

FORCED SOCIAL ISOLATION SYNDROME DURING THE PANDEMIC PERIOD OF COVID-19

Anushka Uzunova

Trakia University, Medical College – Stara Zagora, Bulgaria, anushka.uzunova@trakia-uni.bg

Petya Krumova

Trakia University, Medical College – Stara Zagora, Bulgaria, petya.krumova@trakia-uni.bg

Abstract: In 1948, the World Health Organization gave the following definition of the term HEALTH: “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” Later, in 1986, the WHO changed its definition and it is interpreted more as “the degree to which an individual or group is able to realize their aspirations and satisfy their needs, to change or adapt to the environment. Health is a resource for everyday life, not a goal of life.”

Formulated in this way, health is considered in several aspects: internal balance; adaptation to the external environment; acquisition of behaviors and skills to maintain a balance between the internal and external environment, resilience and independence to achieve individual goals; satisfaction; well-being.

To achieve this balance, respectively, “health”, on the one hand, movement is necessary, which neuropsychology defines as fundamental to life and a basic principle of existence, on the other hand - social communication.

In 2019, a new virus SARS-CoV-2 was identified in the Chinese city of Wuhan and its spread from an epidemic quickly grew into a pandemic, declared and recognized by the WHO as a public health emergency of international concern (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>). According to statistical data as of August 18, 2020, the coronavirus has spread to more than 216 countries, with over 21,756,357 registered cases and 771,635 confirmed deaths worldwide (<https://www.trt.net.tr/bulgarian/covid19>). Due to the high morbidity and mortality, WHO is faced with the difficult task of limiting the spread and urgently seeking a treatment algorithm. The main measure that was taken was distance and social isolation. This caused a drastic change in people's lives, ways of working and learning. The fear of infection and the outcome of illness synergized with social isolation, immobilization, the new way of working and learning, which increased the level of stress and psychoemotional manifestations. Many psychologists and psychiatrists, based on their own experience and research, define poor mental health as a parallel pandemic during the COVID-19 period. The initial panic from the unknown virus gives way to anxiety and fear of: infection, death, loss of loved ones, loss of job and finances, the long lockdown, loneliness and isolation, inability to control one's own life. Depressive manifestations and conditions are increasing globally, which affects women to a greater extent as the more emotional part of humanity.

Purpose: The aim of this study is to identify the most common psychoemotional manifestations among students and lecturers at the Medical College of Thrace University – Stara Zagora, due to the restrictive regime during the COVID-19 pandemic.

The subject of this study is the COVID-19 pandemic and the psychoemotional manifestations resulting from social distancing and the new way of learning and working. The subjects of the study are students and lecturers at the Medical College of Thrace University.

Keywords: social distancing, COVID-19, physical and mental health, psychoemotional manifestations.

СИНДРОМ НА ПРИНУДИТЕЛНА СОЦИАЛНА ИЗОЛАЦИЯ ПРЕЗ ПАНДЕМИЧНИЯ ПЕРИОД НА COVID-19

Анушка Узунова

Тракийски университет, Медицински колеж – Стара Загора, България,
anushka.uzunova@trakia-uni.bg

Петя Крумова

Тракийски университет, Медицински колеж - Стара Загора, България
petya.krumova@trakia-uni.bg

Резюме: През 1948 година Световната здравна организация дава следната дефиниция на термина **ЗДРАВЕ**: „Здравето е състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не просто отсъствие на болест или немош.“ По-късно, през 1986 година, СЗО променя определението си и то се тълкува по-скоро като „степената, в която даден индивид или група е в състояние да реализира стремежите си и да задоволи

нуждите си, да промени или да се адаптира към околната среда. Здравето е ресурс за ежедневието, а не цел на живота“.

Формулирано по този начин, здравето се разглежда в няколко аспекта: вътрешно равновесие; адаптация с външната среда; усвояване на поведения и умения за поддържане на баланс между вътрешната и външна среда, устойчивост и независимост за постигане на индивидуалните цели; удовлетвореност; благополучие.

За постигане на този баланс, респективно, „здраве“ от една страна е необходимо движение, което невропсихологията определя като изначално за живота и основен принцип за съществуване, от друга страна - социално общуване.

През 2019 г. в китайския град Ухан бе идентифициран нов вирус SARS-CoV-2 и неговото разпространение от епидемия скоростно прерасна в пандемия, обявена и призната от СЗО за извънредна ситуация от международно значение за общественото здраве (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>). Според статистически данни към дата 18 август 2020 г. коронавируса се е разпространил в повече от 216 държави, като регистрираните случаи са над 21 756 357, а 771 635 са потвърдените смъртни случаи в световен мащаб (<https://www.trt.net.tr/bulgarian/covid19>). Поради високата заболяемост и смъртност, СЗО е изправена пред трудната задача да ограничи разпространението и спешно да търси алгоритъм за лечение. Основна мярка, която бе предприета е дистанция и социална изолация. Това предизвика драстична промяна в живота на хората, начина на работа и обучение. Страхът от заразяване и изходът от боледуване синергизира със социалната изолация, обездвижването, новия начин на работа и обучение, което повиши нивото на стрес и психоемоционални прояви. Много психолози и психиатри, на база собствен опит и проучвания, определят влошеното психично здраве като паралелна пандемия през периода COVID-19. Първоначалната паника от неизвестния вирус отстъпва място на тревожност и страх от: зараза, смърт, загуба на близки хора, загуба на работа и финанси, дългия локдаун, самота и изолация, невъзможност за контрол върху собствения живот. Депресивните прояви и състояния се увеличават глобално, което засяга в по-голяма степен жените като по-емоционалната част от човечеството.

Цел: Целта на настоящото изследването е да установи кои са най-честите психоемоционални прояви сред студенти и преподаватели в Медицински колеж при Тракийски университет – Стара Загора, дължащи се на ограничителния режим през периода на пандемията COVID-19.

Предмет на настоящото изследване е пандемията „COVID -19“ и психоемоционалните прояви, вследствие на социалната дистанция и новия начин на обучение и работа. Обект на изследването са студенти и преподаватели от Медицински колеж при Тракийски университет.

Ключови думи: социална дистанция, COVID-19, физическо и психическо здраве, психоемоционални прояви.

1. ВЪВЕДЕНИЕ

През 2019 г. в китайския град Ухан бе идентифициран нов вирус SARS-CoV-2 и неговото разпространение от епидемия скоростно прерасна в пандемия, обявена и призната от СЗО за извънредна ситуация от международно значение за общественото здраве

(<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>). Поради високата заболяемост и смъртност СЗО е изправена пред трудната задача да ограничи разпространението и спешно да търси алгоритъм за лечение. Основна мярка, която бе предприета е дистанция и социална изолация. Принудително ограничените дейности на открито, както и липсата на пряк контакт и взаимодействие с други хора, оказват негативно психоемоционално въздействие, което може да бъде пагубно за цялостното здраве (Fawns, 2019). Депресивните прояви и състояния се увеличават глобално, което засяга в по-голяма степен жените като по-емоционалната част от човечеството. Страхът от заразяване и изходът от боледуване синергизира със социалната изолация, обездвижването, новия начин на работа и обучение, което повиши нивото на стрес и психоемоционални прояви (Xiong et al., 2020).

През изминалите четири години се извършиха много проучвания в световен мащаб, изследващи нивата на стрес, с цел да се разработят алгоритми за преодоляване на последиците от това състояние (Araújo et al., 2020).

Терминът емоция води началото си от латинската дума „emoveo“, чийто превод е “вълнение, потресение”. Емоциите се специфична група психични процеси и състояния свързани с човешките потребности, инстинкти и мотиви. Те едновременно онагледяват значимостта на явленията върху жизнената дейност на личността и оказват постоянно влияние върху тази дейност.

Емоционалните преживявания винаги се съпровождат от изменения в дейността на нервната система, на сърдечно-съдовата система, на дихателната система, на жлезите с вътрешна секреция, на мускулната система. Емоциите са в състояние да повлияят целия организъм на човека, да влошат или напротив - да

подобряват дейността му. Страхът е общочовешка емоционална реакция, без значение на здравословното състояние. Тази най-честа емоционална реакция е свързана с отключване на защитни функции. В българския език съществуват много синоними на понятието “страх”, с подобно значение – опасение, стряскане, сепване, уплаха, тревога, ужас, паника и т.н. Когато страхът стане повтарящ се или постоянен, говорим за фобия. Разбира се психо-емоционалните прояви при стрес са многобройни, но ние решихме да разгледаме тези, които са визирани от респондентите ни с най-голяма честота. Биохимичните и физически механизми на стреса са инициирани в мозъка. Това е състояние на напрежение и готовност, при което се освобождават вещества като: адреналин, норадреналин, серотонин и допамин. Ролята на невротрансмитерите е да регулират различни функции като: апетит, дишане, концентрация, храносмилане, мускулно съкращение и сън.

2. МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Хипотезата на изследването може да се очертае по следния начин: допускаме, че мерки като социална дистанция и изолация с продължително приложение би довела до сериозни проблеми върху психичното здраве на младите хора и лицата в зряла възраст. Допускаме, че засегнатите от епидемичните мерки, в конкретност социална изолация, биха преживели психоемоционални проблеми, като: стрес, страх, депресия, безсъние, тревожно разстройство, панически атаки и разстройства, които биха дали отражение върху нормалното им функциониране в личен, социален и професионален план.

В процеса на изследването са използвани следните методи: теоретичен анализ на научната литература по изследваните проблеми; анкетно проучване; полуструктурирано интервю; анализ на резултатите от изследователската работа; математико-статистически методи за обработка на данните. Проучването обхваща 150 респондента във възраст между 19 и 68 години.

Въз основа на проведената анкета са анализирани следните маркери: сън; хранене; емоции и техните отклонения от нормата, според определението на СЗО за “здраве”.

3. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Много психолози и психиатри, на база собствен опит и проучвания, определят влошеното психично здраве като паралелна пандемия през периода COVID-19. Първоначалната паника от неизвестния вирус отстъпва място на тревожност и страх от: зараза, смърт, загуба на близки хора, загуба на работа и финанси, дългия локдаун, самота и изолация, невъзможност за контрол върху собствения живот.

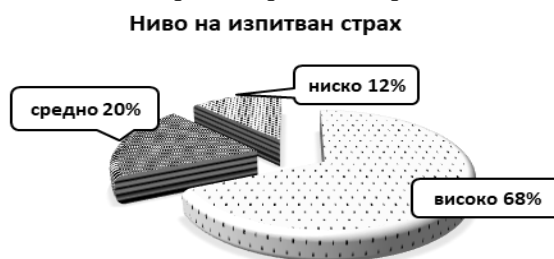
(<https://dariknews.bg/novini/bylgariia/postkovid-depresia-i-strah-shto-e-to-simptomi-i-kak-da-se-spravim-2286410?fbclid=IwAR3M6s3S0Iq7v2gmuzsmwOV3obbDAqdtMh5q7jsbEzqnMnNb-f WEceV3xA>),

(<https://p.dw.com/p/3rfT8>), (<http://www.drgerrev.com/blog/>)

След проведеното анкетиране и полуструктурирано интервю, установихме промяна в циркадните ритми и разграничихме няколко психоемоционални прояви в периода на социална изолация: Паник атаки; Емоционално хранене; Бруксизъм.

68% от респондентите съобщават за наличие на високи нива на тревожност и страх през периода на социална изолация. Високите нива на страх и тревожност отключват проявата на паник атаки, които настъпват внезапно и имат епизодичен характер. Обикновено те са придружени от повишено изпотяване, ускорен пулс, недостиг на въздух и натрапчиво чувство, че ще се случи нещо лошо. Факторите, които предизвикват паниката, често не са свързани с конкретна ситуация, застрашаваща здравето и живота, и също така не представляват физическа опасност. Пристъпите на паника идват веднъж, но могат да се проявят отново в бъдеще.

