

УДК 614.451, 159.9

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ ПРИ ПАНДЕМИИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И СОЦИАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАВИСИМЫХ ЛЮДЕЙ СРЕДИ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Маргарита Михайловна Булгакова¹, Мария Александровна Побежимова¹, Иван Геннадьевич Ненахов^{1,2}

¹Кафедра гигиенических дисциплин

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко» Министерства здравоохранения РФ

²ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Воронежской области»

Воронеж, Россия

Аннотация.

Введение. Введение социальной изоляции из-за пандемии COVID-19 стало представлять серьезную угрозу для человека, в контексте развития и усугубления психических зависимостей, депрессивных состояний и панических настроений. **Цель исследования** – провести оценку влияния социальной изоляции на психическое состояние людей, имеющих признаки алкогольной, игровой и интернет - зависимости. **Материал и методы.** Аналитический, социологический, статистический. **Результаты.** Пандемия COVID-19 и связанная с ней изоляция создали целый ряд проблем для отдельных людей, в том числе возросший уровень потребления алкоголя (42% респондентов), психоактивных веществ (2% опрошенных) и сопутствующих проблем с психическим здоровьем – страх, депрессия и т.д. (более 80% участников исследования). **Выводы.** Для решения этих проблем был разработан и предложен ряд стратегий профилактики негативных последствий. Эти стратегии включают онлайн-консультирование и терапию, цифровые приложения и онлайн-ресурсы, а также поддержку работодателей и организаций.

Ключевые слова: социальная изоляция, COVID-19, профилактика зависимостей

THE IMPACT OF SOCIAL ISOLATION DURING A PANDEMIC ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH AND SOCIAL CONDITION OF DEPENDENT PEOPLE AMONG THE ABLE-BODIED POPULATION OF THE VORONEZH REGION

Margarita M. Bulgakova¹, Maria A. Pobezhimova¹, Ivan G. Nenakhov^{1,2}

¹Department of Hygiene Disciplines

Voronezh state medical university

²Center of Hygiene and Epidemiology in the Voronezh Region

Voronezh, Russia

Abstract

Introduction. The introduction of social isolation due to the COVID-19 pandemic has become a serious threat to humans, in the context of the development and aggravation of mental addictions, depressive states and panic moods. **The purpose of**

the study is to assess the impact of social isolation on the mental state of people with signs of alcohol, gambling and Internet addiction. **Material and methods.** Analytical, sociological, statistical. **Results.** The COVID-19 pandemic and the isolation associated with it have created a number of problems for individuals, including increased alcohol consumption (42% of respondents), psychoactive substances (2% of respondents) and concomitant mental health problems - fear, depression, etc. (more than 80% of the study participants). **Conclusions.** To solve these problems, a number of strategies for the prevention of negative consequences have been developed and proposed. These strategies include online counseling and therapy, digital applications and online resources, as well as support for employers and organizations.

Keywords: social isolation, COVID-19, addiction prevention

ВВЕДЕНИЕ

В период 2019-2022 гг. Новая коронавирусная инфекция (COVID-19), активно распространялась по планете среди населения и продолжает распространение в настоящее время. Ежедневно в СМИ в большом количестве появляется информация о новых случаях заражения инфекционным агентом. На риск заражения вирусной частицей SARS-CoV-2 и необходимость соблюдать обязательную при этом заболевании самоизоляцию, использовать индивидуальные средства защиты, реакция людей различна [1, 2]. Определенная часть населения спокойно выполняет те меры предосторожности, которые рекомендуют медицинские сотрудники, другая же часть населения впадает в панику или отказывается от выполнения рекомендаций по защите себя и окружающих. Например, в нашей стране в самый пик роста второй и третьей волн распространения инфекции, вводились мероприятия, включающие обязательную изоляцию заболевшего от социума, что являлось необходимой мерой сдерживания пандемии коронавирусной инфекции [2].

Однако, как показала практика, данный подход к профилактике распространения вируса, а именно введение социальной изоляции, стал представлять серьезную угрозу для человека, в контексте развития и усугубления психических зависимостей, депрессивных состояний и панических настроений [1, 3], о чем стало появляться все больше информации в работах как зарубежных, так и отечественных ученых.

Цель исследования – провести оценку влияния социальной изоляции на психическое состояние людей, имеющих признаки алкогольной, игровой и интернет - зависимости.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось на 200 человек трудоспособного возраста среди населения Воронежской области. Нами был разработан собственный опросник, включающий оценку зависимостей человека от алкоголя, психоактивных веществ; оценку игровой и интернет - зависимости; оценку депрессивных состояний, а также оценку субъективных ощущений психологического состояния в период самоизоляции и необходимости соблюдения правил предосторожности. Опросник верифицирован сравнением

с уже существующими методами оценки по каждой форме зависимости, однако разработан так, что его прохождение занимает мало времени, не отвлекая респондента от осуществляемой деятельности. Статистическая обработка проводилась пакетом Microsoft Office, программным продуктом Microsoft Excel 2019.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В обзорной литературе встречались сведения, свидетельствующие о факте увеличения количества потребления алкоголя в начале пандемии коронавируса из-за необходимости самоизоляции во время быстрого распространения инфекции [1,3]. Описанная тенденция не ограничивалась теми людьми, которые употребляют алкоголь на постоянной основе, но также включает людей, которые ранее воздерживались от употребления алкоголя или употребляли его в умеренном количестве. Обоснование такого изменения в поведении было связано с уверенностью в то, что алкоголь может облегчить тревогу и стресс, вызванные распространением SARS-CoV-2.

