

СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ВИЯВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У СПОРТСМЕНІВ В РЕАЛІЯХ СВІТОВИХ ПАНДЕМІЙ

Гайструк Наталія Анатолівна

д.м.н., проф.
кафедри акушерства та гінекології №2

Chiaberashvili Nugzar-Petre

голова видавницького
будинку «Грузинська еліта», журналіст

Павлікевич Анна Владиславівна

лікар-психолог-інтерн ВОКПЛ
ім. акад. О. І. Ющенко ВОР

Гайченя Інна Олександрівна

лікар-інтерн, ст. лаборант
кафедри акушерства та гінекології №2

Гайструк Анатолій Віталійович

студент ВДПУ ім. М. Коцюбинського

Вступ. Останніми роками у світі спостерігається поширення феномена зростання кількості сюжетів усесвітніх катастроф, одним із таких сюжетів є пандемія COVID-19, що стала серйозним випробуванням для всього людства. Стрімко поширюючись планетою та загрожуючи здоров'ю і життю мільйонів людей коронавірус фактично підпорядкував життя на Землі новітнім безпрецедентним правилам. Глобальна пандемія, локдаун, соціальна і фізична ізоляція, самоізоляція проникли у всі сфери життя і змінили спосіб життя людства абсолютно непередбачуваним чином.

Серед великої кількості карантинних обмежень також мало місце закриття спортивних закладів та заборона проведення спортивних змагань. Велика кількість спортсменів залишились без повноцінних тренувань, без змагань та у ізоляції. Також не потрібно виключати дію самого збудника на організм людини. Це все вплинуло на фізичну та психологічну форму тих, хто присвятив своє життя спорту та спортивним досягненням.

Два роки безперервних досліджень науковці довели що збудник COVID – 19 вражає не тільки органи та системи, а й має вплив на психоемоційну сферу

життя. Саме психологічні розлади можна віднести до постковідних наслідків, що потребують корекції та покращення якості життя. Тому виникла необхідність у створенні методів діагностики, профілактики та лікування тривожно-депресивних розладів.

Мета. Зменшити рівень тривожності та фактори, які впливають на розвиток психоемоційних розладів у спортсменів під час пандемії COVID – 19, шляхом своєчасного виявлення, корекції та профілактики комплексною терапією, що включає соціомедійну арттерапію.

Матеріали та методи. Збудник COVID – 19 вражає не тільки органи та системи, а й має вплив на психоемоційну сферу життя. Саме психологічні розлади можна віднести до постковідних наслідків, що потребують корекції та покращення якості життя. Професором Гайструк Н.А. та співавторами було розроблено авторські методи скринінгу тривожно депресивних розладів (авторські анкети), що мають великий практичний потенціал. Тест на виявлення тривоги під час пандемії COVID-19 – призначений для скринінгового обстеження людей на наявність та рівень вираженості ознак тривожно-депресивних розладів. Корекція даних порушень за допомогою різних психологічних методик значно покращує якість життя та пришвидшує одужання. Одним із засобів впливу на психоемоційну сферу пацієнта є соціомедійна арт-терапія. Можливість поширення та використання цього методу через мережу Інтернет робить його надзвичайно доступним в Україні і за її межами. В умовах карантину важливим моментом є дотримання карантинних заходів та продовжувати працювати в режимі онлайн. Можемо стверджувати, що серед оперативних технологій важливим моментом є вільний обмін методик лікування та профілактики, над чим ми і працюємо надалі.

Результати досліджень. На жаль, пандемія COVID-19 суттєво позначилася і на сфері спорту. Якщо навіть відкинути прями ризики, пов'язані із захворюванням на коронавірусну інфекцію, скасування величезної кількості змагань, перенесення Олімпійських ігор, закриття стадіонів та інших публічних місць для тренувань на карантин – все це не могло не вплинути на фізичну та

психологічну форму тих, хто присвятив своє життя спорту найвищих досягнень.

