

**COVID -19 ПАНДЕМИЯ УАҚЫТЫНДА
ТҰРҒЫНДАРДЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ
ДЕНСАУЛЫҒЫ МЕН ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬДЫ
САПАСЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

**Егенисова А.Қ.
Семирханова Д.К.**

Ш.Есенов атындағы Каспий технологиялар
және инжиниринг университеті
Ақтау қ., Қазақстан
e-mail: almazhai66@mail.ru

Аңдатпа. Бұл мақалада COVID -19 пандемия уақытында тұрғындардың психикалық денсаулығы мен психоэмоциональды жағдайын зерттеген ғалымдар ғылыми еңбектеріне талдау жасалынып, карантин уақытында тұрғындардың психологиялық проблемалардың туындағандарын, стрестік жағдайлар, дау жанжалдардың адам психологиясына әсер етуін, физикалық, психикалық денсаулықтың бұзылулары туралы баяндалады.

Сонымен қатар, тұрмыстық зорлық-зомбылық және елеулі кедейшілік сияқты психикалық денсаулыққа зиян келтіретіні белгілі пандемиямен байланысты проблемалардың өткірлігін төмендету бойынша алдын алу шаралары туралы сөз болады.

COVID -19 пандемиясы адамдардың психикалық денсаулығы мен психоэмоциональды сапасы, рухани денсаулығы да ықпалын тигізетіндігі, психикалық аурулардың, тұлға фрустрациясының, мазасызданулардың, стресстердің таралу көрсеткіштерінің өсу тенденциялары, әр түрлі суицидтердің, тұлғаишілік келіспеушіліктердің, тәуелділіктердің (нашақорлық, ішімділік, токсикомания, ойын құмарлық және т.б.) орын алғандылығы да баяндалады

Түйінді сөздер: COVID -19, пандемия, карантин, психикалық денсаулық, психоэмоционалды сапа, стресс, күйзеліс, ауру, төтенше жағдай.

Соңғы жылдары әлемнің көптеген елдерінде психикалық денсаулықтың бұзылуы жоғары көрсеткішпен сипатталады. Психикалық аурулардың, тұлға фрустрациясының, мазасызданулардың, стресстердің таралу көрсеткіштерінің өсу тенденциясы, әр түрлі суицидтердің, тұлғаишілік келіспеушіліктердің, тәуелділіктердің (нашақорлық, ішімділік, токсикомания, ойын құмарлық және т.б.) орын алуы байқалады. Енді бұл жағдайға қазіргі уақытта COVID -19 пандемия және төтенше жағдай яғни, 5-6 айға созылған карантин уақыты мемлекетімізге де, тұрғындардың психикалық денсаулығы мен психоэмоциональды жағдайына да үлкен әсерін тигізді.

Психикалық денсаулық – бұл адам өзінің қабілеттерін жүзеге асыратын, қарапайым өмірлік күйзелістерге төтеп бере алатын, нәтижелі жұмыс істейтін және қоғамдастыққа үлес қосатын әл-ауқат жағдайы. Бұл оң мағынада психикалық денсаулық адамның әл-ауқатының және қоғамның тиімді жұмыс істеуінің негізі болып табылады. Психикалық денсаулық біздің ұжымдық және жеке қабілеттеріміз үшін ақылға қонымды тіршілік иелері ретінде ойлау, эмоциялар көрсету, бір-бірімен қарым-қатынас жасау, тамақ табу және өмірден ләззат алу үшін өте маңызды. Осы фактіні ескере отырып, психикалық денсаулықты нығайту, қорғау және қалпына келтіруді бүкіл әлемдегі жеке адамдар, және қауымдастықтардың өмірлік маңызы бар іс-шаралар ретінде қабылдай алады.

– COVID-19 пайда болғанға дейін статистикалық көрсеткіштер психикалық аурулар (неврологиялық ауруларды қоса алғанда статистика заттарды қолданумен байланысты бұзылулар мен өзіне-өзі қол жұмсау қаупі, психоэмоциональді және зияткерлік бұзылулар) қазірдің өзінде басым болды:

– депрессия мен мазасыздықтың салдарынан әлемдік экономика жыл сайын 1 трлн доллардан АҚШ аса ақша жоғалтады.

– депрессиядан бүкіл әлемде 264 миллион адам зардап шегеді.

– психикалық денсаулықтың барлық бұзылыстарының жартысына жуығы 14 жасқа дейін басталады, ал суицид-15-29 жас аралығындағы жастар арасындағы өлімнің екінші себебі.

– жанжалға ұшыраған аудандарда бес адамның біреуі психикалық бұзылулардан зардап шегеді.

– ауыр психикалық аурулары бар адамдар жалпы халыққа қарағанда 10-20 жыл бұрын қайтыс болады.

– елдердің жартысынан азы олардың психикалық денсаулық саясаты адам құқықтары туралы конвенциялармен келісілгенін хабарлайды [3]

– табысы төмен және орташа елдерде психикалық ауытқулары бар адамдардың 76-дан 85 пайызға дейін, олардың жағдайы туралы дәлелдерге қарамастан, емделмейді тиімді шараларды кез-келген ресурстар болған кезде жүзеге асыруға болады [4]

COVID-19 дағдарысы ең алдымен физикалық денсаулыққа қауіп төндірсе де, егер тиісті шаралар қолданылмаса, ол психикалық денсаулығына елеулі проблемалар тудыруы мүмкін. Тіпті ең жақсы уақытта да мықты психикалық денсаулық қоғамның жұмыс істеуі үшін үлкен маңызға ие. Психикалық денсаулықты сақтау әр елдің COVID-19 пандемиясымен күресу және одан әрі қалпына келтіру бойынша күш-жігерін бірінші орынға қою керек. Осы дағдарыстың салдарынан бүкіл қауымдастықтардың психикалық денсаулығы мен әл-ауқатына қатты әсер етті және оларға қамқорлық шұғыл шешуді қажет ететін басым міндеттердің бірі болып табылады. Психологиялық стресс халық арасында кең таралған құбылысқа айналды. Көптеген адамдар вирустың денсаулығына және физикалық оқшаулану әсеріне тікелей байланысты.

Көбісі инфекциядан, өлімнен және отбасы мүшелерінің жоғалуынан қорқады. Адамдар жақындары мен әріптестерінен оқшауланған. Миллиондаған адамдар өздерінің табыстары мен өмір сүру көздерін жоғалту немесе жоғалту қаупі бар экономикалық проблемаларға тап болады. Мазасыздықтың жиі кездесетін себептері, вирус туралы жалған ақпарат пен қауесет, сондай-ақ болашаққа деген сенімсіздік. Ұзақ мерзімді перспективада психикалық бұзылулардың саны мен ауырлығының күрт артуы мүмкін.

Сонымен қатар, халықтың белгілі бір топтары COVID-19 бен байланысты психологиялық стресстің жоғары деңгейіне ие. Пандемиямен күресудің алдыңғы шебіндегі медицина қызметкерлері мен жедел әрекет ету қызметкерлері көптеген стресстік факторларға ұшырайды, ал медицина қызметкерлерінің психикалық денсаулығын сақтау COVID-19 -ға дайындықтың, әрекет етудің және пандемиядан қалпына келтірудің маңызды шарттарының бірі болып табылады. Әр қоғамдастықта көптеген қарт адамдар және созылмалы аурулары бар адамдар қорқады және жалғыз қалады. Балалар мен жасөспірімдердегі эмоционалды қиындықтар отбасылық стресстен және әлеуметтік оқшауланудан туындайды, ал кейбіреулері жиі қатыгездікке ұшырайды, оқу процесін үзуге мәжбүр болады және болашаққа деген сенімсіздік сезімін сезінеді, мұның бәрі олардың эмоционалды дамуының шешуші сәттерінде болады. Отбасындағы стресстің негізгі ауырлығын әйелдер көтереді және олар пандемиядан басқаларға қарағанда көп зардап шегеді. Гуманитарлық дағдарыстың тұрақсыз жағдайларында және қақтығыс жағдайында адамдар психикалық денсаулығына деген қажеттіліктері мүлдем ескерусіз қалатын жағдайға тап болу қаупі бар.

Психикалық денсаулық – бұл психикалық бұзылулардың болмауы ғана емес. Психикалық денсаулық денсаулықтың ажырамас бөлігі болып табылады, шынында да, психикалық денсаулықсыз – денсаулық жоқ. Психикалық денсаулық бірқатар әлеуметтік-экономикалық, биологиялық және қоршаған ортаға қатысты факторлармен анықталады. Психикалық денсаулықты нығайту үшін тиімді сектораралық стратегиялар мен қоғамдық денсаулық сақтау шаралары бар.

Адамдардың денсаулығы соның ішінде психикалық денсаулығы неге байланысты болады деген сауалға келетін болсақ, денсаулықты шартсыз түрде 100 пайыз етіп алсақ, оның 20% тектік факторларға, 20% айналаны қоршаған сыртқы орта жағдайларына, экологиялық факторлардың әсеріне, 10%; – денсаулық сақтау жүйелерінің әлсіздігіне байланысты болатыны анықталып отыр. Адамның психикалық, рухани денсаулығы мықты болса, қорқыныштарға салынбаса, неше түрлі жұқпалы дерттерге адам ағзасы қарсы тұра алады. Ал адамдардың психикалық денсаулығы төмен болып, үнемі күйзеліс жағдайында жүрсе, иммунитеті төмендеп, адам ағзасы ауруға төтеп бере алмайды

Осы COVID -19 пандемиясы адамдардың психикалық денсаулығы мен психоэмоциональды сапасы, рухани денсаулығы да ықпалын тигізеді. Рухани денсаулық – ол адамдардың қоғамдағы әр түрлі оң, теріс ақпаратты қабылдау қабілеттілігі мен мотивациялық іс-әрекетінің арасындағы қарым-қатынастардың сипаттамасын көрсетеді.

Соңғы жылдары әлемнің көптеген елдерінде психикалық денсаулықтың бұзылуы жоғары көрсеткішпен сипатталады. Психикалық аурулардың, тұлға фрустрациясының, мазасызданулардың, стресстердің таралу көрсеткіштерінің өсу тенденциясы, әр түрлі суицидтердің, тұлғаишілік келіспеушіліктердің, тәуелділіктердің (нашақорлық, ішімділік, токсикомания, ойын құмарлық және т.б.) орын алуы байқалады. Енді бұл жағдайға қазіргі уақытта COVID -19 пандемия және төтенше жағдай яғни, 5-6 айға созылған карантин уақыты мемлекетімізге де, тұрғындардың психикалық денсаулығы мен психоэмоциональды сапасына да үлкен әсерін тигізуде.

Төтенше жағдайдың халыққа тигізетін психологиялық әсері әртүрлі. Мұның аз қамтылған отбасылар мен тұрақты табыс көзі жоқ адамдарға ғана емес, бизнесі жүріп тұрған адамдарға да әсері бар. Бәрі ситуацияны адамның қалай қабылдауына байланысты. Әдеттегі өмір сүру салтымыз өзгергенде, әсіресе, жеке таңдауымыз болмаған жағдайларда, біз шағын дағдарысты бастан өткереміз.

Карантиндік жағдайдың көктем мезгіліне сәйкес келуі кейбір адамдарға әсер етуі мүмкін. Қыстан кейін организмде физиологиялық және психологиялық өзгерістер болады. Ағзада витаминдік жетіспеушілік туындайды. Созылмалы аурулардың асқынуы да кездеседі. Бұл жағдайларды жағымсыз әсер деп атауға болады. Сонымен қатар, көктемнің келуімен адамда гармоналдық өзгерістер болады

Әсіресе үлкен қалалардың беймаза тіршілігінен шаршаған адамдардың біршамасы карантинді жақсы қабылдады. Бірақ, оның экономикалық, әлеуметтік, психологиялық жағдайымызға қалай әсер ететінін біраз оқшауланғаннан кейін сезе бастағандай болды. Аз болса да тұрақты табыс көзі бар адамдар үшін жеңіл болуы мүмкін. Бизнесі жүрген адамдар үшін бұл стресс. Әлеуметтік аз қамтылған отбасыларға елімізде әртүрлі ұйымдар тарапынан қолдаулар көрсетіліп жатыр. Бұл ол адамдардың сенімсіздігін жоюға және рухани қолдауға бағытталған. Ал, экстремалдық жағдайда өзінің эмоциясын реттей алмайтын адамдарға қиын болады [1]. Әлемдік деңгейдегі экономикалық дағдарыс бизнестегі адамдар үшін қайта серпіліс туындатады. Өзінің кәсібін, іс-әрекетін сұранысқа бейімдеуге икемдейді. Кез келген дағдарыс жаңа идеялардың, жаңа жоспарлардың туындауына алып келеді. Сондықтан да, бұл жерде жеке тұлғаның экстремалдық ситуациядан шығу әрекетін ұтымды пайдаланып, ішкі психологиялық резустарын қолдана алу керек. Адамдардың көңіл күй жағдайы олардың бизнесіне тікелей әсер етеді, толқиды, уайымдайды. Бірақ, ең бастысы, тұрғындар өзін-өзі сабырға келтіріп және бойыңызда эмоционалдық тұрақтылықты қалыптастыру керек. Әрине стресс жағдайы кезінде адам өзінің шынайылығын жоғалтады.

Жалпы адамзаттың алдында көптеген жағдайлар, экологиялық, әлеуметтік, экономикалық, жас ұрпаққа білім беру, тәрбиелеу сияқты көптеген мәселелер тұрды. Соның ішінде адами фактор, адам өмірі, адам денсаулығы, атап айтқанда физиологиялық, психикалық, әлеуметтік денсаулығы, психоэмоциональды жағдайы, стресске төзімділігі, эмоциональды жану проблемалары, осы жағдайлардың алдын алу, шешу проблемалары болып отыр. Жалпы жоғарыда аталған проблемаларды зерттеген

ғалымдардың еңбектеріне шолу жасалды. Адамдардағы стресс, қорқыныш проблемасын зерттеген шетелдік, кеңестік ғалымдар З.Фрейд, К.Г.Юнг, А.М.Прихожан және т.б. еңбектерімен ғылыми зерттеулерін талдадық [2,3,4]. Үрей стрестің дамуына жеткен кезеңі, ауыр психологиялық жарақат. А.И.Захаровтың айтуынша қауіпті ситуациялардағы жағымсыз сезімнен адамға стресс туындайды [5]. Адам стрессті сезінгенде тағатсызданады. Стресс туындағанда адамға эмоционалды қолдау беріп психологиялық шынайы көмек жасау керек. Шектен тыс стресс адамның психикалық іс-әрекетіне әсер етіп, өзінің мінез-құлқына бақылауын жоғалтып, дүниені тек «қара көзілдірікпен» көреді [6]. Үнемі үрейдің, стрестің, қорқыныш құрсауында жүру адама өміріне, денсаулығына үлкен зардабын тигізетіндігін байқадық. Бірақ та, жоғарыдағы аталып өткен ғалымдардың зерттеулерінен байқағанымыздай қазіргі біздің зерттегелі отырған ғылыми жобамызда көтеріліп отырған проблемалар COVID -19 пандемия уақытында тұрғындардың психикалық денсаулығы мен психоэмоционалды жағдайын зерттеу, одан шығу жолдарын ұсыну толықтай зерттелінбегендігі, бұрын соңды әдіс-тәсілдер мен әдістемелер жүргізіліп, зерттеулер жүргізілмегендігі осы проблеманың өте өзекті екендігін байқатады.

Тұрғындардың психоэмоционалды сапасын жақсарту мақсатында қабылданған құжаттар, Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2019 жылғы желтоқсандағы № 988 қаулысымен бекітілген Қазақстан Республикасы білім беруді және ғылымды дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы қабылданды [7]. Бұл бағдарлама ҚР Тұңғыш Президенті Н.Ә. Назарбаевтың 2017 жылғы 12 сәуірдегі "Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру" атты мақаласы [8]; ҚР Тұңғыш Президенті Н.Ә. Назарбаевтың 2018 жылғы 10 қаңтардағы "Төртінші өнеркәсіптік революция жағдайындағы дамудың жаңа мүмкіндіктері" атты Қазақстан халқына Жолдауы [9]; ҚР Тұңғыш Президенті Н.Ә. Назарбаевтың 2018 жылғы 21 қарашадағы "Ұлы даланың жеті қыры" атты мақаласы [10]; ҚР Президенті Қ.К. Тоқаевтың 2019 жылғы 2 қыркүйектегі "Сындарлы қоғамдық диалог – Қазақстанның тұрақтылығы мен өркендеуінің негізі" атты Қазақстан халқына Жолдауы [11], т.б. құжаттарды атап айтуға болады.