Помимо употребления алкогольных напитков, отмечено увеличение употребления психоактивных веществ [4]. Росту потребления психоактивных веществ во время пандемии способствовали несколько факторов, в том числе снижение ежедневных поездок на работу и общения, сокращение доступа к общественным местам, увеличение свободного времени и чувство бесцельности в результате нарушения долгосрочных планов и поставленных целей [3, 4]. В зарубежной и отечественной литературе, сформирована позиция, что снижение самоконтроля является основной причиной развития зависимости среди людей, сталкивающихся с длительной самоизоляцией [1]. Кроме того, несколько авторов указывают на то, что несколько человек, которые находились в состоянии ремиссии в течение длительного периода, поддались своей зависимости после того, как находились долгое время в вынужденной самоизоляции.

Учитывая рекомендуемое использование дезинфицирующих средств и салфеток на спиртовой основе для эффективной защиты от вируса SARS-CoV-2, многим людям было интересно узнать о роли алкоголя в профилактике и лечении COVID-19. Взаимодействие между алкоголем и COVID-19 породило множество мифов, включая представление о том, что употребление алкоголя может убить вирус в организме, уничтожить вирусные частицы в воздухе или повысить иммунитет организма к вирусу.

Несмотря на широко распространенные убеждения в том, что употребление алкоголя может снизить риск заражения коронавирусом, фактические данные показывают, что на самом деле употребление спиртосодержащих напитков имеет негативные последствия. В периоды самоизоляции люди прибегали к употреблению алкоголя, чтобы снять стресс и тревогу, что привело к повышенному риску длительного употребления спиртосодержащих напитков и развития зависимости [1, 3].

Представление о том, что алкоголь, особенно водка, может защитить от коронавирусной инфекции, является мифом, поскольку алкоголь оказывает токсическое воздействие на организм, которое ослабляет иммунитет и

усугубляет течение болезни.

Длительные периоды изоляции и ограниченного социального взаимодействия, также привели к усилению зависимости от технологий, включая игры и использование компьютеров, с учетом увеличившегося времени, проводимого дома за компьютером [5].

Социологическое исследование было проведено с использованием анкетирования среди 200 человек трудоспособного возраста в Воронежской области. Участников спросили об их опыте во время пандемии COVID-19.

Анкета содержала десять вопросов, связанных с тревогой, изоляцией, употреблением алкоголя и психоактивных веществ, страхом перед коронавирусом, неопределенностью, разочарованием или скукой, медицинским обслуживанием и снижением финансового дохода и рисках развития компьютерной и игровой зависимости.

Результаты показали, что 65% участников сообщили о повышенном уровне тревоги, бессоннице, эмоциональной нестабильности, психосоматических проявлениях и депрессии во время пандемии COVID-19. Среди них 57% составляли женщины и 43% – мужчины. Что касается рода занятий, то 48% были рабочими, 29% – студентами, а 23% занимались различными видами работы, в основном умственной.

Длительная изоляция затронула 77% участников, и длилась она в среднем 3,5 месяца. Что касается употребления алкоголя во время пандемии, то 42% участников сообщили об употреблении алкоголя. Среди них 65% составляли мужчины и 35% - женщины. Что касается рода занятий, то у 55% опрошенных до изоляции преобладала физическая работа, 27% – студенты, а 18% занимались различными видами работы, в основном умственной деятельностью.

Об употреблении психоактивных веществ во время пандемии сообщили 2% участников. Среди них 80% составляли мужчины и 20% – женщины.

Страх перед заражением коронавирусом отметили 88% участников. Среди них 51% составляли женщины и 49% – мужчины. Неуверенность в существовании заболевания отметили 12% участников.

О разочаровании или скуке во время пандемии сообщили 68% участников. О недостаточной медицинской помощи и соответствующих страхах во время пандемии сообщили 24% участников. Среди них 57% составляли женщины и 43% – мужчины.

Снижение финансовых доходов за время нахождения в изоляции отметили 58% участников. Среди них 45% составляли женщины и 55% – мужчины. Что касается рода занятий, то 50% были рабочими, 30% – студентами, а 20% занимались различными видами работы, в основном умственной деятельностью.