Авторська анкета на виявлення рівня тривожності у спортсменів під час пандемії COVID-19 – призначена для скринінгового обстеження спортсменів на наявність та рівень вираженості ознак тривожно-депресивних розладів. Дана анкета була розроблена на основі клінічних спостережень, які дозволили виявити набір найбільш значущих симптомів і найбільш частих скарг. Після співвідношення цього списку параметрів з клінічними описами тривожно-депресивних розладів, що містяться у літературі, було розроблено опитувальник, що включає в себе 16 симптомів та скарг. Ці твердження розміщені в міру збільшення питомого внеску симптому в загальний ступінь важкості. Відповідно до ступеня вираженості симптому, кожному пункту присвоєні значення: 1 (ніколи не виникають такі скарги або симптоми), 2 (декілька днів), 3 (більше половини часу), 4 (майже щодня, даний симптом або скарга має великий вплив на життя людини) (рис. 1.).

Дана анкета була проведена та перевірена на вибірці у 100 осіб різної вікової категорії, різного соціального статусу та різних видів спорту: авторською анкетой на виявлення рівня тривожності під час пандемії COVID – 19, тестом Спілбергера-Ханіна (самооцінка рівня тривожності в даний момент часу та особистісної тривожності), шкалою Гальмінтона (для оцінки рівня тривоги), методикою вимірювання рівня тривожності Тейлор (призначений для вимірювання проявів тривожності) та ММРІ (багатофакторний особистісний опитувальник).

При аналізі результатів, слід мати на увазі, що загальний підсумковий показник по шкалі може знаходитися в діапазоні від 0 до 48 балів. При цьому чим вище підсумковий показник, тим вище рівень тривожності. При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності: До 10 балів – низька/мінімальна; 11-22 бали – помірна; 23 – 33 бали – середня; 34 бали і більше – висока.

Слід зауважити, що анкета була переведена на дві мови: українська та

грузинську. Тобто, даний метод можна використовувати і у Грузії також.

ОПИТУВАЛЬНИК

| № | Твердження | Ніколи | Декілька днів | Більшу половину часу | Майже щодня |
|----|---|--------|---------------|----------------------|-------------|
| 1 | Ви відчували занепокоєння, тривогу або страх? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Чи відчували Ви появи хронічної втоми (збільшення часу відновлення організму), або апатії (байдужість, зниження зацікавленості)? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Чи маєте цефалгії напруження у ділянці голови (головні болі)? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Чи відчуваєте ви задишку або біль у грудній клітці під час незначного фізичного навантаження (якщо перед цим таке не спостерігалось)? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Чи відчуваєте Ви підвищення серцебиття, без видих на те причин? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Чи збільшилась потреба у стимулюючих препаратах? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Чи спостерігались у вас напади нудоти або рвоти без видимих причин? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Чи відчували Ви, що концентрація вашої уваги є знижена або порушена? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Чи підвищилась у вас конфліктність з тренером/товаришами по команді? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Чи підвищилась кількість конфліктів або непорозумінь у сімейних відносинах? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Чи помічали ви зниження фізичної активності, безсилля? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Чи відчували Ви зниження координації рухів? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | Чи збільшилась кількість травмвань за останній термін часу? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | Чи погіршились Ваші тренувальні/спортивні результати? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | Ви вважаєте, чи збільшилась Ваша нервовість чи агресивність? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Чи відчуваєте Ви бажання закінчити займатися спортом? | 0 | 1 | 2 | 3 |

Рис. 1. Авторська анкета на виявлення рівня тривожності у спортсменів під час пандемії COVID-19

Корекція даних порушень за допомогою різних психологічних методик значно покращує якість життя та пришвидшує одужання. Одним із засобів впливу на психоемоційну сферу пацієнта є соціомедійна арттерапія.

Соціомедійна арттерапія — це соціальна сторона психотерапевтичної допомоги, рішення індивідуальних проблем пацієнтів за допомогою великої кількості соціомедійного матеріалу, що наявний в інтернеті. Матеріал представлений у вигляді відео, аудіо, блогів інших людей. Одним із таких

матеріалів є відеоролик, який створений для спортсменів у період світової пандемії.

Ми оцінили вплив сеансів соціомедійної арттерапії на рівень тривожності у спортсменів. Виявилось, що пропонуване лікування супроводжується зниженням рівня психоемоційних симптомів, що є доказом депримуючого впливу соціомедійної арттерапії.

Висновки. Будь-який масштабний спалах небезпечної інфекції чинитиме негативний вплив на людей і суспільство. Пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням для всього людства. Ситуативна залученість до пандемії COVID-19 широких верств населення може зумовити появу нових психічних симптомів в осіб, які раніше не мали психічних хвороб; погіршення стану тих, хто страждає на такі захворювання; дистрес у доглядальників пацієнтів із психічними та соматичними недугами. Вона має серйозні згубні наслідки для життєдіяльності, соціального життя, економічного ландшафту та політичної стабільності.

Постковідний період включає у собі різні психічні порушення: напруга, тривога, стрес, депресія, панічні напади, генералізований тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад, неврози, психози та навіть аутоагресія із суїцидом. На частоту і ступінь прояву психоемоційних порушень впливають преморбідний стан, структура особистості, важкість захворювання та наявність провокуючих факторів, якими є стрес.

Корекція даних порушень за допомогою різних психологічних методик значно покращує якість життя та пришвидшує одужання. Одним із засобів впливу на психоемоційну сферу пацієнта є соціомедійна арттерапія. Можливість поширення та використання цього методу через мережу Інтернет робить його надзвичайно доступним в Україні і за її межами.

В умовах карантину важливим моментом є дотримання карантинних заходів та продовжувати працювати в режимі онлайн. Можемо стверджувати, що серед оперативних технологій важливим моментом є вільний обмін інформацією. Новітній міжнародний напрямок соціомедійна арттерапія

створена для лікування, корекції та профілактики психоемоційних порушень. Даний метод є ефективним способом, який зменшує прояви тривожно – депресивних симптомів, над його удосконаленням ми працюємо надалі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. The 9th International scientific and practical conference “Fundamental and applied research in the modern world” (April 14-16, 2021) BoScience Publisher, Boston, USA. 2021. P. 251 - 258.
2. Авторське право «Скринінг тривожно-депресивних розладів при інфікуванні Covid-19 та комплексна біорегуляційна профілактика ускладнень» 2021 р.
3. The 2 nd International scientific and practical conference “Innovations and prospects of world science” (October 6-8, 2021) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2021. P. 94 – 102.
4. The 7th International scientific and practical conference - Eurasian scientific congress. Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2020. – P. 51-59.
5. The 6th International scientific and practical conference “Perspectives of world science and education”. CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2020. – P. 89-95.
6. <https://www.physiology.org/publications/news/the-physiologist-magazine/2020/september/the-physiology-of-covid-19?SSO=Y>
7. The 8th International scientific and practical conference “Actual trends of modern scientific research” (March 14-16, 2021) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. - P. 125-132.
8. Cardwell MS. Stress: pregnancy considerations. *Obstet Gynecol Surv* 2013;68:119–29.
9. Pat. 11490 Ukraine. A method of correcting psychosomatic disorders in the military with post-traumatic stress disorder. Korolova Natalia Dmitrievna (UA); Gaystruk Natalia Anatoliyivna (UA); Stenianskyi Roman Pavlovich (UA); Gaystruk Anatoliy Vitaliyovych (UA)

10. Pat. 93774 Ukraine. METHOD OF PREVENTION OF PSYCHOGENIC DISEASES IN EMERGENCY SITUATIONS. Korolova Natalia Dmitrievna (UA); Gaystruk Natalia Anatoliyivna (UA); Stenianskyi Roman Pavlovich (UA); Gaystruk Anatoliy Vitaliyovych (UA)

11. Pat. 82755 Ukraine. A method of correcting psychosomatic disorders in children. Gastruk N., Stenianskyi R., Laiko L, Gastruk A.

12. The 7th International scientific and practical conference “Results of modern scientific research and development”, Barca Academy Publishing, Madrid, Spain. 2021, 48-59 p.