

# Psychologiczne konsekwencje pandemii COVID-19

## *Psychological consequences of pandemic COVID-19*

**Joanna Ksińska-Koszalka**

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej

ORCID: [0000-0002-8777-3545](https://orcid.org/0000-0002-8777-3545)

e-mail: [joannaksieska-koszalka@o2.pl](mailto:joannaksieska-koszalka@o2.pl)

### Streszczenie

Pandemia COVID-19 przyniosła zarówno oczekiwane, jak i nieoczekiwane skutki, które wpłynęły na zdrowie psychiczne jednostek, grup i całych społeczności. Rezultatem zaistniałej sytuacji pandemicznej jest szerokie spektrum objawów i problemów natury psychologicznej. Celem artykułu jest zaprezentowanie i uporządkowanie zagadnień, które wchodzą w zakres omawianej problematyki na podstawie aktualnych badań naukowych. Przedstawione zostaną tu rodzaje problemów psychologicznych (m.in. problemy związane z ograniczeniem kontaktów społecznych, zwłaszcza wśród dzieci, młodzieży i osób starszych; zaburzenia psychiczne związane z przechorowaniem COVID-19; zespół stresu pourazowego (PTSD) u pacjentów i personelu medycznego; rozwój patologii społecznych, tj. wzrost bezrobocia, uzależnień, aktów przemocy w rodzinie *etc.*), które są konsekwencją pandemii COVID-19, oraz sposoby ich zwalczania. Omówione zostaną również grupy osób szczególnie na nie narażonych lub nimi dotkniętych (m.in. różne grupy wiekowe i zawodowe). Osobne miejsce poświęcone zostanie kwestii lęku przed zaszczepieniem się. W podsumowaniu umieszczone będą implikacje praktyczne dotyczące tego, w jaki sposób przeciwdziałać wskazanym psychologicznym następstwom pandemii oraz jakie wartościowe rozwiązania są w tym zakresie aktualnie wdrażane.

### Słowa kluczowe

psychologiczne konsekwencje COVID-19, problemy *post-covid*, PTSD jako następstwo COVID-19, zaburzenia psychiczne po COVID-19, rehabilitacja po COVID-19

### Abstract

The COVID-19 pandemic has brought both expected and unexpected consequences for the mental health of individuals, groups and entire communities. The effects of this pandemic situation encompass an entire spectrum of psychological symptoms and problems. The purpose of the paper is to present and put in order those issues which fit the scope of the problems discussed based on current reports from scientific research. Types of mental problems will be presented (e.g. problems related to the social isolation, especially among children, young people and the elderly; mental disorders related to having suffered from COVID-19, Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) among patients and medical personnel; development of social pathologies, i.e. rise in the unemployment rate, addiction, domestic violence *etc.*), which are consequences of the COVID-19 pandemic and possibilities of combating them. Moreover, groups of particularly exposed or affected people will be discussed (e.g. various age and professional groups). The issue of fear of getting vaccinated will be discussed separately. The summary will

present practical implications of how to combat the indicated psychological consequences of pandemics and what valuable solutions are being implemented at the moment.

### Keywords

psychological consequences of COVID-19, post-covid problems, PTSD as a consequence of COVID-19, post-COVID-19 mental disorders, post-COVID-19 rehabilitation

JEL: I 10

## Wprowadzenie

Zagadnienie psychologicznego wpływu pandemii COVID-19 na zdrowie jednostek, grup i społeczeństw jest złożone i wieloaspektowe. Jest to tematyka będąca przedmiotem aktualnych pogłębionych eksploracji badawczych. Co ważne, z uwagi na potencjalne długofalowe psychologiczne oddziaływanie pandemii pełna ocena zjawiska będzie możliwa do przeprowadzenia dopiero po kilku latach od jej (miejmy nadzieję rychłego) zakończenia. Jednakże już teraz niektórzy autorzy podejmują próby formułowania pewnych terminów, które odnosiłyby się do problemów psychologicznych związanych z COVID-19, np. „pandemic stressors”<sup>1</sup>, „COVID-19 related psychological stressors”<sup>2</sup> czy „post-COVID-19 stress disorder”<sup>3</sup>. Na zatwierdzone przez towarzystwa naukowe jednostki nozologiczne oczywiście należy jeszcze poczekać.

Początkowo wydawało się, że trudności psychologiczne pojawiające się w trakcie pandemii będą miały charakter przejściowego kryzysu związanego z koniecznością izolacji, ograniczeniem kontaktów społecznych i lęku przed chorobą. Dzisiaj wiemy już, że psychologiczne skutki pandemii COVID-19 to całe spektrum różnego rodzaju psychopatologicznych objawów lub zespołów objawów o różnym czasie trwania i różnym nasileniu. Celem artykułu jest przedstawienie dostępnych w literaturze danych na temat rodzajów zaburzeń i/lub problemów psychologicznych będących konsekwencją pandemii COVID-19 wraz z próbą ich systematyzacji i wskazaniem możliwości terapeutycznych. Opracowanie powstało na podstawie źródeł w postaci artykułów, głównie przeglądowych, jakie ukazały się na ten temat w latach 2020–2021.

---

<sup>1</sup> M. Boden, L. Zimmerman, K. J. Azevedo, J. I. Ruzek, S. Gala. H. S. Abdel Magid, N. Cohen, R. Walser, N. D. Mahtani, K. J. Hoggatt, C. P. McLean, *Addressing the mental health impact of COVID-19 through population health*, „Clinical Psychology Review” 85, 2021, nr 3, s. 1–13.

<sup>2</sup> J. Xiong, O. Lipsitz, F. Nasri, L.M. Lui, H. Gill, L. Phan, *Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review*, „Journal of Affective Disorders” 277, 2020, nr 1, s. 55–64.

<sup>3</sup> P. Tucker, C.S. Czapla, *Post-COVID Stress Disorder: Another Emerging Consequence of the Global Pandemic*, „Psychiatric Times” 38, 2021, nr 1, s. 9–11.

## Stresory związane z pandemią COVID-19

Negatywny wpływ pandemii na zdrowie psychiczne wiąże się przede wszystkim z faktem, iż wymusiła ona zmianę dotychczasowej aktywności zawodowej i społecznej jednostek. Wprowadzane przez rządy poszczególnych państw restrykcje zakładały przede wszystkim ograniczenie kontaktów społecznych do niezbędnego minimum, w niektórych przypadkach aż do zakazu opuszczania miejsca zamieszkania. Wiele osób przeżywało wynikające z konieczności izolacji społecznej trudności związane np. z poczuciem nudy, osamotnienia, frustracji. Stresogenne w wielu wypadkach było także pozostanie przez dłuższy okres z pozostałymi domownikami, niejednokrotnie na relatywnie niewielkiej powierzchni mieszkania, notuje się bowiem wzrost wskaźników konfliktów rodzinnych i aktów przemocy domowej<sup>4</sup>.

Pandemia wymusiła również konieczność pracy i nauki zdalnej. Mimo zalet tych rozwiązań wpływały one również negatywnie na stan psychiczny dzieci, młodzieży i dorosłych. Zacierały się granice między nauką/pracą a życiem rodzinnym; obecność innych domowników utrudniała bądź uniemożliwiała realizację zadań edukacyjnych i zawodowych. W sposób oczywisty sytuacje tego typu budzą negatywne emocje<sup>5</sup>.

Kolejnym pandemicznym stresorem była utrata pracy i/lub dochodów przez rzesze pracowników i firm, którzy wskutek gospodarczych restrykcji zmuszeni byli do ograniczenia lub zawieszenia działalności. Nałożony na to lęk antycypacyjny związany z niepewnością dotyczącą przyszłych zdarzeń i przebiegu pandemii, obawa przed bankructwem związanym z dalszym trwaniem pandemii bardzo negatywnie wpływały na funkcjonowanie psychiczne dotkniętych tymi problemami osób<sup>6</sup>.

Kolejnym większym stresorem w okresie pandemii był lęk przed chorobą swoją i/lub bliskich, lęk przed hospitalizacją i śmiercią w wyniku choroby. Nieprzewidywalny przebieg choroby, jakim charakteryzuje się COVID-19, potęgował negatywne emocje i pojawiające się stany lękowe o zróżnicowanym nasileniu. W tym kontekście warto wspomnieć o lęku przed szczepieniem na COVID-19, który dotyczy jego możliwych skutków ubocznych, a nawet śmierci wskutek szczepienia. Lęk ten wzmacniany jest przez komunikaty środowisk promujących teorie spiskowe dotyczące zagadnień związanych

---

<sup>4</sup> A. Fiorillo, G. Sampogna, V. Giallonardo, G. Sani, V. Del Vecchio, M. Luciano, U. Albert., C. Carmassi, G. Carrà, F. Cirulli, B. Dell'Osso, M.G. Nanni, M. Pompili, G. Sani, A. Tortorella, U. Volpe, *Effects of the lockdown on the mental health of the general population during the COVID-19 pandemic in Italy: Results from the COMET collaborative network*, „European Psychiatry” 63, 2020, nr 1, s. 1–11; F. Ganz, R. Torralba, V. Oliveira, *Impact of social isolation due to COVID-19 on health in older people: mental and physical effects and recommendations*, „Journal of Nutrition, Health & Aging” 24, 2020, nr 9, s. 938–947.

<sup>5</sup> A.L. Pedrosa, L. Bitencourt, A. Cláudia, F. Fróes, M. Luíza, B. Cazumbá, R. Gustavo, S. de Brito, C. Bruna, *Emotional, Behavioral, and Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic*, „Frontiers in Psychology” 11, 2020, nr 10, s. 1–18.

<sup>6</sup> *Ibidem*.

z koronawirusem oraz podważających zasadność szczepień. Obawa przed zaszczepieniem się często powoduje problemy decyzyjne pacjentów, a w konsekwencji niejednokrotnie rezygnację lub próby odraczania przyjęcia szczepionki<sup>7</sup>.

Do potęgowania negatywnych konsekwencji psychologicznych związanych z pandemią przyczyniały się również przekazy medialne, które wzmacniały negatywne aspekty związane z sytuacją pandemiczną m.in. poprzez kładzenie akcentu na statystyki dotyczące zachorowalności i śmiertelności. Stresogenne były również niejednokrotnie niespójne i nieracjonalne przekazy ministerialne, np. dotyczące stosowania/niestosowania się do zaleceń związanych z dystansem społecznym, ograniczaniem działalności branż, które w niewielkim stopniu miały wpływ na wzrost zakażeń, i jednocześnie obostrzeń dla instytucji/branż będących źródłem dużej transmisji wirusa. Źródłem silnych negatywnych emocji była również nieprzewidywalność dotycząca stopnia i czasu trwania nakładanych obostrzeń w niektórych krajach. Zainteresowane tymi informacjami osoby (często właściciele dotkniętych pandemią branż) przeżywały silny stres związany z niemożnością planowania decyzji ekonomicznych i osobistych<sup>8</sup>.

Jednym z najważniejszych stresów pandemicznych jest obciążenie pracą i wypalenie zawodowe grup zawodowych bezpośrednio zaangażowanych w walkę z pandemią, zwłaszcza służb medycznych. Osoby te narażone na pracę w wysoce stresujących warunkach należą do grup najbardziej narażonych na negatywne konsekwencje psychologiczne pandemii. Muszą one poradzić sobie z wieloma czynnikami stresogennymi, do których należą m.in. praca w godzinach nadliczbowych, praca w niewygodnych kombinazonach i środkach ochrony osobistej, trudności organizacyjne w ochronie zdrowia, trudności związane z leczeniem i udzielaniem pomocy jako takiej, przeciążenie systemu opieki zdrowotnej, codzienne obcowanie ze śmiercią i cierpieniem pacjentów, lęk przed chorobą swoją i bliskich itp.<sup>9</sup>

<sup>7</sup> A.A. Madison, M.R. Shrout, M.E. Renna, J.K. Kiecolt-Glaser, *Psychological and Behavioral Predictors of Vaccine Efficacy: Considerations for COVID-19*, „Perspectives on Psychological Science” 16, 2021, nr 2, s. 191–203.

<sup>8</sup> A.L. Pedrosa, L. Bitencourt, A. Cláudia, F. Fróes, M. Luíza, B. Cazumbá, R. Gustavo, S. de Brito, C. Bruna, *op. cit.*

<sup>9</sup> A. Chatzitofis, M. Karanikola, K. Michailidou, *Impact of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health of Healthcare Workers*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 18, 2021, nr 1435, s. 1–8; J. Schneider, D. Talamonti, B. Gibson, M. Forshaw, *Factors mediating the psychological well-being of healthcare workers responding to global pandemics: A systematic review*, „Journal of Health Psychology” 2021, s. 1–22; N.W.S. Chew, G.K.H. Lee, B.Y.Q. Tan, M. Jing, Y. Goh, N.J.H. Ngiam, L.L.L.Yeo, A. Ahmad, K.F. Ahmed, S.G. Napoleon, A.K. Sharma, R.N. Komalkumar, P.V. Meenakshi, K. Shah, B. Patel, B.P.L. Chan, S. Sunny, B. Chandra, J.J.Y. Ong, P.R. Paliwal, L.Y.H. Wong, R. Sagayanthan, J.T. Chen, A.Y. Ying Ng, H.L. Teoh, G. Tsivgoulis, C.S. Ho, R.C. Ho, V.K. Sharma, *A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during COVID-19 outbreak*, „Brain, Behavior, and Immunity” 88, 2020, nr 1, s. 559–565.

Wymienione stresogenne czynniki związane z sytuacją pandemii lub jej konsekwencjami powodują negatywne skutki psychologiczne o różnym czasie trwania i różnym nasileniu. Ich rozpowszechnienie osiąga stosunkowo duży zasięg. Choć występują różnice między poszczególnymi jednostkami diagnostycznymi/objawami oraz badanymi populacjami, z dostępnych danych epidemiologicznych wynika, że w trakcie pandemii zaburzeń psychicznych doświadcza ok. 30% osób, a ponad 50% badanych uskarża się na psychologiczny dystres<sup>10</sup>. Liczby te pokazują ogromną potrzebę podejmowania działań zarówno profilaktycznych, jak i zaradczych, które powinny być wdrażane.

