



TÉNYEK és LÉNYEG rovat hírek a tudomány világából

A globális szorongás mintái a COVID járvány alatt

Dr. Tárnok Zsanett, Zákányi Lili

Tények és lényeg: a 2020. márciusi lezárások kezdetén:

1. A **magányosság érzése** volt az a tényező, amely a legerősebben összefüggött a magas szorongással.
2. A magas szintű szorongásról beszámoló aránya a lezárások alatt jelentősen, **39%-ra nőtt a házas vagy élettársi kapcsolatban élő emberek körében**, szemben a 2019 utolsó negyedében mért 19%-kal. A világjárványt megelőzően a magas szintű szorongásról beszámoló aránya a házas vagy élettársi kapcsolatban élő emberek körében volt a legalacsonyabb, összehasonlítva az összes többi családi állapotú csoporttal.
3. A **nők szorongási** szintje jelentősen magasabb volt, ugyanúgy ahogy a családban előforduló **mentális vagy fizikai fogyatékoság** is magasabb szorongást okozott.
4. A házasok vagy élettársi kapcsolatban élők nagyobb valószínűséggel tudták más kötelezettségeik mellett is **egyensúlyban tartani a gyerekek otthoni tanítását** mint az egyedülálló, különélő vagy elvált személyek.
5. A **75 éves és idősebbek majdnem kétszer** olyan valószínűséggel számoltak be **nagyfokú szorongásról** az első lezárás alatt, mint a 16-24 évesek. A pandémia előtti adatok elemzése azt mutatja, hogy a szorongás általában a 60-as éveik közepétől a 60-as éveik végéig terjedő korosztályban a legalacsonyabb egyébként, ami a későbbi években viszonylag stabil marad.

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/coronavirusandanxietygreatbritain/3april2020to10may2020>

Tények és lényeg: 20 héttel a pandémia kezdete után (angliai adatok):

1. A szorongás és a depresszió szintje egyaránt **csökkent** a zárlat bevezetését követő első 20 hét során.
2. A **leggyorsabb csökkenés** a szigorú zárlat időszakában volt tapasztalható (a 2. és 5. hét között), a tünetek pedig a zárlat további enyhítő intézkedéseinek bevezetésével (a 16. és 20. hét között) állandósultak.
3. A **nők, a fiatalok, az alacsonyabb iskolai végzettségűek, az alacsonyabb jövedelműek** vagy a már meglévő **mentális egészségügyi állapotok**, valamint az **egyedül vagy gyermekekkel élők** mind kockázati tényezőnek számítottak a szorongás és a depresszió magasabb szintje szempontjából a zárlat kezdetén. A tapasztalatokban mutatkozó egyenlőtlenségek közül sok csökkent az idő előrehaladtával, de a fent nevezett kockázati csoportban tapasztalt különbségek még 20 héttel a lezárás kezdete után is nyilvánvalóak voltak.

[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30482-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30482-X/fulltext)
<https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7013e2.htm>

Tények nélkül, megfigyelve:

Klinikai tapasztalataink szerint számos problémával (mint pl. szociális szorongás, ADHD, ASD) diagnosztizált fiatalnál a pandémia hozományaként elterjedt online oktatás különösen jótékony hatással bírt a hangulati és a szorongásos tüneteikre vonatkozóan. A szociális téren megélt nehézségeik jelentősen csökkentek, konfliktusaik száma kevesebb lett, így a megélt szorongásuk is csökkent, hangulatuk is jobbá vált. (Tapasztalataink megfigyelésen alapulnak, nem bizonyított adatok!!)

Magyar nyelven olvasható cikkek a szorongás és COVID témában

<https://qubit.hu/2020/05/28/depresszio-szorongas-ivas-a-covid-19-jarvany-mentalis-egeszsegegyakorolt-hatasai>

<http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/20284/1/633-4332-1-PB.pdf>

<https://444.hu/2021/04/24/a-covidszorongas-sokakat-meggatolhat-abban-hogy-visszaalljanak-a-normalis-kerekvagasba>

Önsegítő anyagok koronavírus-járványhoz kapcsolódó stressz és szorongás kezelésére

<https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/betegellatas-es-szakmai-profilok/onsegito-anyagok-koronavirus-jarvanyhoz-kapcsolodo-stressz-es-szorongas-kezelese/>

Aggodalom és szorongás a globális bizonytalanság közepette-eszköztár

https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_hu.pdf

Online előadás május 26-án arról, hogy a pandémia utáni „visszatérés” milyen szorongással jár. Az előadás már a jövő havi témánkat a tik zavart és Tourette-szindrómát is érinti.

<https://tourette.org/recognizing-re-entry-anxiety-in-a-post-pandemic-world/?emci=9876dd6c-18ac-eb11-85aa-0050f237abef&emdi=f0304605-4fac-eb11-85aa-0050f237abef&ceid=4465058>

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!
Adószámunk: 19007191-1-41