

СОЦІОМЕДІЙНА АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК НОВІТНІЙ ЕТАП МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ В РЕАЛІЯХ СВІТОВОЇ ПАНДЕМІЇ COVID - 19

Булавенко Ольга Василівна

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

Гайструк Наталія Анатолівна

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

Гайченя Інна Олександрівна

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

Павлікевич Анна Владиславівна

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

Анотація: Глобальна пандемія, тривалий карантин, локдаун та його очікування, економічні проблеми та втрата роботи, соціальна і фізична ізоляція, самоізоляція, зниження соціальної активності та брак спілкування – це все проникло у всі сфери життя і змінило спосіб життя людства абсолютно непередбачуваним чином. Спрямовані на стримування епідемії COVID-19 заходи фактично закрили у фізично обмеженому просторі та соціальній ізоляції мільйони людей у всьому світі – все це пригнічує і негативно впливає на їхній емоційний стан. У грудні 2019 року вчені усього світу зустрілися з питаннями та проблемою, про яку до цього ніхто не знав. Два роки безперервних досліджень і деякі відповіді на питання про SARS-CoV-2 уже висвітлені усього людству. 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. Ситуативна залученість до пандемії COVID-19 широких верств населення може зумовити появу нових психічних симптомів в осіб, які раніше не мали психічних хвороб та погіршення стану тих, хто страждає на такі захворювання. Пандемія має серйозні згубні наслідки для

життєдіяльності, соціального життя, економічного ландшафту та політичної стабільності.

Соціомедійна арт-терапія — це психотерапевтична допомога та рішення індивідуальних проблем пацієнтів за допомогою великої кількості матеріалу, що наявний в інтернеті. Матеріал представлений у вигляді відео, аудіо, блогів інших людей. Під час досліджень виявилось, що сучасна арт – терапія має позитивний вплив на психо – емоційну сферу людини. Застосування арт терапії супроводжується падінням вмісту адреналіну та норадреналіну в сироватці крові, відповідно зменшується вплив нейро – гуморальних механізмів, що призводить до позитивного впливу на профілактику та лікування тривожно – депресивних розладів у постковідний період.

Мета: висвітлити актуальність соціомедійної арт-терапії у психотерапії, психопрофілактиці та корекції тривожно – депресивних розладів у пацієнток репродуктивного віку в постковідний період захворювання.

Завдання дослідження: проведення скринінгу тривожно – депресивних розладів, уміння інтерпретувати отримані результати скринінгових програм та індивідуальний підбір методик психопрофілактики та психотерапії жінок репродуктивного у постковідний період.

Об’єкт дослідження: соціомедійна арттерапія, як один із засобів немедикаментозної корекції тривожно – депресивних розладів в постковідний період у жінок репродуктивного віку.

Предмет дослідження: тривожно – депресивні розлади під час пандемії Covid - 19.

Результати досліджень: більше 80% населення зазнає психологічного тиску через спалах пандемії COVID - 19. Приблизно 53,8 % респондентів оцінили психологічний вплив спалаху як середній або тяжкий; 16,5 % — повідомили про помірні та тяжкі симптоми депресії; 28,8 % — про симптоми середньої та тяжкої тривожності та 8,1 % — про рівень помірному та сильного стресу. Майже 60% населення потребують реабілітаційних заходів, що включають психологічну допомогу також. Використання соціомедійної

арттерапії може значно знизити ці показники через позитивний вплив на психо-емоційну сферу населення.

Розділ 1. Сучасні погляди на розвиток тривожно – депресивних розладів під час пандемії COVID - 19.

1.1. Сучасні погляди на розвиток тривожно – депресивних розладів.

Тривога — негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначені передчуття. Тривога - це важлива емоція, яка попереджає нас про небезпеку, мобілізує організм та дає відповідь на відповідну дію подразника. У нашому мозку функціонує комплексна система тривоги. Вона дає нам змогу вчасно помічати загрози та запобігати їм. Втім, як і будь-яка комплексна система, система тривоги також може "виходити з ладу", формуючи страх там, де насправді небезпеки немає, чи змушуючи нас постійно переживати про загрози, які мало ймовірні й на які ми не маємо впливу. У таких випадках ми говоримо про тривожні розлади.

