

Секция «Клиническая психология, психосоматика и психология телесности»

Жалобы на нарушения сна и дневного функционирования за период пандемии: связь с тревогой и мониторингом информации о коронавирусе

Научный руководитель – Рассказова Елена Игоревна

Назаренко Алла Александровна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра нейро-и патопсихологии, Москва, Россия

E-mail: namelessalla@gmail.com

Пандемия коронавируса (COVID-19) стала серьезной проблемой для системы здравоохранения во всем мире. Мало что известно о влиянии пандемии коронавирусной инфекции на психическое здоровье населения в целом [6]. Текущая пандемия коронавируса сопровождается страхом заболевания, смерти и беспомощности, поэтому необходимо более точное понимание состояния психического здоровья населения, чтобы осуществить помощь в сложившейся ситуации [3]. Пандемия сказывается на психологическом состоянии, что проявляется в различных аспектах психологического здоровья, включая жалобы на тревогу и депрессию [4]. Жалобы на нарушения сна в ситуации пандемии также относятся к числу распространенных [5].

Цель - выявление социодемографических (пол, возраст) и психологических (тревога пандемии, вакцинации, склонность к мониторингу информации о коронавирусе) факторов жалоб на нарушения сна и дневного функционирования за время пандемии.

Методы. В исследовании участвовали 523 человека возрастом от 18 до 65 лет (средний возраст 32,2), из них мужчин 67% (n=355), женщин 32% (n=168). Из них студенты 39% (n=208), работающие 54% (n=283), не работающие/на пенсии 6% (n=32).

Для оценки жалоб использовалась анкета, включающая 12 симптомов, три из которых касались аффективных симптомов (альфа Кронбаха 0,70); Шкала мониторинга информации о пандемии [2]. Шкала тревоги по поводу пандемии [1] в доработанной версии включает шкалы: тревога личного заражения, тревога заражения близких, тревога негативных последствий пандемии, тревога халатности окружающих, тревога неполучения помощи от медицинской системы, тревога из-за возможных рисков и негативных последствий вакцинации, тревога из-за недоверия процессу и эффективности вакцинации.

Результаты. Наиболее распространены жалобы на эмоциональные состояния (тревога, сниженное настроение, раздражительность), их усиление отмечает у себя 34,8%-44,4% респондентов. Усиление жалоб на сон отмечалось у 12,5%-19,7%, а усиление жалоб на дневное функционирование - у 32,5-41,1% участников. Появление или усиление болей актуально для 26,6% респондентов. Женщины чаще, чем мужчины, отмечали у себя ухудшение сна ($t = -4,09$, $p < 0,01$) и дневного функционирования ($t = -3,03$, $p < 0,01$) за период пандемии. Жалобы на нарушения дневного функционирования за время пандемии более характерны для молодых людей ($r = -0,25$, $p < 0,01$), тогда как с жалобами на нарушения сна возраст не связан.

Были обнаружены значимые связи между жалобами на нарушения сна и дневного функционирования и общими психологическими трудностями. Сильнее всего жалобы на нарушение сна были связаны со снижением настроения, раздражительностью, болями и (как ни парадоксально) усталостью. Жалобы на нарушение дневного функционирования сильнее всего связаны со снижением настроения, тревогой, раздражительностью и болями.

Табл. 1. Связи жалоб на нарушения сна и дневного функционирования за время пандемии с другими жалобами и трудностями: результаты корреляционного анализа

Тревога, беспокойство, страхи
Сниженное настроение, депрессивные переживания
Раздражительность, злость, гнев
Конфликты и ссоры в семье
Конфликты и трудности на работе / в учебе
Боли (головные, спинные и др.)

Жалобы на нарушения сна за время пандемии

0,269**

0,346**

0,301**

0,199**

0,173**

0,379**

Жалобы на нарушения дневного функционирования во время пандемии

0,374**

0,496**

0,342**

0,241**

0,201**

0,374**

** - $p < 0,01$.

По результатам корреляционного анализа было выявлено наличие значимой, но крайне низкой связи между жалобами на нарушение сна и мониторингом информации о пандемии ($r=0,12$, $p < 0,01$).

Жалобы на нарушения сна и дневного функционирования при пандемии были слабо связаны с тревогой негативных последствий пандемии, халатности окружающих, неполучения медицинской помощи и тревогой по поводу вакцинации, однако все эти связи были крайне слабы по модулю ($r=0,09-0,17$, $p < 0,05$).

Вывод. Жалобы на нарушения сна и дневного функционирования за период пандемии более характерны для женщин, чем для мужчин, тесно связаны с другими соматическими и эмоциональными жалобами в этот период, но слабо связаны с тревогой пандемии и мониторингом информации о ней.

Исследование выполнено при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, проект 20-013-00740 «Развитие и нарушения психологической системы регуляции сна и бодрствования: подход психологии телесности».

Источники и литература

- 1) 1.Рассказова Е.И., Тхостов А.Ш. Готовность к вакцинации против коронавируса как мера доверия официальным медицинским рекомендациям: роль тревоги и представлений. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. В печати. 2.Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. №2. С. 70-89. 3.Alkhamees AA, Alrashed SA, Alzunaydi AA, Almohimeed AS, Aljohani MS. The psychological impact of COVID-19 pandemic on the general population of Saudi Arabia. // Compr Psychiatry. 2020. 4.Ma Z, Zhao J, Li Y, Chen D, Wang T, Zhang Z, Chen Z, Yu Q, Jiang J, Fan F, Liu X. Mental health problems and correlates among 746 217

college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. // *Epidemiol Psychiatr Sci.* 2020. 5. Shah, S.M.A., Mohammad, D., Qureshi, M.F.H. et al. Prevalence, Psychological Responses and Associated Correlates of Depression, Anxiety and Stress in a Global Population, During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. // *Community Ment Health J.* 2021. 6. Wathelet M, Duhem S, Vaiva G, Baubet T, Habran E, Veerapa E, Debien C, Molenda S, Horn M, Grandgenèvre P, Notredame CE, D'Hondt F. Factors Associated With Mental Health Disorders Among University Students in France Confined During the COVID-19 Pandemic. // *JAMA NetwOpen.* 2020.