

Ψυχική υγεία φοιτητών και εργαζομένων του ΑΠΘ στα χρόνια του SARS-CoV-2

Θεοδώρα Παπαμήτσου
Καθηγήτρια, Εργαστήριο Ιστολογίας-Εμβρυολογίας,
Τμήμα Ιατρικής



Δημήτριος Καββαδάς
Τμήμα Ιατρικής,
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Ασημούλα Καββάδα
Τμήμα Ιατρικής,
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Σταύρος Χεριστανίδης
Εργαστήριο Φυσικής της Ατμόσφαιρας,
Τμήμα Φυσικής,
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

22

Ιατρική και Επιστήμες Υγείας

Η πανδημία COVID-19 αποτελεί μια πρωτόγνωρη και πολύ δυσχερής κατάσταση, η οποία πλήττει την κοινωνία σε πολλά επίπεδα. Σύμφωνα με έρευνες, η πανδημία έχει ιδιαίτερα αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία και ευρωστία των πολιτών (νοσούντων και μη) ανά τον κόσμο. Στόχος της εργασίας αυτής είναι να μελετήσει την κατάσταση της ψυχικής υγείας φοιτητών και εργαζομένων του ΑΠΘ την περίοδο αυτή.

Μέθοδος: Η μελέτη διεξάχθηκε υπό τη μορφή ερωτηματολογίου που διαμοιράστηκε στην ηλεκτρονική αλληλογραφία των φοιτητών και εργαζομένων του ΑΠΘ.

Αποτελέσματα: Η εργασία κατέδειξε υψηλά ποσοστά αρνητικών αισθημάτων, όπως μελαγχολία, και ιδιαίτερη έλλειψη αυτοεκτίμησης και παραγωγικής διάθεσης. Ωστόσο, υψηλά επίπεδα άγχους, φόβου και στρες, αν και δεν είναι μηδαμινά, δεν αντιπροσωπεύουν τη μεγάλη πλειοψηφία.

Συμπεράσματα: Οι συμμετέχοντες φαίνεται να διαχειρίζονται αρκετά ικανοποιητικά το άγχος και τον φόβο τους, χωρίς να τα σωματοποιούν. Παρ' όλ' αυτά καταβάλλονται από δυσοίωνα αισθήματα, όπως απογοήτευση και στενοχώρια, και η αυτοπεποίθησή τους εμφανίζεται ιδιαίτερα κλονισμένη.

COVID-19
Φοιτητές
Πανεπιστήμιο
Άγχος
Φόβος
Κατάθλιψη

Από ιδίους πόρους

ΑΥΤΗ

RC 19

Research

Covid-19

Εισαγωγή

Τον Δεκέμβριο του 2019 στην πόλη Γιουχάν, πρωτεύουσα της επαρχίας Χουμπέι της Κίνας, έκανε την εμφάνισή του για πρώτη φορά ένα αιφνίδιο ξέσπασμα μιας παράδοξης αναπνευστικής νόσου. Μέχρι τα μέσα του Ιανουαρίου του επόμενου χρόνου, η νόσος είχε εξαπλωθεί σε ολόκληρη την υφήλιο, με τελική κατάληξη την πανδημία COVID-19 (Singhal, 2020; Zu et al., 2020). Το σύνδρομο COVID-19 προκαλείται από τον διαβόητο ιό του οξύ Αναπνευστικού Συνδρόμου, SARS-Cov-2. (Lai et al., 2020; WHO, 2020). Ο ιός απομονώθηκε για πρώτη φορά στις 7 Ιανουαρίου του 2020, ενώ οι θανατηφόρες επιπτώσεις του έγιναν έκδηλες λίγες μέρες αργότερα (Singhal, 2020; Zu et al., 2020). Ο SARS-Cov-2 ανήκει στους κορωνοϊούς, στους οποίους αποδόθηκε αυτό το όνομα εξαιτίας της ιδιαίτερης μορφολογίας των γλυκοπρωτεϊνών του φάκελού τους (Velavan and Meyer, 2020).

