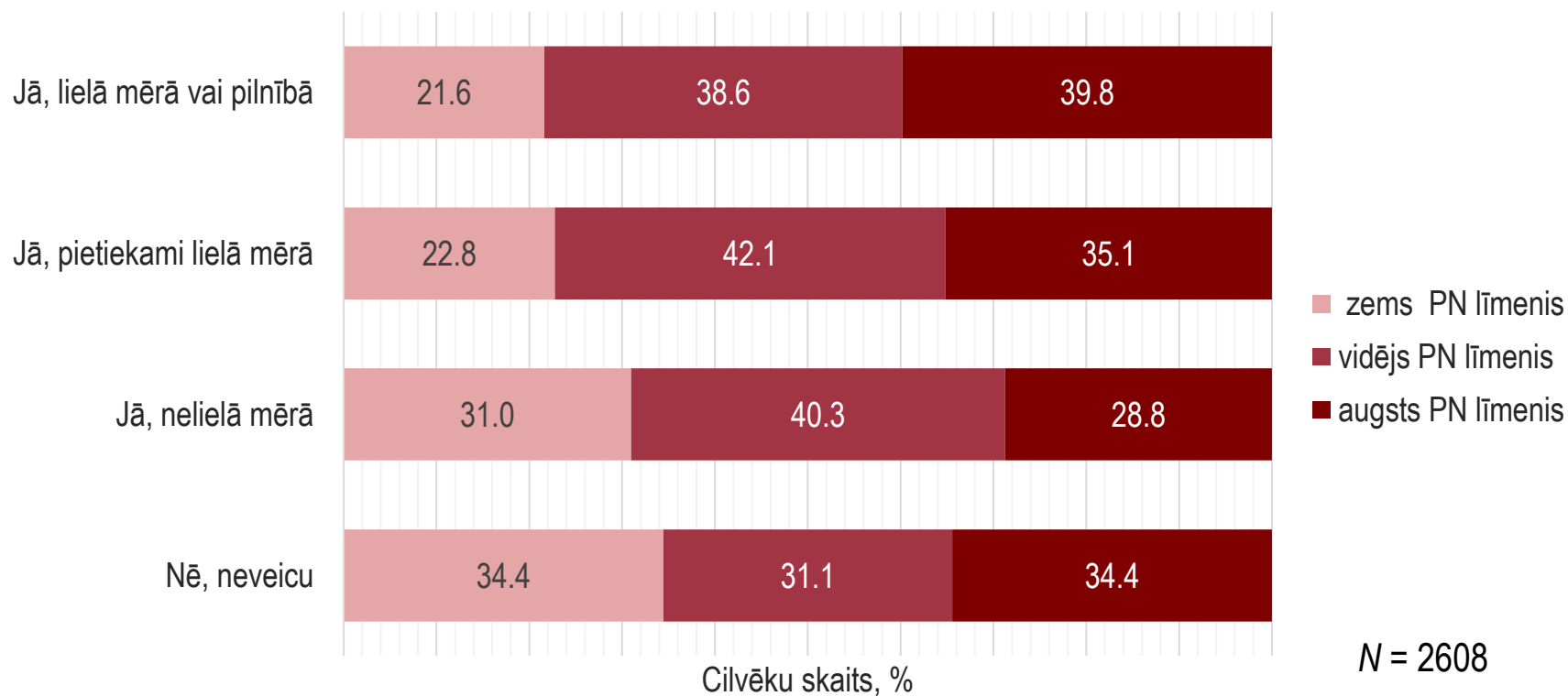
Psiholoģiskās noturība un bailes saslimt ar Covid-19

«Vai Jums
ārkārtas
situācijas laikā
bija bail saslimt ar
COVID-19? »