По вопросам игровой и компьютерной зависимости 56% респондентов сообщили о росте игровой и компьютерной зависимости в периоды карантина и изоляции. Среди них 72% были мужчинами, а 28% – женщинами. Процент студентов, сообщивших о росте зависимости, составил 60%, в то время как среди работающих респондентов – 40%. Нами не было обнаружено существенной разницы в увеличении зависимости между теми, кто работал с

преимуществом умственной или физической работы.

ОБСУЖДЕНИЕ

Пандемия COVID-19 и связанная с ней изоляция привели к целому ряду негативных психологических последствий, включая повышенный уровень тревоги, депрессии, страха и снижение работоспособности. Кроме того, длительная изоляция привела к увеличению уровня зависимости от таких веществ, как алкоголь и пристрастие к компьютерным играм.

Одной из стратегий профилактики негативных последствий является использование онлайн-консультирования и терапии. Этот подход оказался особенно эффективным в борьбе с возросшими показателями депрессии и тревоги. Было доказано, что онлайн-консультирование столь же эффективно, как и очное консультирование, и к нему можно получить доступ из любого места, что делает его особенно полезным для людей, находящихся в изоляции.

Другой стратегией является использование цифровых приложений и онлайн-ресурсов для профилактики и лечения зависимости. Эти ресурсы могут обеспечить поддержку и руководство людям, борющимся с зависимостью, и могут помочь им выработать здоровые привычки и механизмы преодоления. Кроме того, онлайн-группы поддержки и одноранговая поддержка могут помочь создать чувство общности и оказать дополнительную поддержку тем, кто в ней нуждается. К тому же, этот подход является уникальным для тех, кто большую часть свободного времени проводит с компьютерными устройствами и смартфонами [5].

Наконец, работодатели и организации могут сыграть роль в поддержке своих сотрудников при нахождении на изоляции. Например: предоставление консультационных услуг, содействие здоровому балансу между работой и личной жизнью. Кроме того, продвижение культуры открытого общения и поддержки может помочь создать чувство общности и предотвратить чувство изоляции и одиночества.

ВЫВОДЫ

Пандемия COVID-19 и связанная с ней изоляция создали целый ряд проблем для отдельных людей, в том числе возросший уровень потребления алкоголя, психоактивных веществ и проблем с психическим здоровьем. Однако для решения этих проблем был разработан и предложен ряд стратегий профилактики негативных последствий. Эти стратегии включают онлайн-консультирование и терапию, цифровые приложения и онлайн-ресурсы, а также поддержку работодателей и организаций.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Кравченко, О. И. Изоляция в период пандемии COVID-19 как неблагоприятный фактор, воздействующий на психологическое состояние людей / О. И. Кравченко. – Текст : электронный // Современные научные гипотезы и прогнозы: от теории к практике: сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: СПбГЭУ, 2021. – С. 70–72. –

URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46535960_16635415.pdf (дата обращения 22.02.2023).

2. Сравнительный анализ психосоматического состояния людей - граждан России и Китая, находящихся в самоизоляции в период пандемии «COVID-19» /Ц. Фан, В. Ли, С. Ленг [и др.]. – Текст : электронный // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2020. – Т. 9, № 6-1. – С. 56–63. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44842183>(дата обращения 24.02.2023).
3. Щербакова А. С. Социально-психологические последствия социальной изоляции населения в период пандемии (COVID-19)/ В. С. Щербакова, М. С. Боссов, О. В. Борисова. – Текст : электронный // Социальная интеграция и развитие этнокультур в евразийском пространстве. – 2020. – Т. 3, № 9. – С. 262–265. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48389692_88273141.pdf (дата обращения 28.02.2023).
4. Сафонова М. Г. Отравления наркотическими веществами среди населения Воронежской области / М. Г. Сафонова, В. С. Садовина, И. Г. Ненахов. – Текст : электронный // Молодежь и медицинская наука: Материал VIII Всероссийской межвузовской научно-практической конференции молодых ученых с международным участием. – Тверь: ТверьГМУ, 2021. – С. 321–323. – URL:https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48389692_88273141.pdf (дата обращения 24.02.2023).
5. Ненахов, И.Г. Здоровье в эпоху цифровизации: механизмы формирования игровой зависимости среди студенческой молодежи/ И. Г. Ненахов. – Текст : электронный// Здоровьесбережение студенческой молодёжи: Материал межвузовской научно-практической on-line конференции. – Воронеж: ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, 2021. – С. 30–32. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_45758365_79095437.pdf (дата обращения 25.02.2023).

Сведения об авторах

М.М. Булгакова* – студент

М.А. Побежимова – студент

И.Г. Ненахов – кандидат медицинских наук, доцент

Information about the authors

M.M. Bulgakova* – student

M.A. Pobezhimova – student

I.G. Nenakhov – Candidate of Sciences (Medicine), Associate Professor

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

litochka1203@gmail.com

УДК 613.6.027

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ТРУДА ВОДИТЕЛЯ ПОГРУЗЧИКА

Михаил Александрович Быданцев, Людмила Леонидовна Липанова

Кафедра гигиены и экологии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия