

Zespół stresu popandemicznego, czyli co zrobiła nam pandemia

13 listopada 2021

Choć zespół stresu popandemicznego nie istnieje na razie w międzynarodowej klasyfikacji zaburzeń psychicznych, to coraz więcej ludzi w wyniku pandemii potrzebuje pomocy psychologa lub psychiatry – wskazują naukowcy Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.



Określenie nawiązuje do Zespołu Stresu Pourazowego (PTSD), czyli zaburzeń psychicznych wynikających z nasilonego stresu, lęku i traum związanych z przykrymi doświadczeniami życiowymi. Najczęściej jest on diagnozowany u osób narażonych na widok krzywdy i śmierci drugiego człowieka – żołnierzy, policjantów, czy służb medycznych działających w warunkach konfliktów zbrojnych.

W środowisku psychiatrów i psychologów rozpoczęła się już dyskusja, czy można mówić o zespole stresu popandemicznego w przypadku osób przejawiających objawy podobne do PTSD, ale związane ze stresem i lękiem bezpośrednio dotyczącym ryzyka

zakażenia SARS-CoV-2, kontaktem z ludźmi cierpiącymi i umierającymi na COVID-19 czy utratą wskutek tej choroby bliskich.

„Zespół stresu popandemicznego nie jest na razie ujęty w międzynarodowej klasyfikacji zaburzeń psychicznych, ale możliwe, że się tam znajdzie. Mówimy tu o takich objawach, jak długotrwały spadek nastroju i stres będący efektem tego, co przyniosła choroba COVID-19 – osamotnienie, zerwanie relacji międzyludzkich, trauma związana z naszą chorobą lub chorobą i śmiercią bliskiej osoby” – wyjaśnił dr Mateusz Grajek z bytomskiego Zakładu Zdrowia Publicznego Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

W Zakładzie Zdrowia Publicznego przeprowadzono badanie ankietowe wśród pracowników korporacji, czyli osób, które z założenia mają dużą styczność z pracą zdalną – systemem pracy, który stał się podczas pandemii dominującym sposobem wykonywania obowiązków zawodowych w wielu sektorach. „Badania te wykazały, że pracownicy znacznie gorzej oceniali swoje samopoczucie wraz z rozwojem sytuacji epidemiologicznej, a nawet wykształciły się u nich objawy świadczące o początkowych fazach depresji” – poinformował dr Mateusz Grajek.

Drugą badaną grupą byli pacjenci onkologiczni. Zaobserwowano, że u tych pacjentów – w większym stopniu u kobiet – istotnie zwiększył się poziom strachu związanego z ryzykiem zakażenia, zwłaszcza porównując pierwszą i drugą falę pandemii.

Należy pamiętać również o dzieciach, które narażone są na wiele destabilizujących życie czynników powiązanych bezpośrednio z pandemią. Jak wskazuje psychiatra dziecięcy i szefowa Katedry Psychiatrii i Psychoterapii Wieku Rozwojowego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach prof. Małgorzata Janas-Kozik, pandemia nasiliła jeszcze problemy psychiczne w społeczeństwie, zwiększając grupę potrzebujących fachowej pomocy o 30 proc.

Autorka: Anna Gumułka

Zdjęcie: [1327213](#) (CC0)

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl