



ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Мирхамидова Севара Мирмахмудовна¹,
Абдурашитова Шарафат Абдумажидовна²,
Муяссарова Мухаббат Мухаммадиевна³,
Шайхова Лола Ибрагимовна⁴

1-2-3-4Ташкентская медицинская академия

Email: smirkhamidova@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6478232>

ИСТОРИЯ СТАТЬИ

Принято: 01 апреля 2022 г.
Утверждено: 10 апреля 2022 г.
Опубликовано: 14 апреля 2022 г.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

COVID-19, студенты,
права, физическое
здоровья, психическое
здоровья.

АННОТАЦИЯ

Целью данной обзорной статьи является объективное рассмотрение степени изученности проблемы здоровья студентов в связи с пандемией COVID-19, карантина, самоизоляции и других связанных с пандемией ограничений на физическое и психическое здоровья студентов во всем мире. Выдать обоснованную оценку опубликованных работ отечественных и зарубежных исследователей, сделать логические выводы из проделанных исследований.

В 2020 году мир столкнулся с пандемией нового вируса: SARS-CoV-2 (COVID-19), который, начавшись в конце 2019 года в Китае, в считанные месяцы распространился по всему земному шару. В январе 2022 года количество случаев инфицирование в мире достигло 370 миллиона человек, [1]. Для замедления распространения коронавируса в странах по всему миру начали вводить карантин, который в прошлом доказал свою эффективность в борьбе с распространением таких инфекционных заболеваний, как испанский и азиатский грипп, SARS-CoV и MERS [2]. Карантин - это временная изоляция лиц, соприкасавшихся с заразными больными или перенёвшими эпидемическую болезнь [3].

С 16 марта в Узбекистане был введен режим чрезвычайного положения, и постепенно все города страны закрылись на карантин.

Правительство приостановило работу всех учебных заведений и ввело режим самоизоляции, все учащиеся перешли на дистанционное обучение [9]. Пик заболеваемости пришелся на июль-август 2020 года, в связи с чем было принято решение начать новый учебный год так же в формате дистанционного обучения [5]. Хотя меры социального дистанцирования успешно замедляют распространение инфекции и снижают нагрузку на систему здравоохранения, они могут в конечном итоге усилить социальную изоляцию учащихся и повлиять на их психологическое благополучие и психическое здоровье [7]. Пандемия COVID-19 привлекла внимание к психическому здоровью различных затронутых групп населения. Известно, что возникновение эпидемий усиливает или создает новые факторы стресса, включая страх и беспокойство за себя



или близких, ограничения физической и социальной активности из-за карантина, а также внезапные и радикальные изменения образа жизни, неадекватное информирование населения и финансовые потери.

Большая часть исследований о психологических последствиях COVID-19 была опубликована из самых ранних горячих точек Китая. С течением времени присоединились исследования этой проблемы в Европе, Америке и других странах. Хотя в нескольких работах оценивались проблемы психического здоровья во время эпидемий, большинство из них было сосредоточено на медицинских работниках, пациентах, детях и населении в целом. В исследовании Changwon Son, et al. [6] при исследовании психоэмоционального состояния студентов колледжа в Техасе 71% опрошенных указали, что стресс и тревога у них усилились из-за пандемии COVID-19. По крайней мере 54% участников указали на негативное влияние (легкое, умеренное или тяжелое) COVID-19 на результаты, связанные с учебой, здоровьем и образом жизни. Подавляющее большинство участников (91%) указали, что COVID-19 повысил уровень страха и беспокойства за собственное здоровье и здоровье своих близких. В похожем исследовании Sultan Ayoub Meo et al. [6] среди медицинских студентов университета короля Сауда определили, что карантин заставил студентов чувствовать себя эмоционально оторванными от семьи, товарищей и друзей и снизил их общую производительность и продолжительность обучения. 165

(56,12%) женщин и 103 (43,64%) мужчин полностью согласились с утверждением, описывающим «ухудшение в выполнении работы и изучении содержания предметов». Но исследований, которые оценивали бы проблемы психического здоровья студентов во время этой пандемии в Казахстане, недостаточно.

Проблемы психического здоровья - главное препятствие на пути к учебе для студентов, так как это может повлиять на мотивацию, концентрацию и социальное взаимодействие студентов, что является решающим фактором для достижения студентами успеха в обучении [2,7].

Важнейшим условием успешной учебы в современных условиях является здоровье, поэтому проблема его сохранения и укрепления очень актуальна. За последнее десятилетие существенного улучшения функционального состояния и показателей физического развития молодежи не отмечается. Состояние здоровья студентов носит социально значимый характер. Хороший уровень умственной и физической работоспособности является основой качественного освоения студентами профессиональных компетенций. Однако к окончанию вуза только 20 % выпускников могут считаться практически здоровыми. Учебная нагрузка студентов-медиков в среднем в 2 раза выше, чем у обучающихся в технических вузах. Показатели здоровья у них более низкие при сопоставлении с показателями студентов гуманитарных и технических специальностей [3].