## Grupy ryzyka

Jeśli chodzi o grupy najbardziej narażone na psychologiczne konsekwencje COVID-19, również jest ich sporo, co pokazuje, jak duży jest zasięg negatywnych skutków pandemii. Do grup ryzyka należą dzieci i młodzież, które wskutek restrykcji epidemicznych nie mogły w sposób swobodny w grupie rówieśniczej wypełniać swoich zadań rozwojowych i związanych z edukacją i realizacją zainteresowań. W grupie ryzyka są również osoby starsze jako te najbardziej narażone na śmierć i ciężki przebieg choroby COVID-19, zmuszone w związku z tym do długotrwałej izolacji i ograniczenia kontaktów rodzinnych. To samo dotyczy osób przewlekle chorych, w tym z zaburzeniami psychicznymi. Psychologiczne konsekwencje COVID-19 dotyczą często ozdrowieńców i ich rodzin oraz osób, które doświadczyły kryzysu ekonomicznego związanego z pandemią, m.in. osób, które straciły pracę/dochód, właścicieli branż objętych restrykcjami. Wreszcie grupą w sposób szczególny narażoną na negatywne skutki pandemii są pracownicy ochrony zdrowia oraz pracownicy branż zaangażowanych w walkę z pandemią. W grupach tych istotnie częściej notuje się zaburzenia psychiczne zwłaszcza ze spektrum zaburzeń lękowych i posttraumatycznych<sup>11</sup>.

<sup>10</sup> B. Gibson, J. Schneider, D. Talamonti, M. Forshaw, *The Impact of Inequality on Mental Health Outcomes During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review*, „Canadian Psychology” 62, 2021, nr 1, s. 101–126; M. Hossain, S. Tasnim, A. Sultana, F. Faizah, H. Mazumder, L. Zou, E.L.J. Mckyer, H.U. Ahmed, *Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review*, „F1000Research2020” 9, 2020, nr 636, s. 1–16; J. Xiong, O. Lipsitz, F. Nasri, L.M. Lui, H. Gill, L. Phan, *op. cit.*; P. Tucker, C.S. Czapla, *op. cit.*; M. Gambin, M. Sękowski, M. Woźniak, M. Woźniak-Prus, E. Pisula, K. Hansen, G. Kmita, K. Kubicka, J. Gorgol, M. Huflejt-Lukasik, P. Holas, A.E. Łyś, A. Wnuk, T. Oleksy, A. Szczepaniak, A. Cudo, E. Łojek, K. Bargiel-Matusiewicz, *Objawy depresji i lęku wśród Polaków w trakcie epidemii COVID-19. Raport z badań podłużnych*, Uniwersytet Warszawski Wydział Psychologii, Warszawa 2021.

<sup>11</sup> B. Gibson, J. Schneider, D. Talamonti, M. Forshaw, *op. cit.*; M. Hossain, S. Tasnim, A. Sultana, F. Faizah, H. Mazumder, L. Zou, E.L.J. Mckyer, H.U. Ahmed, *op. cit.*; A.L. Pedrosa, L. Bitencourt, A. Cláudia, F. Fróes, M. Luíza, B. Cazumbá, R. Gustavo, S. de Brito, C. Bruna, *op. cit.*

## Rodzaje psychologicznych konsekwencji uwarunkowanych pandemią COVID-19

Biorąc pod uwagę rodzaje psychologicznych konsekwencji związanych z COVID-19, należy rozróżnić problemy wynikłe z narażenia na stresory związane z pandemią oraz skutki bezpośredniej inwazji koronawirusa na ośrodkowy układ nerwowy. Istnieje bowiem wiele danych, które wskazują, że choroba COVID-19 może w swym przebiegu i powikłaniach zaburzać funkcjonowanie układu nerwowego. Fakt ten też jest przedmiotem intensywnych badań. Należy jednak pamiętać, że trudno orzec, czy pojawiające się psychologiczne trudności są wynikiem oddziaływania stresorów czy też chorobą COVID-19. Być może kolejne ustalenia badaczy przyniosą konkretne wskazówki diagnostyczne<sup>12</sup>.

