



GYETVAI ANNA

MENTÁLIS EGÉSZSÉG A KORONAVÍRUS IDEJÉN

2020 tavaszán egy sokunk számára ismeretlen fordulatot hozott az élet. A Covid-19 világvárvány vette kezdetét, amely a mai napig velünk van, az életünk részévé vált. Bizonytalanság, félelem, aggodás, szorongás, magány, gyász, hirtelen változások, sokféle információ, amelyekben nehéz eligazodni, kontrollvesztés, feszültségek hada, tehetetlenség érzése, frusztráció, düh... és még sorolhatnánk azt a sok-sok érzelmet és helyzetet, amelyek szinte egyik napról a másikra jelentek meg. Ez a világvárvány a társadalom minden rétegét, minden szakmát és korosztályt érinti, megterheli valamilyen módon. A járványügyi intézkedések során meglehetősen szétszóródik a figyelmünk, próbáljuk betartani a szabályokat, túlélni a nehéz helyzeteket, viszont kevés szó esik a mentális egészségről, pedig az egészség igazán fontos sarokkövét jelenti. Jelenleg a mentális és pszichológiai betegségek

az elsők közt állnak a gyakori betegségek listáján, a szív- és érrendszeri betegségekkel egy szinten (Vigo et al., 2016).

Bár ebben a nagy bizonytalanságban nehéz biztos pontokat találni, azonban a mentális egészségünk megőrzéséhez fontos, hogy mégis legyenek az életünkben szigetek, amelyek kiszámíthatóak. Valószínűleg sokan éltünk meg a bizonytalansággal összefüggő kontrollvesztést is, vagyis azt, hogy az előállt ismeretlen helyzetekre nincs hatásunk, nem tudjuk őket befolyásolni. Ezzel együtt egyre fontosabb, hogy megtaláljuk azokat a szituációkat, amelyeket mi irányítunk. A lent található ábra segítségével jó szívvel ajánlom áttekinteni, átgondolni, esetleg kiegészíteni a kontrollálható és nem kontrollálható dolgok listáját, mivel hosszú távon is a segítségünkre lehet, biztonságot adhat ez a fajta tudás, érzés. Már a kisiskolás korosztály-

lyal (és természetesen a nagyobb gyermekekkel) is érdemes lehet kipróbálni.

KUTATÁSOK A COVID-19 ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÖSSZEFÜGGÉSÉBEN

Bár a világvárvány még tart, több kutatócsoport is megkezdte kutatásait a járvány hatásairól a mentális egészség tekintetében. A legtöbb vizsgálatban fő tünetekként a szorongás, a stressz, a depresszió jelenik meg. Egy több ország részvételével megvalósuló felmérésből kiderült (Magyarország is a részt vevő országok között szerepel), hogy a válaszadók 50,9%-nál szorongás, 50,7%-nál stressz és 58,6%-nál depresszió jelentkezett az első hullám idején. Ebből 10,9% esetben extrém súlyos szorongás, 11,7% extrém súlyos depresszió és 1,6% extrém súlyos stressz lépett fel. Nemet és korosztályt

tekintve a nők és a fiatal felnőttek esetében volt gyakoribb a szorongás és a stressz (Shah et al., 2020). Ezeknek a tüneteknek a leggyakoribb háttér tényezői közé tartoztak: a szigorú közegészségügyi intézkedések (amelyek erősen korlátozzák az eddigi megszokott életet), a növekvő gazdasági nyomás, az iskolalátogatás és a munkába járás szabályainak folyamatos változása, a sokféle hír és vélemény az interneten (amelyekbe igazán bele lehet zavarodni), az aggodás a saját és a szerettek egészségéért, a megbélyegzés (Ren-Guo, 2020). További kockázati tényezőt jelent a gyermekkel való együttélés, valamint a már diagnosztizált mentális betegség (Mughal et al., 2021).

