



COVID-19 Distreso termometras

REKOMENDACIJOS

Parengta remiantis mokslinio-taikomojo tyrimo
“COVID-19 Distreso termometras” rezultatais

Tyrimą įgyvendino VDU bei LSMU mokslininkų
grupė, bendradarbiaujant su IT partneriais UAB
“ProIT” | 2020 liepa – gruodis

<https://covid-dt.proit.lt/>

APIE TYRIMĄ

Tai, kad pandemija veikia mūsų emocinę sveikatą yra akivaizdu, tačiau mokslininkai nori suprasti ir įvertinti, koks iš tiesų yra šios krizės poveikis Lietuvos žmonėms ir kaip prie emocinės sveikatos svyravimų prisideda informacinis laukas.

Tyrimas buvo įgyvendinamas nuotoliniu būdu, pasitelkiant trumpųjų žinučių (SMS) ir interneto apklausos platformas. Tyrimo platforma prieinama adresu <https://covid-dt.proit.lt/>.

TIKSLAS

Pasitelkiant plačiai naudojamą informacines technologijas, sukurti plačioms vartotojų grupėms prieinamą įrankį, kuris leistų efektyviai atlikti nuotolinį Lietuvos gyventojų psichikos būklės ir COVID-19 komunikacijos poveikio monitoravimą, siekiant identifikuoti svarbiausias su COVID-19 susijusias psichikos sveikatos problemas bei jų išorinius rizikos veiksnius (informacijos šaltinius ir jų vartojimo tendencijas).

UŽDAVINIAI

01

Sukurti personalizuotą plačiai prieinamą bei išmaniosiomis/mobiliosiomis technologijomis paremtą su COVID-19 pandemija susijusių ir/ar jos sukeltų psichikos simptomų vertinimo sistemą, kuri leistų monitoruoti Lietuvos gyventojų psichikos sveikatą COVID-19 pandemijos metu;

02

Nustatyti dažniausius ir svarbiausius psichikos sutrikimus, jų paplitimą bei trajektorijas COVID-19 pandemijos metu taip siekiant informuoti Lietuvos sveikatos priežiūros sistemą apie problemų paplitimą ir mastą, padedant optimizuoti sveikatos priežiūros resursų paskirstymą sprendžiant COVID-19 pandemijos padarinius Lietuvoje;

03

Vertinti žiniasklaidos bei naujųjų medijų vartojimo tendencijas bei jų reikšmę asmenų elgsenai bei psichikos sveikatai COVID-19 infekcijos metu, pateikti rekomendacijas gyventojams, komunikacijos specialistams, žurnalistams.

Tyrimo finansavimas

Projektas finansuojamas Lietuvos Mokslo Tarybos pagal programą “Tyrimai, skirti parengti sprendimus dėl COVID-19 pandemijos padarinių”.
Projekto numeris: P-COV-20-50.

Bioetikos komiteto leidimas tyrimui atlikti

Leidimą (Nr. BE-2-85, 2020 09 24) tyrimui atlikti išdavė Kauno regioninis biomedicininis tyrimų etikos komitetas.

Adresas: A. Mickevičiaus 9, Kaunas;
El. paštas: kaunorbtek@lsmuni.lt;
Tel. nr.: +370 689 82 592

Tyrimo laikotarpis:

Pirmasis etapas: 2020 m. spalio mėnuo

Antrasis etapas: 2020 m. lapkričio – gruodžio mėnesiai

Tyrimo dalyviai:

- tyrime dalyvavo 1036 asmenys;
- 83% jų buvo moterys;
- pasiskirstymas pagal amžių: 18-25 metai (37%), 26-40 metai (26%), 41-60 metai (32%) ir 61 arba daugiau metų (6%);
- 73% - gyvenantys mieste;
- Sveikatos būklė: 66% respondentų savo sveikatą vertino gerai arba labai gerai; 36% tirtųjų turėjo bent vieną sveikatos problemą;
- Gyvensena: 28% asmenų buvo rūkantys, 39% niekada nesportavo ir 12% nurodė vartojantys alkoholinius gėrimus 2 kartus per savaitę ar dažniau. Savo mitybą kaip blogą arba labai blogą įvertino 11% respondentų.



REZULTATAI

Emocinė sveikata pandemijos metu

COVID-19 Distreso termometras:

Penki ar daugiau balų (vidutinis-sunkus stresas dėl COVID-19 pandemijos) pasirinko 61% respondentų; 8 ar daugiau balų (reikšmingas distresas) pasirinko 19% respondentų.

Nerimas:

12% respondentų nurodė patiriantys sunkius nerimo simptomus ir 11% lengvus arba vidutinius nerimo simptomus.

Depresija:

Sunkius arba vidutiniškai sunkius depresijos simptomus patyrė 18% respondentų.

Alkoholio vartojimas:

14% respondentų patyrė rizikingą ar kenksmingą alkoholio suvartojimą.