ҚР Тұңғыш Президенті Н.Ә. Назарбаевтың 2018 жылғы 21 қарашадағы "Ұлы даланың жеті қыры" атты мақаласында «Кеңістік – барлық нәрсенің, ал уақыт – бүкіл оқиғаның өлшемі. Уақыт пен кеңістіктің көкжиегі тоғысқан кезде ұлт тарихы басталады. Бұл – жай ғана әдемі афоризм емес» деп айтып өткендей біздің қазіргі қоғамда, уақытта, кеңістікте болып жатқан жағдайларға, ұлтымыздың, халқымыздың басына түскен пандемияға сабырлылықпен, төзімділікпен қарап, әр бір адам өз өмірі, денсаулығы, айналасындағылардың, отбасы мүшелерінің, мемлекетіміздегі өмір сүріп жатқан адамдардың өмірі, денсаулығы үшін де жауапкершілікпен қарауы тиіс деп айтуға болады [10].

Сондықтан, жұмыстың маңызды міндеттеріне тұрғындарды карантин, дағдарыс жағдайында психикалық денсаулығы мен күйзеліске төзімділігін, психоэмоционалды сапасын, отбасылық қарым-қатынасын нығайту болып табылады.

Осыған дәлел ретінде COVID -19 пандемиясы туралы ҚР Президентінің 2020 жылғы 11 мамырдағы Төтенше жағдай режимі жөніндегі мемлекеттік комиссияның қорытынды отырысында сөйлеген сөзінде: «Енді біздің өміріміз, жұмысымыз, қарым-қатынасымыз бұдан әрі қалай жүретіні туралы абайлап қорытынды жасауға болады», - деген болатын. Бірақ, сөзсіз, бір нәрсе, осы қиын кезеңде біздің мемлекетіміздің басшысы ретінде Президент К.Тоқаевтың Қазақстандықтарды осы пандемия мен вирустың салдарынан болатын зардаптардан қорғау үшін бұрын-соңды болмаған шараларды қабылдады және жүргізуде. Мемлекет басшысы Президент К.Тоқаевтың төтенше жағдай режимін қамтамасыз ету жөніндегі мемлекеттік комиссияның қорытынды отырысында сөйлеген сөзімен дәлелденді. COVID -19 пандемия жағдайында және бұрынғыданда жаңа экономикалық құрылым құру қажет екендігі айтылды. Қасым-Жомарт Тоқаев сонымен қатар біздің отандастарымыздың әлеуметтік тұрақтылығына тоқталды [12].

ҚР Президенті Қ.Тоқаев «Ана тілі» газетіне берген сұхбатында «Еңбек ету – өмір сүру салтына айналып, басты міндет саналуы тиіс. Той қуалайтын емес, ой қуалайтын кезеңмен бетпе-бет келдік. Бұл дәуір – ақыл-ойдың, ғылым мен білімнің дәуірі» деген болатын [13].

Яғни, халқымыздың басына небір ауыр күндер, зұлматтар түссе де, байсалды, салмақты, қиындыққа төтеп бере алатын, текті халық екенімізді білдіреді. Сондықтан халқымыздың басына түскен аз ғана қиыншылықтан, күйзелістен шығуға болатындығын, психоэмоциональды сапасын дамытудың маңызды екендігін байқауға болады.

Соңғы бірнеше айда стресстік жағдайға тап болған адамдарға қолдау көрсету, психикалық ауытқулары бар адамдарға күтім жасау үшін күш салынды. Психикалық денсаулық саласында қызмет көрсетудің инновациялық тәсілдері енгізіліп, психоэлеметтік қолдауды нығайту бойынша бастамалар пайда болды. Осыған қарамастан, проблеманың ауқымына байланысты психикалық денсаулыққа қажеттіліктердің басым көпшілігі қанағаттандырылмай қалады. Тиісті шараларды қабылдау пандемияға дейінгі кезеңде психикалық денсаулықты нығайтуға және қорғауға және психикалық аурулардың алдын алуға жеткілікті қаражат салынбағандығымен қиындайды. Жүздеген миллион адамның қайғы-қасіретін жеңілдету және қоғам үшін ұзақ мерзімді әлеуметтік және экономикалық шығындарды азайту үшін созылмалы психикалық денсаулық сақтау инвестицияларының жетіспеушілігін шұғыл түрде толтыру қажет. Пандемияның психикалық денсаулығына әсерін азайту үшін төменде көрсетілген үш шараны шұғыл түрде қарастырған жөн.

1. Бүкіл қоғамның қатысуын көздейтін психикалық денсаулықты нығайту мен қорғауға және психологиялық көмек көрсетуге көзқарас қолдану.