Psychologiczne skutki pandemii COVID-19 to zarówno pojedyncze objawy, jak i ich zespoły. To również zaburzenia lub grupy zaburzeń oraz złożone problemy o charakterze psychopatologicznym. Wszystkie wymienione negatywne konsekwencje psychologiczne mogą się na siebie nakładać. W literaturze wymieniania się następujące psychopatologiczne symptomy/problemy/zaburzenia będące wynikiem szkodliwego oddziaływania pandemicznych stresorów<sup>13</sup>:

- stany obniżonego nastroju;
- stany lękowe;
- stany napięcia nerwowego;
- somatyzacja;
- impulsywność;
- drażliwość;
- złość;

<sup>12</sup> J. Lucas, D.S. Moreira, S. Maria, B. Barbosa, J. Gino, N. Castelo, B. Chaves, E.B.G. Felix, P.W.G. Feitosa, I.S. da Cruz, C.G.L. da Silva, M.L.R. Neto, *The psychiatric and neuropsychiatric repercussions associated with severe infections of COVID-19 and other coronaviruses*, „Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry” 106, 2021, nr 1, s. 1–9; D. Szcześniak, A. Gładka, B. Misiak, A. Cyran, J. Rymaszewska, *The SARS-CoV-2 and mental health: From biological mechanisms to social consequences*, „Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry” 104, 2021, Article 110046; D. Dinakaran, N. Manjunatha, C.N. Kumar, *Neuropsychiatric aspects of COVID-19 pandemic: A selective review*, „Asian Journal of Psychiatry” 53, 2020, nr 1, s. 1–5.

<sup>13</sup> M. Boden, L. Zimmerman, K. J. Azevedo, J. I. Ruzek, S. Gala, H. S. Abdel Magid, N. Cohen, R. Walser, N. D. Mahtani, K. J. Hoggatt, C. P. McLean, *op. cit.*; A.M. Kunzler, N. Röthke, L. Günthner, J. Stoffers-Winterling, O. Tüscher, M. Coenen, E. Rehfuess, G. Schwarzer, H. Binder, C. Schmucker, J.J. Meerpohl, K. Lieb, *Mental burden and its risk and protective factors during the early phase of the SARS-CoV-2 pandemic: systematic review and meta-analyses*, „Globalization and Health” 17, 2021, Article number: 34 (2021); J.S. Yarrington, J. Lasser, D. Garcia, J. Hamilton, D. Dotta, T. Marafon, M.G. Craske, A.N. Niles, *Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health among 157, 213 Americans*, „Journal of Affective Disorders” 286, 2021, nr 2, s. 64–70; J. Xiong, O. Lipsitz, F. Nasri, L.M. Lui, H. Gill, L. Phan, *op. cit.*; P. Tucker, C.S. Czaplak, *op. cit.*; J. Duszyński, A. Afelt, A. Ochab-Marcinek, R. Owczuk, K. Pyrc, M. Rosińska, *Zrozumieć COVID-19*, PAN, Warszawa 2020.

- frustracja;
- zaburzenia lękowe;
- zaburzenia związane ze stresem pourazowym, posttraumatyczne, w tym PTSD i ASD;
- zaburzenia depresyjne;
- zaburzenia psychotyczne;
- zaburzenia snu;
- nadużywanie/wzrost uzależnień od alkoholu, substancji psychoaktywnych;
- nasilenie zjawisk przemocy domowej/konfliktów interpersonalnych w rodzinach;
- wzrost liczby samobójstw;
- wypalenie zawodowe.

Negatywne psychologiczne konsekwencje COVID-19 wynikające z oddziaływania wirusa na układ nerwowy oprócz wymienionych najczęściej obejmują następujące symptomy/problemy<sup>14</sup>:

- zmęczenie przewlekłe/spowolnienie psychoruchowe;
- zaburzenia funkcji poznawczych – trudności w koncentracji, kłopoty z pamięcią;
- dezorientacja, obniżenie zdolności intelektualnych.

Wszystkie negatywne psychologiczne następstwa choroby mogą występować zarówno w jej przebiegu, jak i jako powikłania. Mogą być także skutkiem stosowanych leków, np. remdesiviru<sup>15</sup>.

## Sposoby przeciwdziałania negatywnym psychologicznym następstwom pandemii COVID-19

Dotychczasowe rozważania pokazują, jak dużym problemem nie tylko dla systemu opieki zdrowotnej, ale również społecznym, ekonomicznym są (i z dużym prawdopodobieństwem będą) psychologiczne konsekwencje pandemii. W sposób oczywisty implikuje to konieczność wprowadzenia środków zaradczych o charakterze zarówno

---

<sup>14</sup> J. Lucas, D.S. Moreira, S. Maria, B. Barbosa, J. Gino, N. Castelo, B. Chaves, E.B.G. Felix, P.W.G. Feitosa, I.S. da Cruz, C.G.L. da Silva, M.L.R. Neto, *op. cit.*; V. Vuren, S.F. Steyn, C.B. Brink, M. Marisa, F.P. Viljoen, B.H. Harvey, *The neuropsychiatric manifestations of COVID-19: Interactions with psychiatric illness and pharmacological treatment*, „Biomedicine & Pharmacotherapy” 135, 2021, nr 1, s. 1–20; D. Szcześniak, A. Gładka, B. Misiak, A. Cyran, J. Rymaszewska, *The SARS-CoV-2 and mental health: From biological mechanisms to social consequences*, „Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry” 104, 2020, nr 1, s. 1–9; D. Dinakaran, N. Manjunatha, C.N. Kumar, *op. cit.*