A WHO egy különösen érzékeny témára hívja fel a figyelmet, ugyanis a kutatásai alapján szignifikánsan emelkedett a családon belüli erőszak a pandémia idején. Ez azzal lehet összefüggésben, hogy az izoláció, a bizonytalanság növeli az agresszor frusztrációját és ezzel egyidejűleg a bezártság és a nehezebb ügyintézés miatt az áldozat segítségkérési lehetőségei is korlátozódnak. Pedagógusként is nagy jelentősége van, hogy a szokásosnál is jobban figyeljünk az árulkodó jelekre, a gyermekek szokásostól való eltérő viselkedésükre, a jóllétükre (Lazár, 2020).

A JÁRVÁNY ÉS A GYERMEKEK

A szociális elszigeteltség a kisgyermek és a kamaszok számára is jelentős probléma. Nem lehetnek a kortársaik között, ezáltal nehezen tudnak fejlődni a szociális és kommunikációs készségeik, amelyek a korosztályi sajátosságaik lennének. Az online oktatás hatására megnő a veszély a számítógép-függőség kialakulására, a jelentősen kevesebb mozgás és egész napos számítógépezés pedig megnehezíti a koncentrációt. A kamaszok körében nőtt az öngyilkossági gondolatok aránya is (Mughal, 2021). Egy kínai tanulmány szerint 2015-ben a 6–16 éves korosztály 17,6%-ának volt valamilyen mentális betegsége, és ez a szám a járvány idején 43,7%-ra nőtt, depressziós vezető tünetekkel (Li et al., 2021). A gyermekek esetében jelentkező viselkedési változások, nehézségek háttérben az unalom, a családi nehézségek és a szociális kölcsönhatások hiánya, az ingerszegény környezet

állhat (Malboeuf-Hurtubise, 2021). Fontos, hogy az online oktatás során is legyen a gyermekeknek egy napirendjük (lehetőleg hasonló, mint azelőtt), mert a napi rutin elvesztése a biztonságérzetet rendíti meg, amely szintén pszichés nehézségekhez vezethet (Boyras-Legros, 2020). A kamaszok ebben a krízisekkel teli időszakban fokozottabban vannak kitéve a szerhasználat veszélyének. Liang és munkatársai (2020) kutatásából kiderül, hogy a vizsgálatukban résztvevő 584 fiatal 40,4%-ánál jelentkezett valamilyen pszichológiai probléma, illetve 14,4%-a számolt be a PTSD tüneteiről (lásd lejjebb). Ebből adódóan gyakori, hogy a feszültségeik oldására maladaptív stratégiákat alkalmaznak, például dohányoznak, alkoholt fogyasztanak vagy drogokhoz nyúlnak.

Orsini és munkatársai (2021) a Covid-19 fertőzéssel diagnosztizált gyermekek szüleit vizsgálták. Azt találták, hogy ezeknek a gyermekeknek a szülei hajlamosabbak voltak a szorongásos és depressziós tünetek kialakulására. Tehát elmondható, hogy a gyermekek fertőzöttsége, még ha enyhe lefolyású is, jelentős negatív hatást gyakorol a szülők jóllétére. A szülők mentális állapotát továbbá erősen befolyásolja a gazdasági helyzetük is (Carmassi et al., 2018). Számos kutatás viszont azt is megállapította, hogy a gyermekek viselkedése a szülők jóllétével, mentális állapotával függ össze.

A COVID UTÁN

Nem elég csupán azzal foglalkoznunk, hogy magának a fertőzésnek, illetve a járványnak aktuálisan milyen hatása van az életünkre. Azt is számba kell vennünk, hogy milyen hatásai lehetnek a továbbiakban.