Το σύνδρομο COVID-19 αναφέρεται σε μια χαρακτηριστική αλλά και ιδιόμορφη συμπτωματολογία. Πιο συγκεκριμένα, περιλαμβάνει ήπιες εκδηλώσεις, όπως βήχας, δυσκολίες στην αναπνοή, εμπύρετη και έντονη μυαλγία, οι οποίες, δυστυχώς, μπορεί να εξελιχθούν σε βαριά οξεία πνευμονία στο 75% των νοσούντων. Παρ' όλα αυτά, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις των ατόμων που δεν αναπτύσσουν καμία παθολογική εκδήλωση και απλώς «φέρουν» τον ιό. Τα άτομα αυτά χαρακτηρίζονται ως ασυμπτωματικοί φορείς του ιού (Lan et al., 2020; Li et al., 2020).

Δεδομένων των περιστάσεων, και ιδιαίτερα, κατά το δεύτερο εξελισσόμενο και επιθετικότερο πανδημικό κύμα, οι κυβερνήσεις, συμπεριλαμβανομένης και της χώρας μας, έχουν λάβει ραγδαία μέτρα για την παρεμπόδιση της περαιτέρω εξάπλωσης του ιού. Δυστυχώς, τα αναγκαία αυτά μέτρα συνοδεύονται και από το ανάλογο αντίτιμο. Η απομόνωση και ο κοινωνικός περιορισμός φαίνεται να έχει έντονο κοινωνικοοικονομικό και ψυχολογικό αντίκτυπο με χαρακτηριστική αύξηση των επιπέδων άγχους, αβεβαιότητας, κατάθλιψης, αϋπνίας και λοιπών αρνητικών συναισθημάτων σε πολλές κοινωνικές ομάδες (Voitsidis et al., 2020; Pappa et al., 2020). Τα αποτελέσματα από μια πρόσφατη μελέτη στην Αυστραλία σχετικά με την επίπτωση της πανδημίας στην ψυχική υγεία των ενηλίκων είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά, καθώς αναφέρθηκαν πολλές αρ-

νητικές κοινωνικές συμπεριφορές και αυξημένη ψυχική κόπωση (Stanton et al., 2020). Και στην Ελλάδα, όμως, έρευνα καταδεικνύει ανάλογες επιπτώσεις: 63% των Ελλήνων πιστεύει πως αυτή η υγειονομική κρίση θα έχει τεράστιο αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχολογική ευρωστία τους και το 57% στο εισόδημά τους (με άμεσες συνέπειες στην ψυχική τους υγεία) (Giannopoulou and Tsobanoglou, 2020).

Στην παρούσα μελέτη, στόχος είναι η αξιολόγηση της ψυχικής κατάστασης και υγείας των φοιτητών και των εργαζομένων του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα αποσκοπεί στο να καταγράψει τις επιπτώσεις των κοινωνικών μεταβολών στην συναισθηματική κατάσταση της πανεπιστημιακής αυτής κοινότητας, αξιολογώντας τα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και σωματικού στρες.

Μέθοδος

Όπως προαναφέρθηκε, η έρευνα στοχεύει στην ανάλυση του ψυχολογικού αντίκτυπου του COVID-19 στην πανεπιστημιακή κοινότητα του ΑΠΘ και πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα του Διδρυματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Υγεία και Περιβαλλοντικοί Παράγοντες». Στο υπό μελέτη δείγμα συμπεριελήφθησαν τόσο φοιτητές (όλων των κύκλων σπουδών) όσο και εργαζόμενοι (καθηγητές, διοικητικό προσωπικό, λοιπό προσωπικό, κ.λπ.) του Πανεπιστημίου, με τον τελικό μελετώμενο πληθυσμό να υπερβαίνει τα 2.000 άτομα. Η έρευνα διεξήχθη υπό μορφή ερωτηματολογίου, το οποίο διαμοιράστηκε στους συμμετέχοντες μέσω του ιδρυματικού τους ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, κατόπιν συνεννόησης και έγκρισης της Πρυτανείας.

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται συνολικά από 42 ερωτήσεις οι οποίες χωρίζονται σε τρεις θεματικές: Στην πρώτη ενότητα, ζητούνται βασικές πληροφορίες για το προφίλ του συμμετέχοντα, για τη γενικότερη ψυχική του υγεία και για τις εμπειρίες του σε σχέση με τον COVID-19 (νόσος για τους ίδιους ή φιλικά τους πρόσωπα κτλ.). Στη δεύτερη ενότητα, κατατίθενται ερωτήσεις σχετικά με την πανεπιστημιακή τους ιδιότητα. Τέλος, οι ερωτήσεις της τρίτης και βασικότερης θεματολογίας αξιολογούν τα επίπεδα άγχους, στρες και κατάθλιψης, καθώς και τις σωματικές τους εκδηλώσεις. Η αξιολόγηση του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε μέσω της κλίμακας DASS21.

Κατά τη διεξαγωγή της μελέτης, τηρήθηκαν όλα τα μέτρα προστασίας των προσωπικών δεδομένων για τους συμμετέχοντες, οι οποίοι ενημερώθηκαν ότι έχουν το δικαίωμα να τερματίσουν τη συμμετοχή τους ανά πάσα στιγμή. Η διεξαγωγή της έρευνας έχει εγκριθεί από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Η μελέτη βρίσκεται υπό επεξεργασία για αποστολή και δημοσίευση σε ξενόγλωσσο περιοδικό.

Αποτελέσματα

Αναφορικά με την πρώτη θεματική, η ηλικιακή ομάδα που πρωταγωνιστεί είναι αυτή των κάτω των 26 ετών, ενώ τα 3/4 των απαντήσεων δόθηκαν από γυναίκες.

Η συντριπτική πλειοψηφία είναι άγαμοι και δεν είναι επαγγελματίες υγείας, ενώ διαμένουν, κυρίως, με ακόμα 0-1 άτομα ή με 4 άτομα. Παρόλο που μόνο το 1/3 έχει υποβληθεί σε τεστ για την ανίχνευση του COVID-19, σχεδόν όλοι γνωρίζουν κάποιο άτομο που να έχει διαγνωσθεί με COVID-19, με ποικίλης σοβαρότητας συμπτωματολογία. Στο γενικό σύνολο, η κατάσταση της ψυχικής υγείας των συμμετεχόντων είναι πολύ σταθερή, χωρίς αναφορές από ψυχιάτρους ή λήψη ψυχοτρόπων φαρμάκων τώρα ή στο παρελθόν. Επίσης, οι ερωτώμενοι διχάζονται ως προς τις θετικές ή αρνητικές επιδράσεις της καραντίνας με τους συγκατοίκους τους, ενώ η πλειοψηφία υποστηρίζει πως ο περιορισμός λόγω καραντίνας έφερε αρνητικές επιδράσεις στις κοινωνικές σχέσεις τους.

Σχετικά με τη δεύτερη θεματική, οι συμμετέχοντες απαρτίζονται στον μέγιστο βαθμό από προπτυχιακούς φοιτητές, που είναι ισοκαταμερισμένοι στα διάφορα έτη και προέρχονται από ποικίλα επιστημονικά πεδία.

Τέλος, τα αποτελέσματα της τρίτης θεματικής είναι τα εξής:

- Σε σχέση με τις σωματικές εκδηλώσεις του άγχους: ένα ποσοστό της τάξης των 20% δεν μπορεί να ηρεμήσει τον εαυτό του σε σημαντικό βαθμό, ακόμα μικρότερο ποσοστό (περί τα 10%) εμφανίζει ξηροστομία και τρόμο στα χέρια και αίσθημα παλμών, και ακόμα πολύ μικρή μειονότητα (περί τα 8%) αξιοσημείωτη δυσκολία στην αναπνοή.
- Σχετικά με τη διαχείριση του άγχους και των λοιπών αρνητικών συναισθημάτων, λιγότερο από το 1/3 αναφέρει νευρικότητα, αίσθημα ενόχλησης, δυσκολία χαλάρωσης και αδικαιολόγητο φόβο σε αρκετά υψηλό βαθμό. Η ευερεθιστότητα βρίσκεται αυξημένη στο περισσότερο από 30% των ερωτώμενων. Αντίθετα, η μεγάλη πλειοψηφία (>80%) δεν έχει βιώσει το αίσθημα πανικού.
- Σε σχέση με την κατάσταση αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης τα αποτελέσματα διαφοροποιούνται. Ένα αξιοσημείωτο ποσοστό άνω των 30% δήλωσε ότι σε μεγάλο βαθμό νιώθει δυσκολία να αναλάβει πρωτοβουλίες και αντιδρούσε υπερβολικά στις καταστάσεις. Τα 2/3 των συμμετεχόντων δεν ανησυχούν σχεδόν καθόλου για καταστάσεις που θα μπορούσαν να τους πανικοβάλουν και να τους εκθέσουν σε τρίτους, και μόνο ένα μικρό ποσοστό, περίπου το 20%, θεωρεί σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό πως δεν αξίζουν σαν άτομα.
- Αναφορικά με τις ενδείξεις κατάθλιψης, το 20% των συμμετεχόντων δηλώνουν την απουσία οποιουδήποτε θετικού αισθήματος σε υψηλό βαθμό και πλήρη ή μεγάλη έλλειψη ενθουσιασμού για το οτιδήποτε. Περίπου το 40% δηλώνει την έλλειψη αισθήματος προσμονής για κάτι ενδιαφέρον και αναφέρει έντονα αισθήματα μελαγχολίας και απογοήτευσης. Τέλος, λίγο κάτω από το 20% των συμμετεχόντων δηλώνουν σε μεγάλο βαθμό πως έχουν νιώσει πως η ζωή δεν έχει νόημα.

Συμπεράσματα / Συζήτηση

Σύμφωνα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, η έρευνα αντιπροσωπεύει ένα μεγάλο πληθυσμό των φοιτητών του ΑΠΘ, οι οποίοι φαίνεται να συμβιώνουν αρμονικά, πιθανώς, με τους γονείς/οικογένεια ή με κάποιον άλλο συγγατικό. Η πανδημία δεν φαίνεται να διατάραξε της ενδοοικογενειακές σχέσεις των φοιτητών σε μεγάλο βαθμό, αλλά επηρέασε σημαντικά και δυσκόλεψε τις υπόλοιπες κοινωνικές τους σχέσεις. Επίσης, παρόλο που δεν προέρχονται κατά αποκλειστικότητα από επιστήμες υγείας ή δεν αποτελούνται στην πλειοψηφία τους από επαγγελματίες υγείας, οι περισσότεροι συμμετέχοντες γνωρίζουν άμεσες περιπτώσεις θετικών κρουσμάτων και είναι εξοικειωμένοι με τις επιπτώσεις της COVID-19 πανδημίας στην υγεία.

Στην πλειοψηφία τους οι συμμετέχοντες παραμένουν ανεπηρέαστοι σωματικά. Το άγχος και οποιοδήποτε άλλο πιθανό αρνητικό αίσθημα δεν έχει επιδράσει εμφανώς στις ζωτικές τους λειτουργίες και ενδείξεις (παλμοί, αναπνευστική λειτουργία, αυτόνομο νευρικό σύστημα κτλ). Στα θετικά, επίσης, το γεγονός ότι η πλειοψηφία δε βιώνει ακραία αισθήματα, όπως πανικό, έλλειψη ενδιαφέροντος ή, ακόμα χειρότερα, νοήματος στη ζωή τους.