Несмотря на то, что кризис, вызванный COVID-19, угрожает в



первую очередь физическому здоровью, он может стать причиной серьезных проблем в области психического здоровья, если не будут приняты соответствующие меры. Даже в лучшие времена крепкое психическое здоровье имеет огромное значение для функционирования общества. Охрану психического здоровья необходимо поставить во главу угла в усилиях каждой страны по борьбе с пандемией COVID-19 и последующему восстановлению. Психическое здоровье и благополучие целых сообществ серьезно пострадали в результате этого кризиса, и забота о них входит в число приоритетных задач, требующих срочного решения.

Рост инфекционных заболеваний (СПИД, туберкулез), сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний дыхательной системы, уменьшение репродуктивного потенциала молодежи и, как следствие, сокращение продолжительности жизни в среднем до 66-67 лет; сокращение населения Украины за последние 15 лет с 52 до 45 млн человек. Одним из важнейших факторов такого положения является ухудшение социально-экономических условий жизни, экологии среды обитания, уменьшение двигательной активности и иммунной устойчивости организма, рост синдрома хронической усталости через стрессовые нагрузки, потеря социальных механизмов влияния на состояние здоровья современной молодежи и отсутствие единой системы диспансеризации населения, особенно среди контингента студенческой молодежи учебных заведений [4].

В исследовании Попова Д.А. и др. приняли участие 490 студентов и была выявлена зависимость уровней депрессии и тревоги от таких показателей, как беспокойство за свое здоровье и здоровье своих близких, беспокойство за свою успеваемость и чувство возросшей учебной нагрузки, трудности с концентрацией при учебе, ощущение социальной изоляции и наличие финансовых трудностей. В то же время демографические показатели не влияли на выраженность депрессии и тревоги у студентов. При анализе методов борьбы с психоэмоциональным стрессом никто из ответивших не сказал об обращении за профессиональной психологической помощью в условиях пандемии, в связи с чем основной рекомендацией данной работы было посещение психолога [3].

Психическое здоровье — это один из наиболее обделенных вниманием аспектов здоровья. Несмотря на последствия психических заболеваний для отдельных лиц, семей и общества, в охрану психического здоровья вкладывается мало средств, особенно в развитие услуг на уровне общин. В среднем страны тратят на охрану психического здоровья лишь 2 процента своего бюджета, выделяемого на сферу здравоохранения; средний показатель по другим секторам неизвестен, но ожидается, что он составляет ничтожно малую часть от этого. По оценкам, на долю международной помощи в целях развития, направляемой на охрану психического здоровья, приходится менее 1 процента от общего объема помощи в целях развития, выделяемой на охрану здоровья. Это происходит несмотря на наличие документальных



доказательств того, что физические и психические расстройства влияют на течение коморбидных заболеваний, таких как ВИЧ/СПИД и туберкулез, а теперь и COVID-19 [7, 8]. Когда на жизнь людей и сообществ обрушиваются кризисы, высокие уровни стресса вполне ожидаемы. Несчастья — это хорошо известный фактор, приводящий к возникновению проблем с психическим здоровьем в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Исследования прошлых эпидемий наглядно продемонстрировали негативное воздействие вспышек инфекционных заболеваний на психическое здоровье людей [5].

Психическое здоровье имеет большую неотъемлемую ценность, поскольку оно соотносится с самой сутью того, что делает нас людьми: тем, как мы взаимодействуем, общаемся, учимся, работаем и переживаем страдания и счастье. Хорошее психическое здоровье помогает людям проявлять нормальное поведение, которое позволяет обеспечить безопасность и здоровье их самих и окружающих во время пандемии. Хорошее психическое здоровье способствует также выполнению людьми своих ключевых функций в семье, коллективе и обществе, будь то уход за детьми и престарелыми или содействие экономическому восстановлению их общества. Меры по обеспечению хорошего психического здоровья имеют огромное значение для усилий каждой страны по борьбе с COVID-19 и последующему восстановлению.