A poszt-COVID mentális tünetegyüttes a szakirodalom szerint az az állapot, „amikor valaki a betegségből felépülve elhúzódóan él át pszichés tüneteket, és ezek gátolják a normál mindennapi funkciókat, a munkát, az emberi kapcsolatokat.” A tünetegyüttes legjellemzőbb elemei: fáradékonyság, szorongás, pánik, alvászavar, rossz hangulat, energiavesztés, motivátlanság (Nyíró Pszichoterápiás Osztály, 2021). Az egészségügyi vészhelyzet kapcsán már kimutatható, illetve korábbi járványok kutatásai alapján előrejelezhető a poszttraumás stressz szindróma (PTSD) megjelenése. A

PTSD súlyos mentális betegség, amely olyan személyeknél alakul ki, akik tapasztaltak vagy tanúi voltak valamilyen traumatikus eseménynek. A tünetei megjelenhetnek akár azonnal az esemény után, de előfordulhat az is, hogy hónapokkal később jelentkeznek (Assim et al., 2020). Mak és munkatársai (2009) a 2003-as SARS járványban érintett személyeket vizsgálták 30 hónappal a járvány megszűnése után. A vizsgált személyek több mint egynegyede érintett volt a PTSD-ben. Egy másik kutatás során 41,3 hónappal a járvány után készítették a kutatásukat, amelynek eredményeként elmondható, hogy 233 válaszadóból 40%-nak volt gyakori mentális és pszichológiai problémája, 40,3%-nál pedig krónikus fáradtság mutatkozott (Lam et al., 2009).

MIT IS LEHET TENNI?

Sok kutatásról, több nézőpontról volt már szó, viszont most szeretnénk néhány gyakorlati tanácsot írni, amit akár magunkon, akár – visszatérve az iskolába – a gyerekekkel is ki lehet próbálni.

A feszültségek hatékony leküzdésére alkalmas például a relaxáció, a légyógy gyakorlatok. Léteznek hosszabb gyakorlatok, de ismerünk olyat is, amelyet akár egy-egy tanóra elején elvégezhetünk az osztályban. A relaxációk háttéréről, részleteiről például Bagdy Emőke *Pszichofitness gyermekeknek, szülőknek és nevelőknek* című könyvében olvashatunk, ahol a gyakorlatok korosztály szerint is bemutatásra kerülnek. Ingyenesen letölthető a Nyíró Pszichoterápiás Osztály *A poszt-COVID mentális szindróma pszichoterápiás kezelésének módszerei: rövid útmutató páciensek és segítők számára* című kiadványa, ahol szintén olvashatunk a relaxáció módszeréről. Izgalmas anyagokat találhatunk a *feta.hu* oldalon, a *kiadványok* menüpont alatt, ahol öt füzet szerepel, a következő témákkal: időmenedzsment, internethasználat, érzelmek, tanulási módszerek, karanténéletmód. Az alábbi linkben pedig egy négy oldalas fájl olvashatunk, amely korosztályra lebontva egyszerűen taglalja, hogy a koronavírus-járvány idején milyen nehézséggel küzdhet a gyermek és hogyan tudunk hatékonyak segíteni. Mivel közérthető a nyelvezete, akár szülői értekezletnek is értékes anyaga

lehet: http://www.educentrum.hu/wp-content/uploads/2020/04/gyermek_tamogatasa.pdf

A játékos feladatokon kívül elengedhetetlen, hogy sokat beszéljünk a gyerekekkel, akár egyénileg, akár csoportosan. Legyünk velük őszinték és ne legyenek előttük tabu témák. Segítsük őket visszazokni az aktív iskolai életbe és adjunk nekik időt, legyünk velük türelmesek. Amennyiben a gyermek családjában haláleset történt, a gyászfeldolgozás módszereit is bátran alkalmazhatjuk (lásd. Gyetvai Anna: A gyász útvesztőjében 1, 2, 3 – Katedra, 2020. november, december, január).

A koronavírus-világjárvány egy meglehetősen megterhelő időszak mindenki számára, ezért különösen fontos, hogy a diákjaink mellett önmagunkra, a pihenésre, a feltöltődésre is kellő időt szánjunk, mert csak így tudunk biztonságos, stabil, megtartó erővel a gyerekek mellett állni.