Психикалық денсаулықты сақтау шаралары COVID-19-ға қарсы ұлттық күш-жігердің ажырамас құрамдас бөлігі ретінде қарастырылуы керек. Бүкіл қоғамның қатысуына негізделген COVID-19 жағдайында психикалық денсаулықты сақтау тәсілі мыналарды қамтиды:

– барлық тиісті салалардағы ұлттық жауап жоспарларындағы психикалық денсаулық пен психоэлеметтік аспектілердің есебін қамтамасыз ету, мысалы, үйде оқшауланған балалар мен жастарды тәрбиелеу және тәрбиелеу үшін жағдай жасауға көмектесу;

– тұрмыстық зорлық-зомбылық және елеулі кедейшілік сияқты психикалық денсаулыққа зиян келтіретіні белгілі пандемиямен байланысты проблемалардың өткірлігін төмендету бойынша алдын алу шараларын қабылдау;

– адамдардың психикалық денсаулығына ықтимал әсерін ескере отырып, барлық ақпараттық хабарламаларды әзірлеу, соның ішінде адамдардың психикалық тәжірибесіне жанашырлық білдіру және олардың эмоционалды жағдайын жақсарту бойынша ұсыныстар беру.

2. Шұғыл психологиялық көмек пен психоэлеметтік қолдаудың кең қолжетімділігін қамтамасыз ету. Психологиялық және психоэлеметтік қолдау кез-келген төтенше жағдайда қол жетімді болуы керек. Бұл мақсатқа жету үшін COVID-19 пандемиясында қажет:

– әлеуметтік келісімді нығайтуға және жалғыздықты жеңілдетуге бағытталған қоғамдық деңгейдегі күш-жігерді насихаттау, мысалы, жалғыз тұратын қарт адамдарға бір-бірімен байланыста болуға көмектесетін іс-шараларды ынталандыру;

– пандемиямен күресудің алдыңғы шебіндегі медицина қызметкерлеріне, сондай-ақ үйде депрессия мен мазасыздық жағдайында адамдарға сапалы қашықтықтан кеңес беру қызметтері сияқты қашықтықтан жүргізілуі мүмкін психикалық денсаулық бағдарламаларына қаражат салыңыз;

– психикасының ауыр бұзылуынан зардап шегетін адамдарға үздіксіз күндізгі күтімді қамтамасыз ету, мұндай күтімді пандемия кезінде жалғасуы керек өмірлік маңызды қызмет ретінде ресми тануға қол жеткізу;

– ауыр психикалық аурулары бар және психоэлеуметтік бұзылулары бар адамдардың адам құқықтарын қорғау және көтермелеу, мысалы, олардың COVID-19-ға байланысты медициналық көмекке тең қол жетімділігі бар-жоғын бақылау.

3. Болашаққа үмітпен психикалық денсаулық қызметтерін құру арқылы COVID-19 - дан кейін қалпына келтіруге жәрдемдесу. Барлық зардап шеккен қауымдастықтарға COVID-19-дан кейін қоғамды қалпына келтіруге көмектесу үшін сапалы психикалық денсаулық қызметтері қажет болады және бұл келесі салаларда инвестицияны қажет етеді:

– психикалық денсаулық саласындағы реформаларды жеделдету үшін психикалық денсаулыққа деген қызығушылықтың қазіргі өсуін пайдалану, мысалы, мамандандырылған мекемелердегі емдеуден қауымдастықтар негізіндегі күтімге ауысуға ықпал ететін осы қызметтерді ұсыну бойынша ұлттық қызметтерді қайта құру стратегиясын әзірлеу және қаржыландыру;

– психикалық денсаулықты сақтау қызметтері жалпы медициналық көмектің бір бөлігі болуын қамтамасыз ету, мысалы, неврологиялық және психикалық бұзылуларды, сондай-ақ заттарды қолданумен байланысты бұзылуларды медициналық жәрдемақыларға және сақтандыру бағдарламаларына қосу;

– мұқтаж адамдарға қолдау көрсету үшін психологиялық және әлеуметтік көмек көрсету үшін кадрлық әлеуетті, атап айтқанда әлеуметтік қызметкерлерді ұлғайту;

– адам құқықтарын қорғауға және көтермелеуге бағытталған жергілікті деңгейде қызмет көрсетуді ұйымдастыру, мысалы, психикалық денсаулықтың бұзылуының көріністерін жеке тәжірибе арқылы білетін адамдарды осы қызметтерді жоспарлау, ұсыну және бақылау қызметіне тарту арқылы.