Тривожний розлад характеризується проявами внутрішнього напруження, нездатністю розслабитися і сконцентруватися, які можуть супроводжуватись відчуттям внутрішнього тремтіння та підвищеною пітливістю. Для тривожного розладу характерною є втрата контролю кори головного мозку над мигдалеподібним тілом. Істотного значення при цьому набуває проєкція медіального (відповідає за розвиток страху та тривоги очікування) й дорсального (відповідає за когнітивні процеси при тривозі) ядер шва.

Патогенез тривожних розладів досить складний. Велике значення надається впливу хронічного стресу. За сучасними уявленнями, розвиток тривожного стану є результатом виникнення системного регуляторного дисбалансу різних нейромедіаторів на самих різних рівнях структурно-функціональної організації. Ключове місце у формуванні дисбалансу займає ГАМК-ергічна система. Саме порушення ГАМК-залежних процесів в ЦНС опосередковують дисфункцію серотонін-, катехоламіні-і пептидергічних систем, зумовлюючи в подальшому розвиток порушення адаптації.

1.2. Частота та структура розвитку тривожно – депресивних розладів під час пандемії Covid19.

Спалах COVID-19 призвів до значного психічного тиску та проблем для населення — тривогу, депресію, страх, що безпосередньо позначаються на поведінці, а саме зростанні дій, спрямованих на біологічне самозбереження, зменшення альтруїстичної поведінки та навіть обман щодо інфікування та контактування з пацієнтами.

Спалах коронавірусної хвороби спричиняє суспільні психологічні реакції, такі як напруга, тривога та страх, втрата орієнтирів і планів на майбутнє, що може теж призводити до гострої реакції на стрес, посттравматичного стресового розладу, депресії, інших емоційних розладів і як наслідок — до зростання аутоагресивних дій аж до суїцидальних. Причому психологічний страх (як ірраціональний) стає страшнішим, ніж сама хвороба (об'єктивний страх).

Незалежно від залучення до ситуації, люди за таких умов можуть відчувати безпорадність, острах і занепокоєння з приводу того, що вони захворіють або помруть, або звинувачувати інших, які потенційно можуть спричинити психічний розлад.

Спектр таких психічних порушень може коливатися від депресії, тривоги, панічних нападів, соматичних симптомів та ознак посттравматичного стресового розладу до делірію, психозу та навіть суїциду, які пов'язані з молодшим віком і посиленням самозвинувачення.

Після появи нового коронавірусу SARS-CoV-2 близько року тому вчені довели, що цей агресивний збудник атакує не лише легені та дихальні шляхи, але може мати тяжкі наслідки для серця, судин, нервів, нирок, шлунково – кишкового тракту та шкіри. У липні британські неврологи повідомили про те, що COVID – 19 навіть у випадку легкого перебігу хвороби чи вже вилікуваних людей може пошкодити мозок та центральну нервову систему, наслідком чого можуть стати психози, паралічі та інсульты, які, до того ж, часто розпізнаються надто пізно.

Вагомі результати були отримані в ретроспективному когортному дослідженні двоспрямованих асоціацій між Covid19 та психічним розладом (USA, Taquet et al., 2019). За аналізом 69 млн електронних медичних карток, зокрема з 62 тис. випадків COVID-19:

- Кожному 5-му хворому на COVID-19 протягом перших трьох місяців після перенесеного захворювання був встановлений психіатричний діагноз та кожен 4-й із них не мав психіатричного діагнозу до Covid19.
- Пацієнти з наявними психічними розладами мають вищий ризик інфікування COVID-19.
- Серед тривожних розладів найбільш частими були: розлад адаптації, генералізований тривожний розлад, посттравматичний стресовий та панічний розлади.

Також було зазначено, що пандемію COVID-19 у майбутньому, ймовірно, супроводжуватиме пандемія тривожно-депресивних розладів як один із вагомих клінічних критеріїв постковідних наслідків.

Проведене в Китаї дослідження Q. Mei et al. (2021), присвячене вивченню порушень психічного здоров'я серед 4328 раніше госпіталізованих пацієнтів із COVID-19 порівняно з контрольною групою (n=1500), продемонструвало, що:

- 14,2 і 12,2% тих, хто вижили після COVID-19, мали клінічно виражену депресію та тривогу відповідно;
- при порівнянні з контрольною групою ризик депресії та тривоги серед осіб, які пережили COVID-19, був значно вищим.