Potrauminio streso simptomai:

23% respondentų nurodė patiriantys reikšmingus potrauminio streso simptomus.

! Dažnesnis socialinių tinklų ir interneto vartojimas COVID-19 informacijai gauti, buvo susijęs su aukštesniais nerimo, depresijos, potrauminio streso ir COVID-19 baimės klausimynų įverčiais (visos p reikšmės <0.001). Dažnas ir labai dažnas socialinių tinklų vartojimas su COVID-19 susijusios informacijos paieškai buvo susijęs su aukštesne reikšmingų depresijos ir nerimo simptomų bei COVID-19 baimės rizika nepriklausomai nuo respondentų demografinių bruožų.

Respondentai, kurie savo sveikatos būklę vertino kaip blogą arba labai blogą, turėjo

nuo 3 iki 7 kartų

aukštesnę riziką patirti reikšmingus depresijos, nerimo ir potrauminio streso simptomus.

! Nepriklausomai nuo vertintų demografinių ir sveikatos veiksnių, **respondentai turintys gretutinių ligų turėjo nuo 1.5 iki 2 kartų aukštesnę riziką patirti reikšmingus depresijos, nerimo ir potrauminio streso simptomus bei rizikingą alkoholio vartojimą.**

REZULTATAI

Emocinė sveikata ir COVID-19 informacija viešojoje erdvėje:

- 74% asmenų nurodė praleidžiantys iki valandos per dieną sekdami COVID-19 naujienas ir 19% teigė visiškai nesidomintys šia tema.
- Naujienomis apie COVID-19 nepasitikėjo 62% asmenų.
- 56% nurodė kad su COVID-19 susijusios naujienos jiems nepadeda jaustis saugiai ir 44% asmenų su COVID-19 susijusios naujienos veikė neigiamai. Beviltiškumo jausmas skaitant ar klausant su COVID-19 susijusias naujienas apima 41% respondentų.
- 35% respondentų atidžiai sekė su COVID-19 pandemija susijusias naujienas, tačiau tik 3% nurodė esantys socialinėse medijose aktyviai įsitraukę į diskusijas apie COVID-19.
- 37% nurodė netenkantys susidomėjimo šia tema, o 32% - pradedantys vengti naujienų susijusių su COVID-19.

Dažniausiai naudojami šaltiniai informacijai apie COVID-19 gauti buvo:

- internetiniai naujienų portalai (73%);
- socialiniai tinklai (58%);
- televizija (56%);
- LR atsakingos institucijos (54%);
- draugai ir artimieji (35%).



44% asmenų teigė, jog su COVID-19 susijusios naujienos juos veikia neigiamai.

REKOMENDACIJOS institucijoms ir specialistams, komunikuojantiems COVID19 informaciją

1

Daugiau nei 60% asmenų nepasitiki su COVID-19 susijusiomis naujienomis. Nepasitikėjimas pateikiama informacija gali sąlygoti rekomendacijų nesilaikymą ir pandemijos plitimą. Atviras, sąžiningas, aiškus komunikavimas – tai svarbiausi reikalavimai siekiant visuomenės pasitikėjimo, todėl **atsakingoms institucijoms būtina komunikuoti skaidriai, atvirai ir sąžiningai** – atsakyti į kylančius klausimus, nedelsti, reaguoti į visuomenės nuotaikas, paneigti melagienas, išlaikyti glaudų ryšį su žmonėmis.

2

Baimės jausmą dažnai iššaukia nežinia, nesupratimas, neaiškumas, todėl **kunikuojant COVID-19 informaciją rekomenduotina atsižvelgti į tai, dėl ko labiausiai jaudinasi ir ko bijo žmonės** – tai gali padėti identifikuoti komunikacines spragas ar problemas. Svarbiausios su COVID-19 pandemija susijusios baimės yra baimės dėl artimųjų, baimė negauti sveikatos priežiūros paslaugų dėl kitų susirgimų ir dėl COVID-19, baimės dėl finansinio stabilumo, baimė dėl psichologinių problemų susijusių su saviizoliacija. Tikėtina, kad šie aspektai vyraujančiuose diskursuose nėra pateikiami aiškiai ar stokojama tokios informacijos, todėl komunikuojant rekomenduotina atsižvelgti į šias baimes ir jas komunikuoti kuo aiškiau bei nuosekliau.

3

Atsakingoms institucijoms, komunikuojančioms su COVID-19 susijusią informaciją, rekomenduotina **edukuoti visuomenę apie informacijos poveikį emocinei sveikatai, mokyti atpažinti teisingą informaciją nuo melagienų, vertinti informacijos šaltinį, dalintis nuorodomis į patikimus šaltinius**. Tyrimo duomenys rodo, kad didžiajai daliai asmenų su COVID-19 susijusios naujienos nepadedą jaustis saugiai ir jų emocinę būklę veikia neigiamai, daugiau nei trečdalis asmenų nurodė atidžiai sekantys su COVID-19 susijusias naujienas, tiek pat jų vengia. Šiai problemai spręsti rekomenduotinas taip pat ir žurnalistų aktyvus įsitraukimas, pavyzdžiui, publikacijų susijusių su COVID-19 pabaigoje galėtų rasti prevencinė informacija visuomenei apie informacijos poveikį emocinei sveikatai, rekomendacijos sąmoningam medijų vartojimui.

REKOMENDACIJOS institucijoms ir specialistams, komunikuojantiems COVID19 informaciją

4

Visuomenė pasitiki medikais bei ekspertais, tačiau retai kada šie šaltiniai tampa svarbiausi ieškant ir gaunant su COVID-19 susijusią informaciją. Tai sukuria ekspertinės informacijos vakuumą. Todėl, remdamiesi geraisiais užsienio pavyzdžiais, **teikiame rekomendaciją skatinti sveikatos įstaigas vykdyti komunikacines kampanijas skirtas visuomenės edukavimui, mokymui, tokiu būdu viešinant ekspertinę informaciją.**

5

Dažnesnis socialinių tinklų naudojimas su pandemija susijusios informacijos paieškoms yra susijęs su aukštesne nerimo, depresijos, potrauminio streso sutrikimo ir COVID-19 baimės rizika. Mūsų **rekomendacija būtų – edukuoti, informuoti visuomenę apie socialinių tinklų poveikį pandemijos metu, teikti konkrečias rekomendacijas ypač pažeidžiamiausioms grupėms dėl laiko praleidžiamo socialinėse medijose.** Į edukacijos procesus turėtų būti įtrauktos tiek Vyriausybės institucijos, tiek žiniasklaida, tiek ugdymo įstaigos.

REKOMENDACIJOS dėl visuomenės emocinės sveikatos monitoravimo ir psichologinės pagalbos teikimo COVID-19 pandemijos metu

1

Automatizuotas psichikos simptomų vertinimas pasitelkiant patikimus algoritmus gali būti veiksmingas būdas siekiant gerinti psichikos sutrikimų diagnostiką COVID-19 pandemijos metu ir jai pasibaigus. Sukurta sistema gali būti toliau naudojama ir adaptuojama atsižvelgiant į poreikius. Manome, kad tokio ar panašaus tipo sistema su patobulinimais (pavyzdžiui įdiegus nuotolinių intervencijų galimybę) galėtų tapti nepamainoma LR sveikatos sistemos dalimi diagnozuojant bei gydant kai kuriuos emocinius sutrikimus.

2

Nerimo ir depresijos simptomai yra dažni COVID-19 pandemijos metu, todėl svarbu atpažinti psichikos simptomus, tam kad būtų suteikiama savalaikė pagalba. **Psichikos simptomų vertinimas pasitelkiant IT sprendimus gali plėsti diagnostikos paslaugų prieinamumą, kas yra svarbu pandemijos metu taikant asmenų mobilumo ribojimus.**

3

Tyrimas rodo, kad gretutinės ligos taip pat ir blogesnis asmeninės sveikatos vertinimas yra susijęs su blogesne psichikos sveikata, todėl svarbu valdant ir komunikuojant situaciją asmenis turinčius gretutinių ligų vertinti kaip atskirą ir svarbią tikslinę auditoriją, turinčią ypatingų poreikių su pandemija susijusiai informacijai. Tai gali padėti užkirsti kelią psichikos sveikatos pablogėjimui pandemijos metu šioje visuomenės grupėje.

4

Šiame tyrime validizuotas COVID-19 Baimės klausimynas pasižymi geromis psichometrinėmis savybėmis, todėl **COVID-19 Baimės klausimynas gali būti naudojamas patikimam su COVID-19 pandemija susijusių baimių vertinimui Lietuvos populiacijoje.**

COVID-19 Distreso termometras R E K O M E N D A C I J O S

Parengta remiantis mokslinio-taikomojo tyrimo
“COVID-19 Distreso termometras” rezultatais

Tyrimą įgyvendino VDU bei LSMU mokslininkų
grupė, bendradarbiaujant su IT partneriais UAB
“ProIT” | 2020 liepa – gruodis

<https://covid-dt.proit.lt/>



VYTAUTO DIDŽIOJO
UNIVERSITETAS
MCMXXII



LIETUVOS SVEIKATOS
MOKSLŲ UNIVERSITETAS



Lietuvos
mokslo
taryba

Kontaktinė informacija:

Dr. Inesa Bunevičienė
Projekto vadovė ir tyrėja
Viešosios komunikacijos katedra
Vytauto Didžiojo universitetas
El. paštas: inesa.buneviciene@vdu.lt
Tel.: +370 37 327891

www.curateipsum.org