Фигура 1. Изпитвахте ли страх по време на периода - социална дистанция

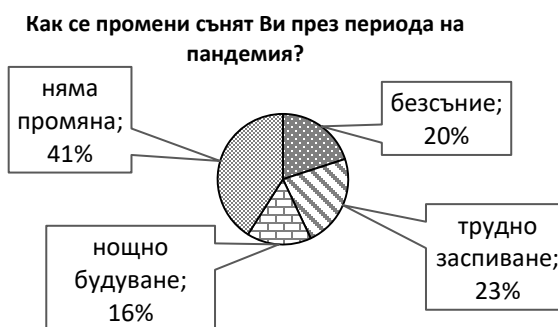


Източник: проучване на автора

При 59% от анкетиранияте са настъпили промени в съня, като на първо място е трудното заспиване, следвано от безсъние и нощно будуване.

Липсата на сън е причина за разстройство на когнитивните способности и душевното здраве. Пълноценният сън не е само условие за добро физическо здраве. „По време на сън организъмът се възстановява на клетъчно ниво“, твърди д-р Бари Кракоу, медицински директор на център по изследване на съня в щата Ню Мексико и автор на книга за особеностите на съня. „Без пълноценна нощна почивка ние не сме в състояние да разбираме нуждите си не само в емоционален и духовен аспект, но и чисто физически“, казва експертът. Много клинични проучвания сочат, че сънят и емоциите си взаимодействат; почти всички психиатрични и неврологични разстройства, изразяващи се в нарушение на съня, показват съответните симптоми на емоционален дисбаланс (<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/495851>).

Фигура 2. Промени в съня



Източник: проучване на автора

Една от негативните прояви на стреса и тревожността, която има отношение към денталното здраве, е бруксизмът - стискане или скърцане със зъби, което води до постепенното им изтриване.

53% от респондентите споделят за това проявление в различните му форми: по време на сън (sleep bruxism) или по време на будност (awake bruxism), която се асоциира с нервни тикове и реакции на стрес.

Главните причини за появата му са: Начин на живот и демографски фактори; Нарушения на съня; Стрес, тревожност, психическо претоварване, потискане на гнева, загуба на близък човек и др.

Съществуват доказателства, че при някои хора бруксизмът се дължи на дисбаланс в мозъчните невротрансмитери. Ако това състояние продължи прекалено дълго, може да се развие патологично изтриване на емайла на зъбите, съпроводено от повишена чувствителност и болка, клиновидни поражения, драскотини, пукнатини на емайла в шийката на зъба или счупване. Бруксизмът засяга не само здравословното състояние на пациента, но и естетическата му представа, а това от своя страна води до влошено качество на живот и има сериозни последици за човешкия организъм (Angelova et al., 2024). Бруксизмът се определя като несъзнателен орален навик за ритмично, нефункционално стискане, скърцане и издаване на звуци със зъби при извършване на движения, които не са част от дъвкателната функция и водят до оклузална травма (Demjaha et al., 2019).

Друга психоемоционална проява, която споделят респондентите е „Емоционалното хранене, – състояние, при което се консумира голямо количество храна, в отговор на емоции вместо на глад. Проучванията показват, че около 75% от случаите на преяждане се дължат на емоции (Gibson, 2006). Емоционалното хранене като концепция произлиза от психосоматичните теории, според които емоционално гладните хора не могат да разграничат физиологичния глад от психологическото състояние, свързано с негативния афект (Adriaanse et al., 2011). По-честите емоционални причини за хранене включват негативни емоции като: стрес, гняв, депресия, скука, яд, тревога или ниска самооценка, но също и позитивни състояния като щастие. Друго проучване установява, че хората покачват с 30% хранителния си прием по време на стрес, което може да доведе до промяна в теглото (Macht, 2008).