<sup>15</sup> F. Cristine, M. Leite, R. Neto, *Psychiatric symptomatology associated with depression, anxiety, distress, and insomnia in health professionals working in patients affected by COVID-19: A systematic review with meta-analysis* Flaviane, „Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry” 104, 2020, nr 1, s. 1–7.

profilaktycznym, jak i leczniczym na poziomie jednostkowym, instytucjonalnym oraz na poziomie agend rządowych. Poniżej znajduje się omówienie rekomendacji dotyczących wdrażania możliwych działań na wymienionych trzech poziomach<sup>16</sup>.

Na poziomie indywidualnym zaleca się stosowanie zasad zdrowego stylu życia, w tym zasad higieny psychicznej. Do działań, które mogą być w tym zakresie wdrożone, należą dbanie o aktywność fizyczną i zbilansowaną dietę, w razie potrzeby suplementacja substancjami o dowiedzionej roli w funkcjonowaniu układu nerwowego, m.in. magnezem, witaminami z grupy B, kwasami omega-3 itp. Duże znaczenie ma higiena snu, regulacja dobowego rytmu oraz poświęcanie odpowiedniej ilości czasu na relaks i wypoczynek. Należy ponadto ograniczyć napływ negatywnych informacji płynących z przekazów medialnych, aby nadmiernie nie skupiać uwagi na sprawach związanych z fatalistycznym obrazem pandemii. Na ile to możliwe, zalecane jest kontynuowanie dotychczasowej aktywności zawodowej, edukacyjnej, społecznej, także zdalnie.

Wymiar instytucjonalny dotyczy oferty instytucji sektora publicznego i prywatnego skierowanej do osób dotkniętych psychologicznymi skutkami pandemii. W pierwszej kolejności jest to możliwość skorzystania z pomocy psychiatry i neurologa oraz zaleconej przez tych specjalistów farmakoterapii. Coraz częściej w ramach leczenia powikłań pocovidowych stosuje się rehabilitację neurologiczną z elementami technik psychologicznych, np. relaksacji czy treningu poznawczego. Zalecane jest również korzystanie z usług psychologicznych i psychoterapeutycznych oraz zajęć psychoedukacyjnych oferowanych przez różne instytucje, np. z warsztatów dla rodziców dotyczących pomagania dzieciom w radzeniu sobie w czasie pandemii. Dobrym rozwiązaniem może być również udział w grupach wsparcia i samopomocowych, także tych funkcjonujących w mediach społecznościowych. Wiele z tych rozwiązań jest dostępnych online.

Agendy rządowe mogą odgórnie sterować procesami wpływającymi na przeciwdziałanie negatywnym konsekwencjom COVID-19 na zdrowie psychiczne. Po pierwsze, do zadań rządowych należy właściwe zarządzanie informacją oraz racjonalna polityka związana z nakładaniem i znoszeniem obostrzeń. Jeśli chodzi o zarządzanie informacją, warto zadbać o spójny, klarowny przekaz, przedstawianie zagrożeń w sposób obiektywny, na podstawie danych medycznych. Ponadto warto zadbać o przekaz nie tylko dotyczący negatywnych, lecz także pozytywnych informacji, mówić o wprowadzanych działaniach

---

<sup>16</sup> R. Schwartz, J.L., U. Anand, R.D. Margolis, *Addressing Postpandemic Clinician Mental Health. A Narrative Review and Conceptual Framework*, „Annals of Internal Medicine” 173, 2020, nr 11, s. 981–988; F. Ganz, R. Torralba, D. V Oliveira, *op. cit.*; J. Xiong, O. Lipsitz, F. Nasri, L.M. Lui, H. Gill, L. Phan, *op. cit.*; M. Boden, L. Zimmerman, K. J. Azevedo, J. I. Ruzek, S. Gala, H. S. Abdel Magid, N. Cohen, R. Walser, N. D. Mahtani, K. J. Hoggatt, C. P. McLean, *op. cit.*; A. Rieckert, E. Schuit, N. Bleijenberg D. ten Cate, W. de Lange, J. M. de Man-van Ginkel, E. Mathijssen, L.C. Smit, D. Stalpers, L. Schoonhoven, J.D. Veldhuizen, J.C.A. Trappenburg, *How can we build and maintain the resilience of our health care professionals during COVID-19? Recommendations based on a scoping review*, „BMJ Open” 11, 2021, nr 5, s. 1–13.

zaradczych, zachęcać nie tylko do przestrzegania restrykcji, ale również do dbania o zdrowy styl życia.