Осы ұсынылған шараларды жедел жүзеге асыру адамдар мен қауымдастықтардың COVID-19 психикалық денсаулығына тигізетін әсерінен жақсы қорғалуын қамтамасыз ету үшін өте маңызды болады.

Ғалымдар COVID-19 вирусы бұрын психикалық бұзылулар болмаған пациенттердің психикалық денсаулығына теріс әсер ететіндігін айтты:

– пациенттердің 82%-ында COVID-19 кезінде неврологиялық жағдайлар байқалды. Сонымен қатар, олардың пайда болу қаупі аурудың ауыр түрі немесе жас кезеңі болды;

– вирустық аурудан кейін науқастарда психикалық бұзылулар, деменция, депрессия және ұйқысыздық деңгейі жоғарылады. Сонымен қатар, соңғы екі бұзушылық жас пациенттерде жиі кездеседі (зерттеуге қатысушылардың жас мөлшері 18 – ден 87 жасқа дейін), ал әйелдер ерлерге қарағанда мазасыздық пен депрессиядан көбірек зардап шекті;

– қызба, гипоксия және жөтел сияқты инфекцияның айқын белгілері, сондай - ақ кортикостероидтардан туындаған ұйқысыздық сияқты емдеудің жанама әсерлері мазасыздықтың жоғарылауына және нәтижесінде психикалық бұзылуға әкелуі мүмкін;

– осы жылдың мамыр айында жарияланған зерттеуде SARS-COV-2 жедел сатысында пациенттердің едәуір бөлігінде делирий (шатасу) немесе қозу тудыруы мүмкін деген тұжырымдар бар. COVID-19 ауыр ағымы бар әрбір үшінші пациентте дисрегуляциялық синдром белгілі бір дәрежеде диагноз қойылды, оның ішінде байланыс проблемалары (сөйлеу немесе жазу проблемалары нәтижесінде), танымдық және мінез-құлық жетіспеушілігі (есте сақтау және ойлау, эмоцияны реттеу қиындықтары болған кезде), назар аудармау және дезориентация), ұйқы режиміндегі өзгерістер т.б. [14]

Қорыта айтқанда, коронавирустық пандемия біздің күнделікті өміріміздің барлық салаларына әсер етті. Оқшаулау, жақын адамдарын жоғалту, белгісіздік және одан қорқу-мұның бәрі психикалық аурудың даму қаупінің факторларына айналды немесе бұрыннан бар бұзылуларды күшейтті. Мысалы, Қытайда карантиннен кейін ажырасу көбейіп кетті. Неге? Себебі олар өз үйінен қашып, өмір сүрген. Бізде де ондай адамдар аз емес. Көп уақытын жұмыста өткізеді, одан кейін тағы шаруамен шапқылайды. Сөйтіп, өзі білмейтін отбасын құрып қойған, оны танымайды да. Ішіндегі адам нені қалайды? Жаны не нәрсеге жақын? Былайша айтқанда, байланыс үзіліп кеткен, адами қарым-қатынас жоқ. Міне, осыны ойлануымыз керек. Соған уақыт беріліп отыр", - дейді зерттеуші ғалымдар

Олардың ойынша, қазіргі мүмкіндікті пайдаланып, отбасының жаңа бір формасын құру қажет. Себебі отбасы құндылықтары әбден ұмытылған. Үйінде бала-шағамен, жан жарыңмен, ата-анаңмен отырып, сырлас, рухани әңгіме айт. Осылайша, бөтен ешкімді кіргізбей, жеке отбасы жүйесін құру қажет, бұрынғы қателіктерді түзету керек. Бұған дейін не үшін арпалыстық? Не үшін жанталастық? Осыны ойланайық. Бұрын бұны тыңдайтын құлақ жоқ еді, қазір пайда болды. Пандемия бізді бір-бірімізді тыңдауға, бір-бірімізді құрметтеуге, бір-бірімізбен қарым-қатынас жасауға үйретеді. Ал ол далада емес, өз үйінде басталуы керек.

ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Жігітбекова Б.Д. «Мұқтаждық масылдыққа үйретпеуі керек», Заң газеті, 13.04.2020ж
2. Юнг К.Г. Символы трансформации, 2008г. Издательство: АСТ, 330 ст.
3. Фрейд З. Психология бессознательного. - М., 1989. -223с.
4. *Прихожан А.М. [Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика.](#)* - М.: 2000. – 304 с.
5. Захаров А.И., Неврозы у детей и психотерапия. -СПб., 1998.250с.
6. Егенисова А.Қ. Денсаулық психологиясы: Оқу құралы: А.Қ.Егенисова. –Ақтау: Ш.Есенов атындағы КТИУ, 2019.- 189 б.
7. Қазақстан Республикасында білім беруді ғылымды дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы, Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2019 жылғы 27 желтоқсандағы № 988 қаулысы
8. ҚР Тұңғыш Президенті Н.Ә. Назарбаевтың 2017 жылғы 12 сәуірдегі "Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру" атты мақаласы;
9. ҚР Тұңғыш Президенті Н.Ә. Назарбаевтың 2018 жылғы 10 қаңтардағы "Төртінші өнеркәсіптік революция жағдайындағы дамудың жаңа мүмкіндіктері" атты Қазақстан халқына Жолдауы;
10. ҚР Тұңғыш Президенті Н.Ә. Назарбаевтың 2018 жылғы 21 қарашадағы "Ұлы даланың жеті қыры" атты мақаласы;
11. ҚР Президенті Қ.К. Тоқаевтың 2019 жылғы 2 қыркүйектегі "Сындарлы қоғамдық диалог – Қазақстанның тұрақтылығы мен өркендеуінің негізі" атты Қазақстан халқына Жолдауы
12. ҚР Президенті Қ.К. Тоқаевтың 2020 жылғы 11 мамырдағы Төтенше жағдай режимі жөніндегі мемлекеттік комиссияның қорытынды отырысында сөйлеген сөзі.
13. Қ.К. Тоқаевтың «Ана тілі» газетіне берген сұхбаты , 25 - Маусым, 2020 ж.
14. [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30203-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30203-0/fulltext)

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО КАЧЕСТВА НАСЕЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

Егенисова А.К. - Каспийский университет технологий и инжиниринга имени Ш. Есенова, Актау, Казахстан, e-mail: almazhai66@mail.ru.

Семирханова Д.К. - Каспийский университет технологий и инжиниринга имени Ш. Есенова, Актау, Казахстан.

Аннотация. В данной статье проведен анализ научных трудов ученых, изучавших психическое здоровье и психоэмоциональное состояние населения во время пандемии COVID-19, рассказано о возникновении у населения психологических проблем во время карантина, стрессовых ситуациях, влиянии конфликтов на психологию человека, расстройств физического, психического здоровья.

Кроме того, речь пойдет о профилактических мерах по снижению остроты проблем, связанных с пандемией, которая, как известно, наносит вред психическому здоровью, таким как бытовое насилие и значительная бедность.

Отмечается также, что пандемия COVID -19 оказывает влияние на психическое здоровье и психоэмоциональное качество людей, духовное здоровье, имеют место тенденции роста показателей распространения психических заболеваний, фрустрации личности, тревожности, стрессов, имеют место различные суициды, внутриличностные разногласия, зависимости (наркомания, алкоголизм, токсикомания, азартные игры и др.)

Ключевые слова: COVID-19, пандемия, карантин, психическое здоровье, психоэмоциональное качество, стресс, болезнь, чрезвычайная ситуация.

FEATURES OF MENTAL HEALTH AND PSYCHOEMOTIONAL QUALITY OF THE POPULATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Yegenisova A.K. - Sh. Yessenov Caspian University of Technologies and Engineering, Aktau, Kazakhstan, e-mail: almazhai66@mail.ru.

Semirkhanova D.K. - Sh. Yessenov Caspian University of Technologies and Engineering, Aktau, Kazakhstan.

Abstract. This article analyzes the scientific works of scientists who studied the mental health and psycho-emotional state of the population during the COVID-19 pandemic, describes the occurrence of psychological problems in the population during quarantine, stressful situations, the impact of conflicts on human psychology, physical and mental health disorders.

In addition, it will focus on preventive measures to reduce the severity of problems associated with the pandemic, which is known to harm mental health, such as domestic violence and significant poverty.

It is also noted that the COVID-19 pandemic has an impact on the mental health and psycho-emotional quality of people, spiritual health, there are trends in the growth of indicators of the spread of mental diseases, personal frustration, anxiety, stress, various suicides, intrapersonal differences, addictions (drug addiction, alcoholism, substance abuse, gambling, etc.)

Key words: COVID-19, pandemic, quarantine, mental health, psychoemotional quality, stress, illness, emergency.

