

**ПРОТИКОВІДНИЙ АЛЬЯНС. МЕДИЦИНА, СПОРТ І ЖУРНАЛІСТИКА
У МІЖНАРОДНОМУ ПРОЕКТІ «СЛОВО ЖИВЕ»
В РЕАЛІЯХ СВІТОВОЇ ПАНДЕМІЇ**

Гайструк Наталія Анатолівна

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

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

Нугзар-Петре Чиаберашвілі

голова видавницького будинку
«Грузинська еліта», журналіст

Суліна Анастасія Ігорівна

журналіст

Гайструк Анатолій Віталійович

студент ВДПУ ім. М. Коцюбинського

Вступ. Історія людства насичена різними видами пандемій та епідемій. Кожного століття перед людством виникає певні труднощі з незнайомою інфекцією: який збудник, як лікувати, які методи профілактики. Пандемія COVID – 19 – це випробування нашого століття. Коронавірусна хвороба являє собою важку поліорганну патологію, яка крім респіраторних і серцево – судинних проявів впливає на функцію центральної нервової системи, змінюючи психоемоційний стан людини. Поєднання системної інфекції, вірусного нейротропізму та стресу з навколишнього середовища полегшують та стимулюють розвиток психоемоційних розладів, які посилюють перебіг пандемії і представляють значну терапевтичну проблему.

Стрімко поширюючись планетою та загрожуючи здоров'ю і життю мільйонів людей коронавірус фактично підпорядкував життя на Землі новітнім безпрецедентним правилам. Серед великої кількості карантинних обмежень

також мало місце закриття спортивних закладів та заборона проведення спортивних змагань, в тому числі Олімпійських ігор. 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. Розробка та дотримання обґрунтованих стратегій та тактики психологічної протидії психоемоційним порушенням у спортсменів під час пандемії COVID – 19, шляхом своєчасного виявлення, корекції та профілактики комплексною терапією. Використання міжнародної, унікальної, авторської методики «Соціомедійна арттерапія», як метод формування, збереження, зміцнення та відновлення психоемоційного та фізичного здоров'я людини.

Матеріали та методи. Тактика збереження, зміцнення та відновлення психоемоційного здоров'я людини передбачає створення та адаптування методів діагностики під сучасність проблематики у реаліях пандемії COVID-19. Оскільки вірус SARS-CoV-2 впливає на вищу нервову систему та спричиняє розвиток постковідних ускладнень психоемоційної сфери, тому авторською командою під керівництвом професора Гайструк Н.А. було розроблено авторські методи скринінгу тривожно депресивних розладів (авторські анкети), що мають великий практичний потенціал. Опитувальник на виявлення рівня тривоги у спортсменів під час пандемії COVID-19 – призначений для скринінгового обстеження людей, що займаються різними видами спорту на наявність та рівень вираженості ознак тривожно – депресивних розладів.

Оскільки поширення COVID – 19 має глобалізований характер,

ефективність протидії залежить від об'єднання різних країн. Таким свідомим методом взаємодії даний авторський скринінговий опитувальник був адаптований та переведений на грузинську, польську, молдовську, французьку та італійську мови. Використання віртуального Інтернет доступу допомогло дистанційно поширювати опитувальник, що дало можливість охопити більшу кількість населення по всьому світі та зменшити ризики безпосереднього контакту з потенційними носіями вірусу.

Корекція психоемоційних порушень за допомогою різних психологічних методик допомагає приділити увагу саморозвитку, покращити емоційний стан, зменшити напруження та пришвидшення 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. Можемо стверджувати, що серед оперативних технологій важливим моментом є вільний обмін методик лікування та профілактики, над чим ми і працюємо надалі.

Результати досліджень. Спалах корона вірусної хвороби (COVID-19), що переросла в пандемію світового масштабу, продовжує залишатися однією з найсерйозніших проблем людства. Глобальна пандемія, локдаун, соціальна і фізична ізоляція, самоізоляція проникли у всі сфери життя та вчинили значний вплив на суспільство. Такі умови потребують значних внесків у психологічну, соціальну на нейробіологічну адаптацію, якщо захисні механізми організму не справляються то виникає дезадаптація. На тлі пандемії COVID – 19 розвинулась криза, яка торкнулась не лише охорони здоров'я, а й усіх сфер суспільного життя.