Стресс, испытываемый людьми, вполне объясним, учитывая влияние пандемии на их жизнь. Во время чрезвычайной ситуации, вызванной COVID-19, люди боятся заражения, смерти и потери членов семьи. Одновременно огромное количество людей потеряли или рискуют потерять источники средств к существованию, находятся в социальной изоляции и разлуке с близкими, а в некоторых странах получили приказы не выходить из дома, которые приводились в исполнение весьма радикальными способами. Кроме того, женщины и дети сталкиваются с участвующими случаями насилия и жестокого обращения в семье. Дополнительными серьезными источниками стресса являются широкое распространение недостоверной информации о вирусе и профилактических мерах, а также глубокая неопределенность в отношении будущего. Страх нагнетают повторяющиеся изображения в средствах массовой информации тяжело больных людей, мертвых тел и гробов. Стресс усугубляется также тем, что люди осознают, что у них может не быть возможности попрощаться с умирающими близкими и провести их похороны. Неудивительно, что в различных странах были зарегистрированы более высокие, чем обычно, уровни депрессии и тревоги. По данным крупного исследования, проведенного в апреле 2020 года в региональном штате Амхара, Эфиопия, уровень распространенности симптомов, соответствующих депрессивному расстройству, составил 33 процента, что в три раза выше по сравнению с оценочными данными,



полученными из Эфиопии до эпидемии [6].

Авторы Alyoubi A. и др. провели исследование среди студентов бакалавриата которые сообщили о высоком уровне депрессии, тревоги и воспринимаемого стресса, а также о низком уровне устойчивости ($p < 0,001$) во время пандемии. Кроме того, студенты сообщали о бессоннице. Иерархический регрессионный анализ показал, что более низкая устойчивость, высокий уровень бессонницы, ранее существовавшее состояние психического здоровья и трудности в обучении (такие как дислексия, диспраксия или дискалькулия) были в значительной степени связаны с высоким уровнем депрессии и стресса. Кроме того, более низкая устойчивость, высокий уровень бессонницы и ранее существовавшие психические расстройства были в значительной степени связаны с высоким уровнем тревожности. Наконец, более низкий уровень психологической устойчивости и высокий уровень бессонницы были в значительной степени связаны с повышенным уровнем депрессии, тревоги и стресса у студентов вузов [10]. Это исследование предоставило доказательства того, что более низкий уровень психологической устойчивости

и бессонницы были связаны с проблемами психического здоровья среди студентов бакалавриата в Саудовской Аравии, таким образом, повышение психологической устойчивости и вмешательства, направленные на поддержку сна и психического здоровья, имеют жизненно важное значение для поддержки благополучия студентов на протяжении всей учебы во время пандемии.

ЗАКЛЮЧЕНИЯ:

Психическое здоровье студентов высших учебных заведений вызывало растущую озабоченность в последние годы еще до пандемии COVID-19. Стрессы и ограничения, связанные с пандемией, подвергают студентов университетов большому риску развития проблем с психическим здоровьем, что может значительно ухудшить их академические успехи, социальные взаимодействия и их будущую карьеру, и личные возможности. Эта статья была направлена на то, чтобы понять состояние психического здоровья студентов университетов на ранней стадии пандемии и исследовать факторы, связанные с более высоким уровнем дистресса.

Литературы:

1. <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
2. Абдурашитова Ш. А. Пропаганда здорового образа жизни-одно из главных направлений гигиенического обучения и воспитания населения //Молодой ученый. – 2017. – №. 7. – С. 128-131.
3. Почернина М. Г., Селиванов Е. В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи с помощью информационных технологий //ББК 75p30 С 56. – 2014. – С. 325.



4. Шепель С. П. и др. Актуальные проблемы здоровья студенческой молодежи // Культура физическая и здоровье. – 2020. – №. 1. – С. 85-89.
5. Попова Д.А., Давлетгильдеев Э.Р., Ерланова Е.Е., Абикулова А.К. Психоэмоциональное состояние студентов казнму во время пандемии Covid-19 // Вестник КазНМУ. 2021. №2.
6. Lancet Commission on global mental health and sustainable development, 2018 11 Qiu et al, 2020 12 Jahanshahi et al, 2020 13 Kaiser Family Foundation, 2020 14 Ambaw et al, unpublished data, 2020 15 Bitew, 2014 16 <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2020029-eng.htm>
7. Sevara M. et al. The Role of Nurses in Organizing Hiv Prevention Work in Educational Institutions //Annals of the Romanian Society for Cell Biology. – 2021. – С. 3079-3088.
8. Рустамова Х. Е., Мирхамидова С. М. Уровень осведомленности некоторых контингентов населения по вопросам ВИЧ инфекции. – 2020.
9. Махсумов М. Д. и др. Impact of COVID-19 on education system in the world and in Uzbekistan //Образование: прошлое, настоящее и будущее. – 2020. – С. 94-95.
10. Alyoubi A, Halstead EJ, Zambelli Z, Dimitriou D. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Students' Mental Health and Sleep in Saudi Arabia. Int J Environ Res Public Health. 2021 Sep 4;18(17):9344. doi: 10.3390/ijerph18179344. PMID: 34501935; PMCID: PMC8430501.