Розділ 2. Роль соціомедійної арт-терапії як складова діагностичних та реабілітаційних заходів у постковідний період у жінок репродуктивного віку

2.1 Соціомедійна арт-терапія як немедикаментозний спосіб подолання психо-емоційних розладів після захворювання Covid19.

Соціомедійна арт-терапія — 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. Соціомедійна терапія

- важливий інструмент впливу на нейроендокринну адаптацію людей, відповідно і психічний стан.

За сприянням ВНМУ ім. М.І. Пирогова та зав. кафедри акушерства та гінекології №2, проф. Булавенко О.В. було створено і вперше в Україні презентовано курс за вибором для студентів медичного університету ім. М.І. Пирогова «Сучасна арт-терапія в комплексній корекції психо-емоційного стану вагітних жінок». Програма складена відповідно до порядку підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня освіти у вищих медичних (фармацевтичних) навчальних закладах освіти України у відповідності до вимог Європейської кредитно-трансферної системи організації навчального процесу (ECTS), заснованої на поєднанні технологій навчання за розділами та залікових кредитів оцінки – одиниць виміру навчального навантаження здобувача освіти необхідного для засвоєння дисципліни або її розділу. У серпні 2021 року програма була запропонована вітчизняним та іноземним студентам для добровільного формування навчальних дисциплін, які будуть викладатися протягом навчального року. Рекордна кількість вузівців вибрала даний курс. Програма сформована на основі півторарічного досвіду вивчення теми впливу Covid-19 на психо-емоційний стан населення та особливості реагування вагітних жінок.

Даний проект – є унікальний, він започатковує реформу медичної освіти та створює такі умови навчання, щоб майбутній лікар був готовий до усіх реалій сьогодення.

2.2 Метод скринінгу тривожно – депресивних розладів.

Проф. Гайструк Н.А. та співавтори створили авторський метод скринінгу тривожно депресивних розладів (авторська анкета) та комбінації медикаментозних та немедикаментозних методів корекції імунної відповіді на вірус Covid-19 в період захворювання та при постковідному синдромі, що має досвід практичного застосування в клініці. Це новітній, міжнародний напрям освіти, який відкриває нові можливості в медичній галузі.

Тест на виявлення тривоги під час пандемії COVID-19 – призначений для

скринінгового обстеження людей на наявність та рівень вираженості ознак тривожно-депресивних розладів. Тест розроблений 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 15 симптомів та скарг. Ці твердження ранжовані 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 (майже ніколи), 3 (часто), 4 (майже завжди, даний симптом або скарга має великий вплив на життя людини). Застосування скринінгового методу діагностики розвитку тривожно-депресивних розладів має великий потенціал та широкий спектр застосування. Він має ряд переваг: доступність, легкість використання, низька собівартість, швидкість діагностики.

Даний тест був проведений та перевірений на вибірці у 200 осіб різної вікової категорії та різного соціального статусу: 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 MMPI (багатофакторний особистісний опитувальник).

Слід зауважити, що анкета була переведена на дві мови: українська та англійська. Тобто, даний метод можна використовувати і за кордоном також.

Опитувальник

№	Твердження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	Чи відчуваєте ви страх чи стурбованість про власне здоров'я та здоров'я близьких людей під час пандемії COVID-19?	1	2	3	4
2	Чи відчуваєте ви страх чи стурбованість, що ваше здоров'я може погіршитися без видимих на те причин?	1	2	3	4
3	Чи відчуваєте ви страх/тривожність/депресію під час самоізоляції/локдауну?	1	2	3	4
4	Чи відчуваєте ви безнадійність, беззахисність під час пандемії?	1	2	3	4
5	Чи відчуваєте ви зміни у власній поведінці під час карантину?	1	2	3	4
6	Чи впливає карантин на контактне спілкування з людьми?	1	2	3	4
7	Чи відчуваєте ви невмотивовану агресію чи роздратування?	1	2	3	4
8	Чи відчуваєте ви погіршення пам'яті під час карантину?	1	2	3	4
9	Чи відчуваєте ви порушення концентрації уваги під час пандемії COVID-19?	1	2	3	4
10	Чи помічаєте ви зниження фізичної активності, відчуття втоми, безсилля?	1	2	3	4
11	Чи відчуваєте ви втрату мотивації?	1	2	3	4
12	Чи помітили ви появу/погіршення шкідливих звичок під час карантину?	1	2	3	4
13	Чи маєте ви труднощі під час засипання та розлади сну (кошмари, багаторазове пробудження, поверхневий сон)?	1	2	3	4
14	Чи відчуваєте ви тривогу та страх у місцях великого скупчення людей?	1	2	3	4
15	Чи відчували ви коли небудь бажання покінчити життя самогубством під час пандемії?	1	2	3	4