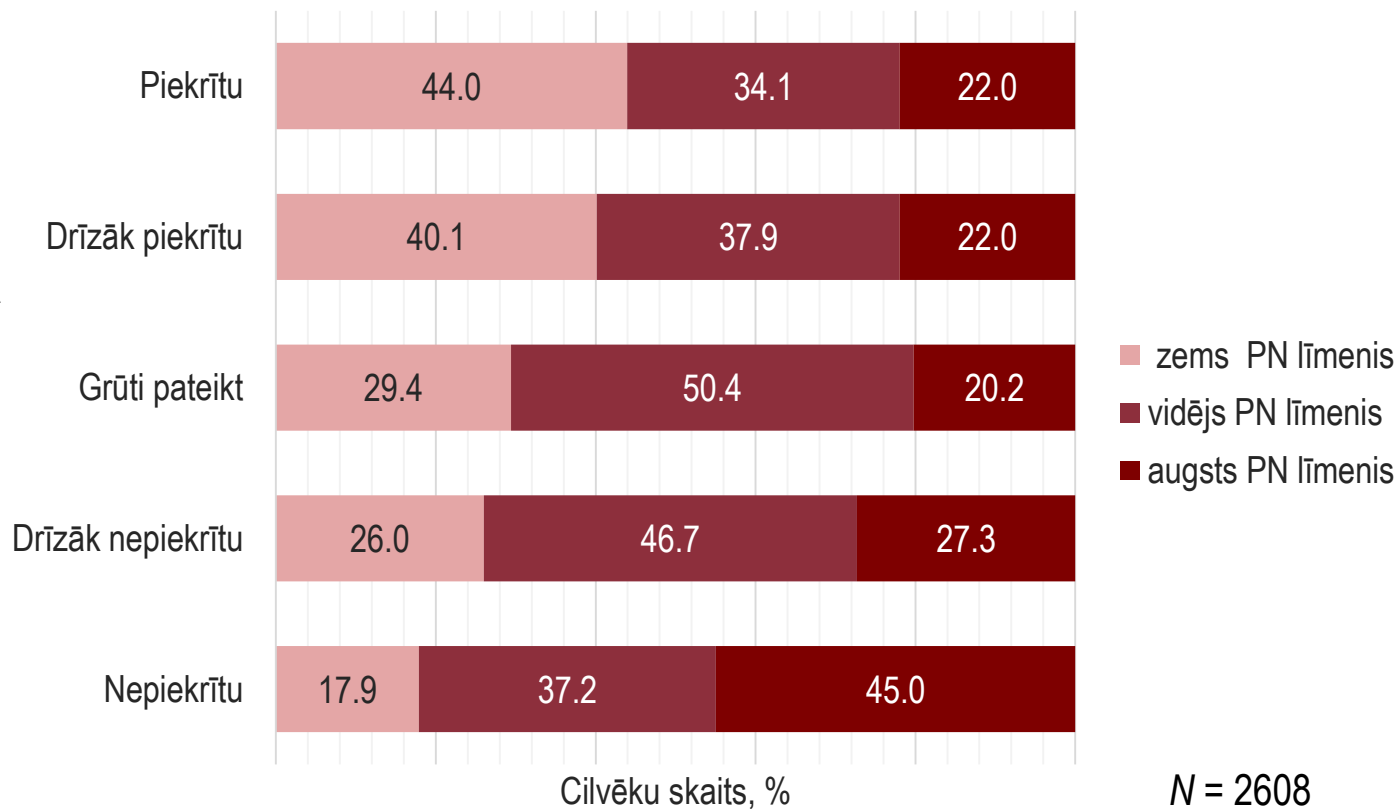
N = 2608

Psiholoģiskā noturība un piesardzības pasākumu veikšana/ievērošana, lai novērstu Covid-19 vīrusa izplatīšanos