Osoby decyzyjne powinny mieć na uwadze spójność i racjonalność systemu wprowadzanych obostrzeń. Na ile to możliwe, powinny również zapewnić przewidywalność tego systemu, dbając o to, by osoby, których dotyczą wprowadzane zmiany, miały czas się do nich przygotować.

Do zadań rządowych należeć będzie organizowanie i koordynowanie programów wsparcia i programów interwencyjnych dla grup ryzyka oraz grup dotkniętych psychologicznymi następstwami pandemii. Agendy rządowe zlecać mogą również prowadzenie różnego rodzaju tematycznych kampanii społecznych.

## Podsumowanie

Reasumując, widać wyraźnie, że istnieją liczne możliwości zwalczania negatywnych psychologicznych następstw pandemii COVID-19 na różnych szczeblach. Oczywiście jest, że dostępność i efektywność różnego rodzaju działań zależy nie tylko od woli i profesjonalizmu osób zlecających i realizujących, lecz także od dostępnych środków finansowych, zarówno u odbiorców, jak i dostawców usług.

Na koniec rozważań warto zwrócić uwagę, że psychologiczne skutki pandemii nie są wyłącznie negatywne. Znalezienie się w nowej sytuacji zmieniło również sposób postrzegania siebie, własnych relacji i otoczenia wielu osób. Wiele z nich przewartościowało dotychczasową filozofię życia i wprowadziło zmiany na lepsze. Najlepszym dowodem na to są badania, które pokazują, iż istnieją ludzie, u których pandemia spowodowała tzw. posttraumatyczny wzrost<sup>17</sup>. Fakt ten budzi nadzieję, że obecna sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym ludzkości, choć trudna, ma szanse poprawy.

## Bibliografia

- Boden M., Zimmerman L., Azevedo K.J., Ruzek J.I., Gala S., Abdel H.S., Cohen N., Walser R., Mahtani, N.D., Hoggatt K.J., McLean C.P., *Addressing the mental health impact of COVID-19 through population health*, „Clinical Psychology Review” 85, 2021, nr 3, s. 1–13.
- Chatzittofis A., Karanikola M., Michailidou K., *Impact of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health of Healthcare Workers*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 18, 2021, nr 1435, s. 1–8.

---

<sup>17</sup> K. Tomaszek, A. Muchacka-Cymerman, *Thinking about My Existence during COVID-19, I Feel Anxiety and Awe – The Mediating Role of Existential Anxiety and Life Satisfaction on the Relationship between PTSD Symptoms and Post-Traumatic Growth*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 17, 2020, nr 7062, s. 1–14.

- Chew N.W.S., Lee G.K.H., Tan B.Y.Q., Jing M., Goh Y., Ngiam N.J.H., Yeo L.L.L., Ahmad A., Ahmed K.F., Napoleon S.G., Sharma A.K., Komalkumar R.N., Meenakshi P.V., Shah K., Patel B., Chan B.P.L., Sunny S., Chandra B., Ong J.J.Y., Paliwal P.R., Wong L.Y.H., Sagayanathan R., Chen J.T., Ying Ng A.Y., Teoh H.L., Tsigoulis G., Ho C.S., Ho R.C., Sharma V.K., *A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during COVID-19 outbreak*, „Brain, Behavior, and Immunity” 88, 2020, nr 1, s. 559–565.
- Cristine F., Leite M., Neto R., *Psychiatric symptomatology associated with depression, anxiety, distress, and insomnia in health professionals working in patients affected by COVID- 19: A systematic review with meta-analysis*, „Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry” 104, 2020, nr 1, s. 1–7.
- Dinakaran D., Manjunatha N., Kumar C.N., *Neuropsychiatric aspects of COVID-19 pandemic: A selective review*, „Asian Journal of Psychiatry” 53, 2020, nr 1, s. 1–5.
- Duszyński J., Afelt A., Ochab-Marcinek A., Owczuk R., Pyré K., Rosińska M., *Zrozumieć COVID-19*, PAN, Warszawa 2020.
- Fiorillo A., Sampogna G., Giallonardo V., Sani G., Vecchio V. Del, Luciano M., Albert U. Carmassi C., Carrà G., Cirulli F., Dell’Osso B., Nanni M.G., Pompili M., Sani G., Tortorella A., Volpe U., *Effects of the lockdown on the mental health of the general population during the COVID-19 pandemic in Italy: Results from the COMET collaborative network*, „European Psychiatry” 63, 2020, nr 1, s. 1–11.
- Gambin M., Sękowski M., Woźniak M., Woźniak-Prus M., Pisula E., Hansen K., Kmita G., Kubicka K., Gorgol J., Huflejt-Lukasik M., Holas P., Łyś A.E., Wnuk A., Oleksy T., Szczepaniak A., Cudo A., Łojek E., Bargiel-Matusiewicz K., *Objawy depresji i lęku wśród Polaków w trakcie epidemii COVID-19. Raport z badań podłużnych*, Wydział Psychologii UW, Warszawa 2021.
- Ganz F., Torralba R., Oliveira D.V., *Impact of social isolation due to covid-19 on health in older people: mental and physical effects and recommendations*, „Journal of Nutrition, Health & Aging” 24, 2020, nr 9, s. 938–947.
- Gibson B., Schneider J., Talamonti D., Forshaw M., *The Impact of Inequality on Mental Health Outcomes During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review*, „Canadian Psychology” 62, 2021, nr 1, s. 101–126.
- Hossain M., Tasnim S., Sultana A., Faizah F., Mazumder H., Zou L., Mckyer E.L.J., Ahmed H.U., *Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review*, „F1000Research2020” 9, 2020, nr 636, s. 1–16.
- Kunzler A.M., Röthke N., Günthner L., Stoffers-Winterling J., Tüscher O., Coenen M., Rehfuess E., Schwarzer G., Binder H., Schmucker C., Meerpohl J.J., Lieb K., *Mental burden and its risk and protective factors during the early phase of the SARS- CoV-2 pandemic: systematic review and meta-analyses*, „Globalization and Health” 17, 2021, Article number: 34 (2021).
- Lucas J., Moreira D.S., Maria S., Barbosa B., Gino J., Castelo N., Chaves B., Felix E.B.G., Feitosa P.W.G., da Cruz I.S., da Silva C.G.L., Neto M.L.R., *The psychiatric and neuropsychiatric repercussions associated with severe infections of COVID-19 and other coronaviruses*, „Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry” 106, 2021, nr 1, s. 1–9.
- Madison A.A., Shrout M.R., Renna M.E., Kiecolt-Glaser J.K., *Psychological and Behavioral Predictors of Vaccine Efficacy: Considerations for COVID-19.*, „Perspectives on Psychological Science” 16, 2021, nr 2, s. 191–203.