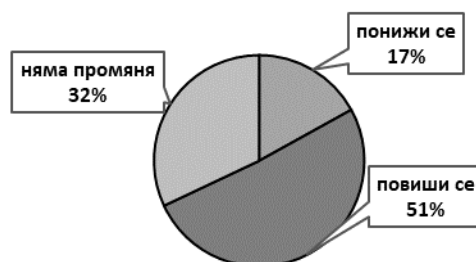
Фигура 3. Хранителен режим по време на Пандемията



Източник: проучване на автора

По отношение на промяна в теглото си, 51% от анкетираните отговарят, че теглото им се е повишило, а при 17% се е понижило. (фиг.4)

Фигура 4. Промени в телестното тегло
Промени ли се теглото Ви в ограничителния период на COVID-19?



Източник: проучване на автора

Психосоматичната теория обяснява, че в състояние на дистрес, храната се използва като защитен механизъм, който може да доведе до затлъстяване.

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резултатите от изследването потвърждават изводите от направените проучвания до момента в международен план. С помощта на резултатите от нашето проучване по актуалната проблематика, ще се допълни общата визия за последиците от социалната изолация върху психическото здраве на подрастващите и възрастните. (<https://adc.bmj.com/> - Archives of Disease in Childhood - A global pediatric journal - BMJ9 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8))

Стресът оказва влияние върху съня, храненето, психическото и физическо здраве. Той е първопричина за проявления като: панически атаки, емоционално хранене, бруксизъм и др. Овластяване на стреса и тревожността е в основата на ефективното лечение на неговите различни форми на проява. За целта се препоръчват различни модели и техники на релаксация, медитация, йога, циклични двигателни натоварвания, аналитични упражнения за дихателната мускулатура, упражнения за дъвкателните мускули. От изключително значение е правилно разпределяне на съня, физическото и умствено натоварване.

ЛИТЕРАТУРА

- Adriaanse, M.A., de Ridder, D., & Evers (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychology and Health*. 26(1), 23–39.
- Angelova, S., Milev, M., & Borisov, B. (2024). The Impact of Stress During The Covid- 19 Pandemic on The Dental Health of Mu-Varna Employees. *Journal of IMAB* 30(4) <https://doi.org/10.5272/jimab.2024304.5845>
- Araújo, F.J.O., de Lima, L.S.A., Cidade, P.I.M., Nobre, C.B., & Neto, M.L.R. (2020). Impact of Sars-Cov-2 and its Reverberation in Global Higher Education and Mental Health. *Psychiatry Res.*, 288, 112977.
- Demjaha, G., Kapusevska, B., & Pejkovska-Shahpaska, B. (2019). Bruxism unconscious oral habit in everyday life. *Open access Macedonian journal of medical sciences*, 7(5), 876.

- Fawns, T. (2019). Postdigital education in design and practice. *Postdigital Science and Education*, 1(1), 132-145
- Gibson, E.L. (2006). Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways. *Psychology and Behavior*. 89, 53–61.
- Macht, M., & Dettmer, D. (2006). Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite*. 46, 332–336.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 277, 55-64.
- Yoo, S. S., Gujar, N., Hu, P., Jolesz, F. A., & Walker, M. P. (2007). The human emotional brain without sleep--a prefrontal amygdala disconnect. *Current biology : CB*, 17(20), R877–R878.
<https://doi.org/10.1016/j.cub.2007.08.007>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019/advice-for-public2020> - World Health Organization. coronavirus disease (COVID-19) advice for the public (https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)
- <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> UNESCO. COVID-19 educational disruption and response. Available from: 2020
- <https://dariknews.bg/novini/bylgariia/postkovid-depresia-i-strah-shto-e-to-simptomi-i-kak-da-se-spravim-2286410?fbclid=IwAR3M6s3S0Iq7v2gmuzsmwOV3obbDAqdtMh5q7jsbEzqnMnNbf WEceV3xA, 2024>
- <https://p.dw.com/p/3rfT8, 2024>
- <http://www.drgerrev.com/blog, 2024>
- <https://adc.bmj.com/ - Archives of Disease in Childhood - A global pediatric journal - BMJ9 , 2024>
- [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8\), 2024](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8), 2024)
- <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/495851, 2024>