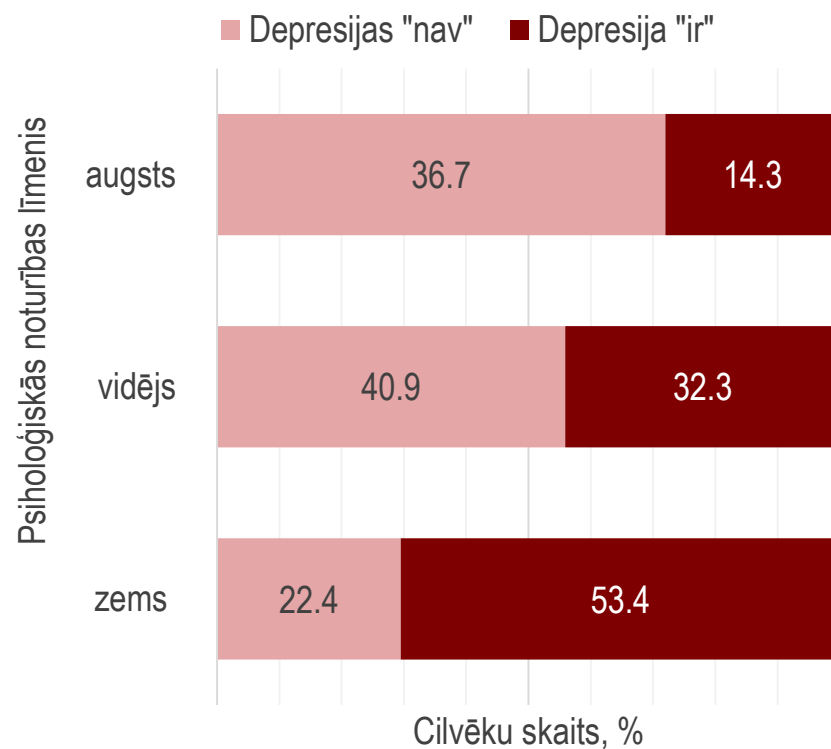
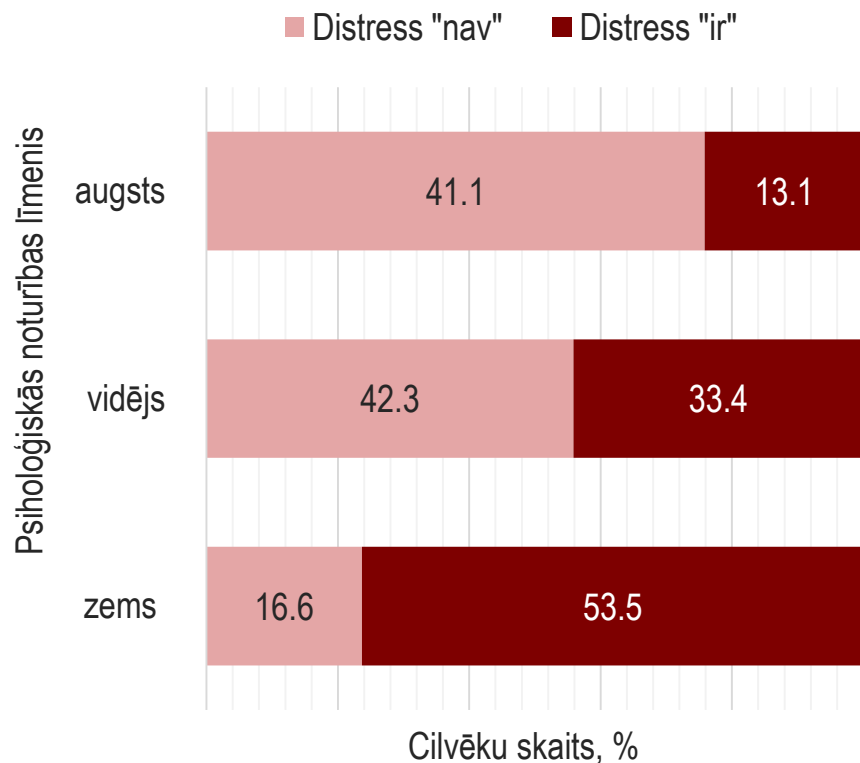


Psiholoģiskā noturība un grūtības pielāgoties ārkārtas situācijai

«Man kopumā
bija ļoti grūti
pielāgoties šai
situācijai»