Kívánok mindenkinek sok kitartást és jó egészséget!

and the risk of Post-Traumatic Stress Disorder: A mental health concern in Nepal. *Nepal Journal of Epidemiology*, 10(2), 841–844.

■ Boyraz, G., Legros, D.N., (2020): *Coronavirus disease (COVID-19) and traumatic stress: probable risk factors and correlates of posttraumatic stress disorder*. *J. Loss Trauma* 1–20.

■ Carmassi, C., Corsi, M., Bertelloni, C.A., Carpita, B., Gesi, C., Pedrinelli, V., Massimetti, G., Peroni, D.G., Bonuccelli, A., Orsini, A., Dell’Osso, L. (2018): *Mothers and fathers of children with epilepsy: gender differences in post-traumatic stress symptoms and correlations with mood spectrum symptoms*. *Neuropsychiatric Dis. Treat.* 14, 1371–1379.

■ Fei-Fei Ren & Rong-Juan Guo. (2020): *Public Mental Health in Post-Covid-19 era*. *Psychiatra Danubina*, Vol. 32, No. 2, pp 251-255.

■ Lam MH, Wing YK, Yu MW, Leung CM, Ma RC, Kong AP & Lam SP (2009): *Mental morbidities and chronic fatigue in severe acute respiratory syndrome survivors: long-term follow-up*. *Arch Intern Med*; 169:2142-2147.

■ Lazáry Judit (2020): *A COVID-19 pandémia akut hatásai a pszichés állapotra a járvány első szakaszában*. *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, XXII. évf. 4. sz.

■ Li, Y., Deng, H., Wang, H. et al. (2021): *Building the mental health management system for children post COVID-19 pandemic: an urgent focus in China*. *Eur Child Adolesc Psychiatry*.

■ Liang, L., Ren, H., Cao, R. et al. (2020): *The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health*. *Psychiatr*, 91: 841–852.

■ Mak IW, Chu CM, Pan PC, Yiu MG & Chan VL (2009): *Long term psychiatric morbidities*

among SARS survivors. *Gen Hosp Psychiatr*; 31: 318–326.

■ Malboeuf-Hurtubise, C., Léger-Goodes, T., Mageau, G. A., Joussemet, M., Herba, C., Chadi, N., ... Gagnon, M. (2021): *Philosophy for children and mindfulness during COVID-19: Results from a randomized cluster trial and impact on mental health in elementary school students*. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 107.

■ Mughal, F., Hossain, M. Z., Brady, A., Samuel, J., & Chew-Graham, C. A. (2021): *Mental health support through primary care during and after covid-19*. *BMJ*, n1064.

■ Nyíró Pszichoterápiás Osztály. *A poszt-COVID mentális szindróma pszichoterápiás kezelésének módszerei: rövid útmutató páciensek és segítők számára*. OMIII-Nyíró, Budapest, 2021.

■ Orsini, A., Corsi, M., Pedrinelli, V., Santangelo, A., Bertelloni, C., Dell’Oste, V., Carmassi, C. (2021): *Post-traumatic stress, anxiety, and depressive symptoms in caregivers of children tested for COVID-19 in the acute phase of the Italian outbreak*. *Journal of Psychiatric Research*, 135, 256–263.

■ Shah SMA, Mohammad D, Qureshi MFH, Abbas MZ, Aleem S. (2020): *Prevalence, Psychological Responses and Associated Correlates of Depression, Anxiety and Stress in a Global Population, During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic*. *Community Mental Health Journal*.

■ Vigo D, Thornicroft G & Atun R (2016): *Estimating the true global burden of mental illness*. *Lancet Psychiatry*, 3: 171–178.

FELHASZNÁLT IRODALOM

■ Asim, M., Van Teijlingen, E., & Sathian, B. (2020): *Coronavirus Disease (COVID-19)*