- Pedrosa A.L., Bitencourt L., Cláudia A., Fróes F., Luíza M., Cazumbá B., Gustavo R., de Brito S., Bruna C., *Emotional, Behavioral, and Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic*, „Frontiers in Psychology” 11, 2020, nr 10, s. 1–18.
- Rieckert A., Schuit E., Bleijenberg N., Cate D., Ginkel V., Mathijssen E., Lange W. De, Smit C.L., Stalpers D., Schoonhoven L., Veldhuizen J.D., Trappenburg J.C.A., *How can we build and maintain the resilience of our health care professionals during COVID-19? Recommendations based on a scoping review*, „BMJ Open” 11, 2021, nr 5, s. 1–13.
- Schneider J., Talamonti D., Gibson B., Forshaw M., *Factors mediating the psychological well-being of healthcare workers responding to global pandemics: A systematic review*, „Journal of Health Psychology” 2021, s. 1–22.
- Schwartz R., Sinsky J.L., Anand U., Margolis R.D., *Addressing Postpandemic Clinician Mental Health. A Narrative Review and Conceptual Framework*, „Annals of Internal Medicine” 173, 2020, nr 11, s. 981–988.
- Szczęśniak D., Gładka A., Misiak B., Cyran A., Rymaszewska J., *The SARS-CoV-2 and mental health: From biological mechanisms to social consequences*, „Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry” 104, 2020, 110046, s. 1–9.
- Tomaszek K., Muchacka-Cymerman A., *Thinking about My Existence during COVID-19, I Feel Anxiety and Awe – The Mediating Role of Existential Anxiety and Life Satisfaction on the Relationship between PTSD Symptoms and Post-Traumatic Growth*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 17, 2020, nr 7062, s. 1–14.
- Tucker P., Czapla C.S., *Post-COVID Stress Disorder: Another Emerging Consequence of the Global Pandemic*, „Psychiatric Times” 38, 2021, nr 1., s. 9–11.
- Vuren V., Steyn S.F., Brink C.B., Marisa M., Viljoen F.P., Harvey B.H., *The neuropsychiatric manifestations of COVID-19: Interactions with psychiatric illness and pharmacological treatment*, „Biomedicine & Pharmacotherapy” 135, 2021, nr 1, s. 1–20.
- Xiong J., Lipsitz O., Nasri F., Lui L.M.W., Gill H., Phan L., *Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review*, „Journal of Affective Disorders” 277, 2020, nr 1, s. 55–64.
- Yarrington J.S., Lasser J., Garcia D., Hamilton J., Dotta D., Marafon T., Craske M.G., Niles A.N., *Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health among 157, 213 Americans*, „Journal of Affective Disorders” 286, 2021, nr 2, s. 64–70.