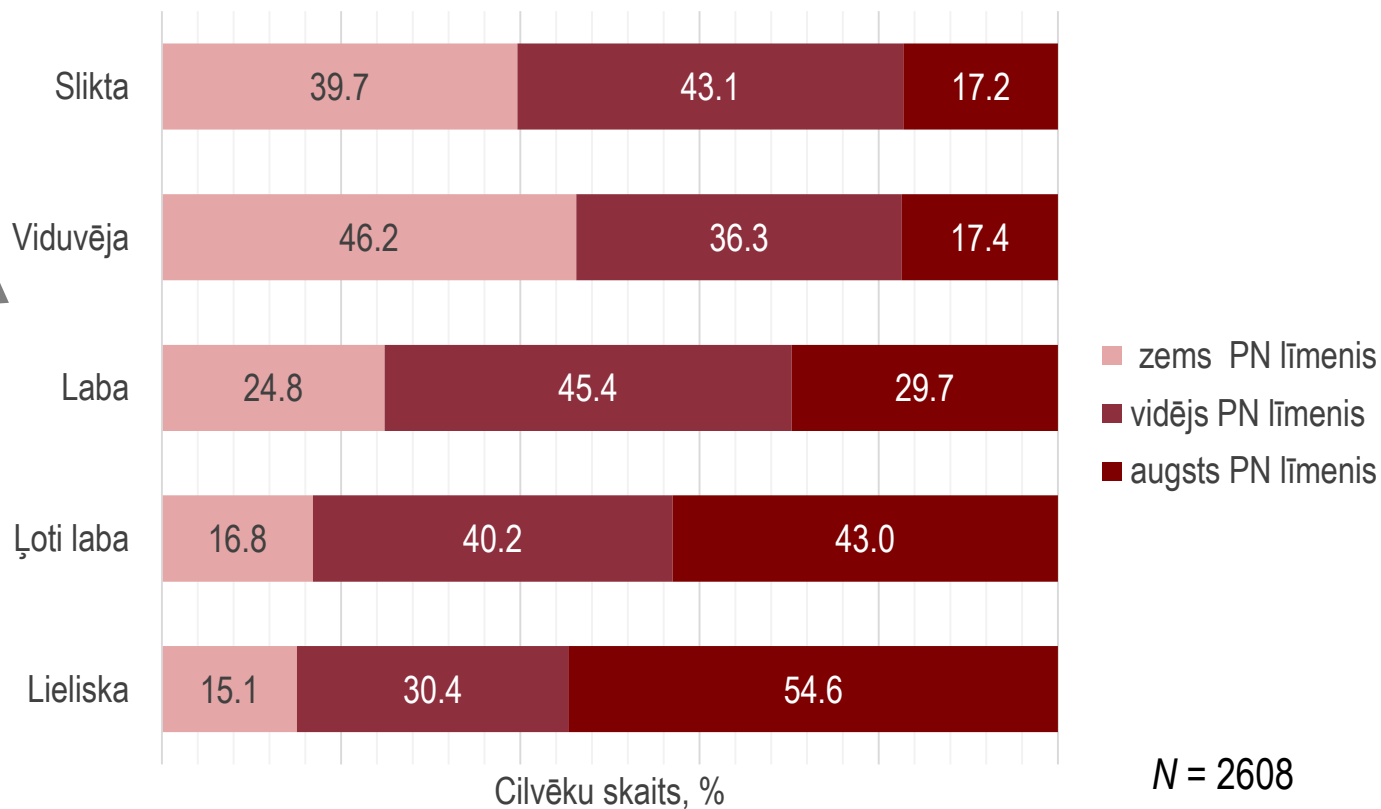


Psiholoģiskās noturības saistība ar depresiju un distressu

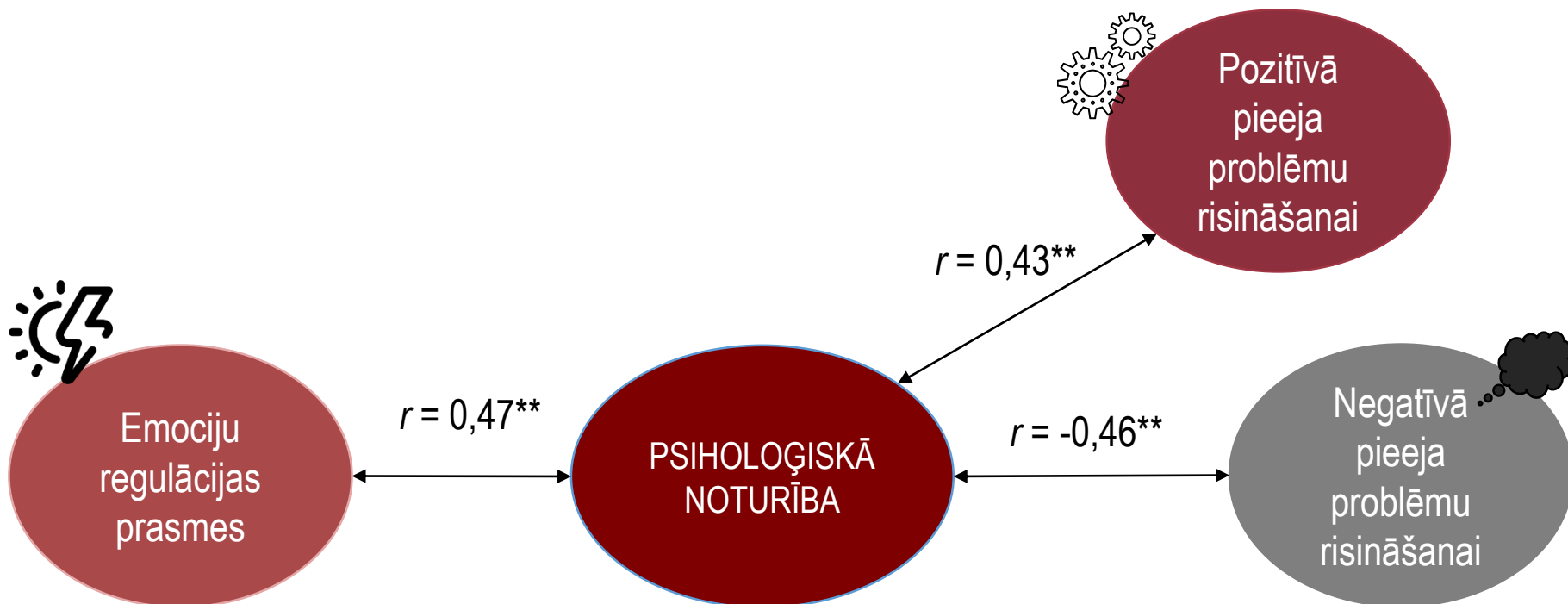


Psiholoģiskā noturība un veselības novērtējums

«Kopumā Jūsu veselību ārkārtas situācijas laikā var raksturot šādi:»