Інструкція: Прочитайте уважно кожне із наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як ви себе відчуваєте. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей не має.

Questionnaire

№	Question	At no time	Almost never	Often	Almost always
1	Do you feel fear or <u>disquietness</u> about <u>the your</u> health and the health of loved ones during the COVID-19 pandemic?	1	2	3	4
2	Do you feel fear or <u>disquietness</u> that your health can deteriorate for no apparent reason?	1	2	3	4
3	Did you feel fear / <u>disquietness</u> / depression during self-isolation / lockdown?	1	2	3	4
4	Do you feel hopeless, helpless during a pandemic?	1	2	3	4
5	Do you feel changes in your own behavior during quarantine?	1	2	3	4
6	Does quarantine affect contact with people?	1	2	3	4
7	Do you feel unmotivated aggression or irritation?	1	2	3	4
8	Do you experience memory impairment during quarantine?	1	2	3	4
9	Do you experience impaired concentration during the COVID-19 pandemic?	1	2	3	4
10	Have you noticed a decrease in physical activity, fatigue, helplessness?	1	2	3	4
11	Do you feel a loss of motivation?	1	2	3	4
12	Have you noticed the appearance / deterioration of bad habits during quarantine?	1	2	3	4
13	<u>Do you have difficulty falling asleep and sleep disorders (nightmares, repeated awakenings, shallow sleep)?</u>	1	2	3	4
14	Do you feel <u>disquietness</u> and fear in crowded places?	1	2	3	4
15	Have you ever felt the urge to commit suicide during a pandemic?	1	2	3	4

Instruction

Read each of the statements carefully and cross out the number in the appropriate column on the right, depending on how you feel. Don't think about the questions for a long time, because there are no right or wrong answers.

Висновки: Будь-який масштабний спалах небезпечної інфекції чинитиме негативний вплив на людей і суспільство. Сучасна пандемія COVID-19 супроводжується поширеною «інфодемією» та очікуваною прийдешньою «епідемією» паніки, передбачувано спричиняючи суспільні психологічні реакції, такі як напруга, тривога та страх, втрата орієнтирів і планів на майбутнє, що може призводити до гострої реакції на стрес, посттравматичного стресового розладу, депресії, інших емоційних розладів, і як наслідку — зростання аутоагресивних дій аж до суїциду. 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 психо-емоційних 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 психо-емоційну сферу пацієнта є соціомедійна арттерапія.

Отже, соціомедійна терапія - важливий інструмент впливу на нейроендокринну адаптацію та відповідно і психічний стан. 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 працюєм далі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Pat. 93681 Ukraine. Sposib korektsii psykhosomatychnykh rozladiv u pidlitkiv hrup ryzyku (Спосіб корекції психосоматичних розладів у підлітків груп ризику)/ Gastruk N., Stenianskyi R., Tsarenko K, Gastruk A.
2. The 6th International scientific and practical conference «Scientific achievements of modern society». Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2020. – P. 131-137.
3. Авторське право «Скринінг тривожно-депресивних розладів при інфікуванні Covid-19 та комплексна біорегуляційна профілактика ускладнень» 2021 р.
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. Bergman K, Sarkar P, O’Connor TG, et al. Maternal stress during pregnancy predicts cognitive ability and fearfulness in infancy. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2007;46:1454–63.
9. Cardwell MS. Stress: pregnancy considerations. *Obstet Gynecol Surv* 2013;68:119–29.
10. 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)

11. 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)

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

13. Scientific and pedagogical publication "Creative pedagogy". Issue 8. p. 100-106