Ωστόσο, γίνεται έκδηλο πως η υγειονομική κρίση έχει και ιδιαίτερα αρνητικό αντίκτυπο στη συνολική ψυχολογική υγεία. Πιο συγκεκριμένα, αρκετοί συμμετέχοντες αναφέρουν πως η υπομονή τους έχει μειωθεί, ενώ δεν είναι λίγοι και αυτοί που διακατέχονται από νευρικότητα. Μεγάλο πλήγμα φαίνεται να έχει δεχτεί η αυτοεκτίμηση του συνόλου, καθώς πολλοί συμμετέχοντες έχουν χάσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και τη διάθεση ανάληψης και διεκπεραίωσης πρωτοβουλιών. Το αποκορύφωμα των επιπτώσεων της πανδημίας στους φοιτητές του ΑΠΘ φαίνεται να είναι η έλλειψη ενδιαφέροντος για καινοτομίες, συνοδευόμενη από αισθήματα μελαγχολίας και, ακόμα χειρότερα, απογοήτευσης, κάτι που θα μπορούσε να υποδηλώνει επικείμενη κατάθλιψη.

Καταληκτικά, θα μπορούσε να εξαχθεί το συμπέρασμα ότι οι φοιτητές και οι εργαζόμενοι του ΑΠΘ διαχειρίζονται αρκετά ικανοποιητικά το άγχος και τον φόβο τους, χωρίς να τα σωματοποιούν ή να τα αφήνουν να επηρεάζουν τις σχέσεις τους με τους συγκατοίκους τους. Αντίθετα, η αυτοπεποίθηση εμφανίζεται ιδιαίτερα κλονισμένη και έχει χαθεί η όρεξη για νέους στόχους, με αποτέλεσμα να καταβάλλονται από δυσοίωνα αισθήματα, όπως απογοήτευση και στενοχώρια. Οι τελευταίες ενδείξεις συμφωνούν με παρόμοιες μελέτες, όπως η παρατήρηση της ψυχικής κόπωσης σε ενήλικες της Αυστραλίας, αν και δεν συνοδεύονται με τόσο έντονες αγχώδεις εκδηλώσεις όπως στους Αυστραλούς ενήλικες (Stanton et al., 2020). Οι διαφορές αυτές μπορεί να οφείλονται στο νεαρό της ηλικίας των συμμετεχόντων ή και στο ταμπεραμέντο και σε φυλετικά χαρακτηριστικά, παράγοντες που θα μπορούσαν να διερευνηθούν στο μέλλον.

Βιβλιογραφία

1. J. Lai et al., "Factors Associated with Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019," *JAMA Netw. open*, vol. 3, no. 3, p. e203976, 2020.
2. WHO, "WHO COVID-19 Preparedness and Response Progress Report - 1 February to 30 June," WHO, 2020.
3. T. Singhal, "A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19)," *Indian J. Pediatr.*, vol. 87, no. 4, pp. 281–286, Apr. 2020.
4. Z. Y. Zu et al., "Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Perspective from China," *Radiology*, vol. 296, no. 2, pp. E15–E25, Aug. 2020.
5. T. P. Velavan and C. G. Meyer, "The COVID-19 epidemic," *Trop. Med. Int. Heal.*, vol. 25, no. 3, pp. 278–280, Mar. 2020.
6. F. Y. Lan et al., "COVID-19 symptoms predictive of healthcare workers' SARS-CoV-2 PCR results," *PLoS One*, vol. 15, no. 6 June, p. e0235460, Jun. 2020.
7. Q. Li et al., "Early transmission dynamics in Wuhan, China, of novel coronavirus-infected pneumonia," *N. Engl. J. Med.*, vol. 382, no. 13, pp. 1199–1207, Mar. 2020.
8. P. Voitsidis et al., "Insomnia during the COVID-19 pandemic in a Greek population," *Psychiatry Res.*, vol. 289, p. 113076, May 2020.
9. S. Pappa, V. Ntella, T. Giannakas, V. G. Giannakoulis, E. Papoutsis, and P. Katsaounou, "Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis," *Brain. Behav. Immun.*, vol. 88, pp. 901–907, Aug. 2020.
10. R. Stanton et al., "Depression, anxiety and stress during COVID-19: Associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 17, no. 11, pp. 1–13, Jun. 2020.
11. I. Giannopoulou and G. O. Tsobanoglou, "COVID-19 pandemic: Challenges and opportunities for the Greek health care system," *Ir. J. Psychol. Med.*, vol. 37, no. 3, pp. 226–230, Sep. 2020.