Спорт – в його масових формах, таких як Олімпійські ігри, світові чемпіонати, міжнародні змагання, є однією із важливих складових життя спортсменів. На жаль, пандемія COVID-19 суттєво вплинула і на цю сфері. Якщо навіть відкинути прямі 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. Саме спортсмени належать до тієї категорії людей, які звикли до активного проведення часу, отримання постійно нових вражень, активної боротьби за призове місце та конкурентоспроможного середовища. Окрім того, враховуючи специфіку спорту, варто брати до уваги те, що для активних людей, чиє життя знаходиться у постійному русі, надзвичайно важливо підтримувати позитивне емоційне навантаження на високому рівні, адже це є умовою подальшого розвитку їхньої кар'єри й перемоги як у індивідуальних, так і в групових змаганнях.

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. Оскільки поширення COVID – 19 має глобалізований характер, тому даний авторський скринінговий опитувальник був адаптований та переведений на грузинську, польську, молдовську, французьку та італійську мови. Використання віртуального Інтернет доступу допомогло дистанційно поширювати опитувальник, що дало можливість охопити більшу кількість населення по всьому світі та зменшити ризики безпосереднього контакту з потенційними носіями вірусу.

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.

Опитувальник на виявлення рівня тривожності у спортсменів під час пандемії COVID – 19 був представлений спортсменам (боксерам), вчителям фізичного виховання, тренерам спортивних секцій та дітям, які займаються спортом, а також працівникам служби охорони та безпеки. За результатами дослідження були виявлено, що показники коливаються у межах від 11 до 24, що свідчить про наявність помірного та середнього рівня тривожності. Також зі

наведених симптомів найчастіше зустрічаються: відчуття хронічної втоми, наявність апатії (байдужість, зниження зацікавленості), зниження фізичної активності та безсилля, наявність цефалгії напруження голови, задишка та біль у грудній клітці після незначного фізичного навантаження, підвищення серцебиття без видимих на те причин, порушення концентрації уваги та координації рухів, конфліктність з тренером та конфлікти і непорозуміння у сімейній системі а також збільшення нервового напруження та поява невмотивованої агресивності. Під час анкетування досліджуваним давалася можливість дописати інші симптоми, які відчували вони під час пандемії. Найчастіше зустрічались дані симптоми: безпричинне зниження настрою, аутоагресія та підвищення температури тіла.

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.

Висновки. Будь-який масштабний спалах небезпечної інфекції чинитиме негативний вплив на людей і суспільство. Світова пандемія— це серйозне випробування міжнародного масштабу. Спалах COVID – 19 призвів до значного психічного тиску та проблем для населення – появу тривоги, депресії, страху, що безпосередньо позначаються на поведінці.

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. Доведено, що соціомедійна арттерапія має позитивний вплив на психоемоційну сферу пацієнта. Застосування соціомедійного матеріалу зменшує рівень реактивної та особистісної тривожності, а також зниження психоемоційних симптомів.

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.

COVID – 19 змусив нас жити новими реаліями. Іншими, раніше невідомими та непередбачуваними. Саме зараз, як ніколи раніше у боротьбу із пандемією, поруч із медиками та державними діячами, мають вступити журналісти. Сила мас-медіа неоціненна, особливо тепер. Формування суспільної думки, яка базувалася б на перевірених інформації, реальності у доборі новин та боротьби із fake news – ось основне прагнення кожного журналіста. Інформаційна гігієна не менш важлива, ніж фізична. Тож інформаційна вакцинація допоможе нам разом побороти COVID – 19 швидше.

Ми продовжуємо детально вивчати механізми зараження, вплив на організм та наслідки коронавірусного захворювання, створюючи новітні методи діагностики, лікування та корекції під час корона вірусної інфекції. А також створення нових, перевірених інформаційних платформ, які будуть оберігати від інфодемії та дезінформації в умовах пандемії COVID – 19.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. The 5th International scientific and practical conference “Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects” (October 24-26, 2021) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2021. P. 100 – 107.
2. 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.
3. Авторське право «Скринінг тривожно-депресивних розладів при інфікуванні Covid-19 та комплексна біорегуляційна профілактика ускладнень» 2021 р.
4. Cardwell MS. Stress: pregnancy considerations. *Obstet Gynecol Surv* 2013;68:119–29.
5. 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)
6. 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)
7. Pat. 82755 Ukraine. A method of correcting psychosomatic disorders in children. Gastruk N., Stenianskyi R., Laiko L, Gastruk A.