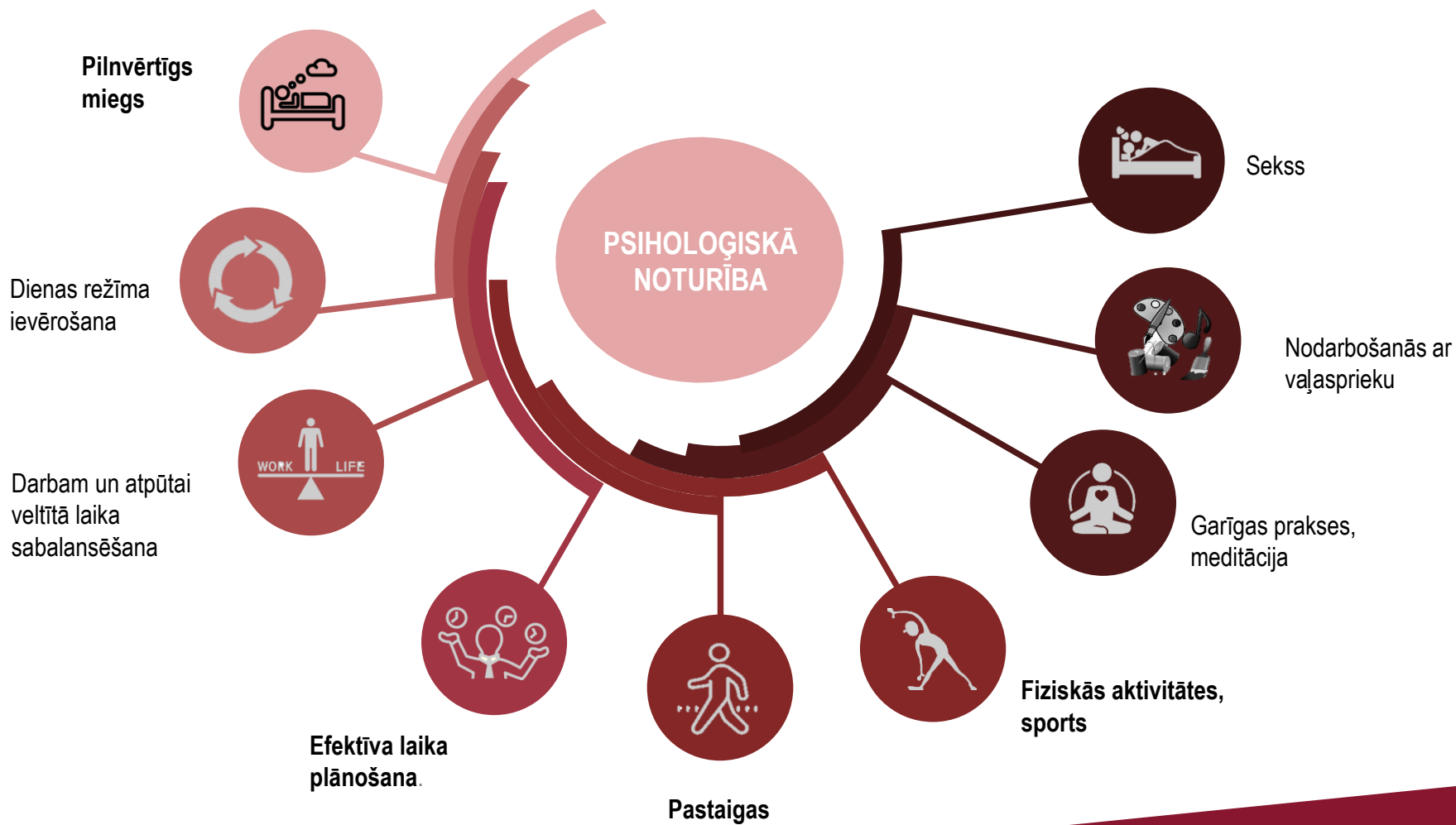


Psiholoģiskās noturības saistība ar emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmēm



$N = 2608$

Psiholoģisko noturību veicinošās pašpalīdzības stratēģijas



- Galvenā mērķa grupa psiholoģiskās noturības veicināšanai ir jaunieši vecumā no 18 līdz 25 gadiem.
- Psiholoģiskā noturība ir būtisks faktors, kas palīdz saglabāt psihisko veselību ārkārtas situācijas laikā un veiksmīgāk pielāgoties jaunai realitātei – dzīvei ar Covid-19.
- Cilvēki ar augstākiem psiholoģiskās noturības rādītājiem kaut arī norāda, ka mazāk baidās saslimt ar Covid-19, tomēr, viņi arī vairāk ievēro piesardzības pasākumus vīrusa izplatības mazināšanai.
- Vienkāršās pašpalīdzības stratēģijas tādas, kā rūpes par miega higiēnu, dienas režīma ievērošana, fiziskās aktivitātes, efektīvā laika plānošana u.c. var veicināt un stiprināt iedzīvotāju psiholoģisko noturību.

Rekomendācijas

- Psihiatriem un psihologiem būtu jāsadarbojas ar politikas veidotājiem, izstrādājot efektīvās intervences un to ieviešanas stratēģijas, lai stiprinātu Latvijas iedzīvotāju psiholoģisko noturību.
- Jāizstrādā uz pierādījumiem balstītā psiholoģiskās noturības veicināšanas programma/intervence, kas primāri būtu paredzēta jauniešiem vecumā līdz 25 gadiem un jāpārdomā, kā nodrošināt tās pieejamību mērķa grupai, piemēram, izmantojot attālinātās tehnoloģijas.
 - Var izstrādāt arī mobilo aplikāciju psiholoģiskās noturības veicināšanai.
- Izmantot dažādus informācijas kanālus (piem., infografikas, vides plakāti, informācija sociālajos tīklos, informācija skolu mājaslapās, utt.), lai informētu mērķa grupu par vienkāršām, reālistiskām, efektīvām un pierādījumos balstītām psihiskās veselības profilakses pašpalīdzības stratēģijām, un psiholoģiskās noturības veicināšanas un stiprināšanas paņēmieniem.
- Kaut arī jaunieši varētu būt pirmā mērķa grupa, tomēr ir svarīgi izstrādāt efektīvās sabiedrības veselības intervences un palīdzības programmas grūtā situācijā nonākušiem cilvēkiem, ieskaitot visas iedzīvotāju grupas. Tas var būt intervences un palīdzības programmas vecākiem, bērniem, jauniešiem, programmas darba vietā, vai skolā balstītās programmas, programmas bezdarbniekiem un vecākā gada gājuma cilvēkiem.

The background features a white central area with two maroon triangular shapes pointing towards each other from the top-left and bottom-right corners. Grey areas are present in the top-right and bottom-left corners.

Paldies!