

COVID-19 И ДЕПРЕССИЯ.

*Студенников Дмитрий Алексеевич, студент 1 курса
профессия «Машинист локомотива»*

БПОУ ОО «Орловский техникум путей сообщения им. В.А. Лапочкина»

Руководитель: Песочная Вера Сергеевна

Аннотация:

В данной статье рассматриваются психические нарушения, которые возникают у человека на фоне короновиральной инфекции, химизм депрессии, а также о способах укрепления психического здоровья. В статье представлены результаты исследований.

Ключевые слова: короновиральная инфекция, психическое здоровье, стресс, депрессия, пандемия, антидепрессант.

На фоне стремительного распространения пандемии короновиральной инфекции все больше людей начинают испытывать повышенный страх, волнение и беспокойство. COVID-19 преподносит все больше неприятных сюрпризов своими последствиями. Врачи говорят о всплеске психических нарушений как у перенесших короновиральную инфекцию, так и у кто не болел. В феврале этого года научный журнал The Lancet опубликовал исследование о том, как изоляция влияет на психологическое состояние людей. Авторы провели более двух десятков статей на ментальное здоровье, написанных во время или после известных мировых эпидемий (вспышки лихорадки Эбола в 2014 году и SARS в 2003 году). В большинстве статей говорится о том, что изоляция может привести к различным психологическим последствиям: от повышенного уровня тревожности, бессонницы и эмоциональной нестабильности до посттравматического синдрома (ПТСР) и депрессии. Кроме того, растет популярность редкого заболевания, которое называют «синдромом разбитого сердца» или стрессовой кардиомиопатией. Чаще переболевшие жаловались на постоянную тревожность - 42%, бессонницу – 40%, депрессию – 31%. Симптомы посттравматического стрессового расстройства обнаружены у 28% опрошенных, обсессивно-компульсивного расстройства – у 20%. Один пациент пожаловался на ночные панические атаки, которые появились спустя три недели после окончания лечения. В группах и чатах, объединяющих переболевших пациентов, многие жалуются на то, что после коронавируса мир буквально перестал быть прежним: люди месяцами страдают от депрессии, бессонницы и тревожности. Итальянское исследование, в которое входило результаты оценки психического состояния 265 мужчин и 137 женщин, показало, что COVID-19 негативно влияет на психическое здоровье. У 56% пациентов появилось как минимум одно психическое расстройство, которого не было до болезни. Врачи считают, что данные проблемы могут связаны с воспалительным процессом, который на прямую влияет на нейромедиаторы в головном мозге, отвечающие за мотивацию, беспокойство и возбуждение. Но при этом не исключают и психологические факторы, в том числе

травматизирующие воспоминания о пережитом и жесткую социальную изоляцию во время лечения [3].

На данный момент распространенность депрессии вышла на первое место в мире среди всех заболеваний, но к сожалению, люди очень мало осведомлены о типичных проявлениях и последствиях депрессии, поэтому многим больным оказывается помощь, когда состояние принимает затяжной и тяжелый характер, а иногда – и вовсе не оказывается. Депрессия известна человечеству столько же, сколько оно себя осознает, но в последнее время она представляет острую проблему нашего общества. Если сто лет назад доля депрессий в структуре душевных расстройств составляла несколько процентов, то сейчас до 15% всего населения планеты, из которых 6% мужчин и 18% женщин. Наличие депрессивного расстройства увеличивает риск развития онкологических заболеваний, инфаркта миокарда до 45 %. Давайте рассмотрим данную проблему с химической стороны.

Депрессия (от латинского слова *depressio* – подавление) – это психологическое расстройство, которое характеризуется пониженным настроением, торможением интеллектуальной и моторной деятельности, мучительными эмоциями и переживаниями, чувством вины за события прошлого и ощущением беспомощности перед лицом жизненных трудностей. Симптомы депрессии представлены на рисунке 1. В этом состоянии мысли и чувства искажены и не отражают действительного положения вещей, человек испытывает тревогу, находится во власти страхов. В тяжелых, длительных состояниях депрессии возможны попытки самоубийства. Депрессия – это состояние, характеризующееся повышенным искажением восприятия человеком самого себя, других людей и окружающего мира[1, с 5-8].

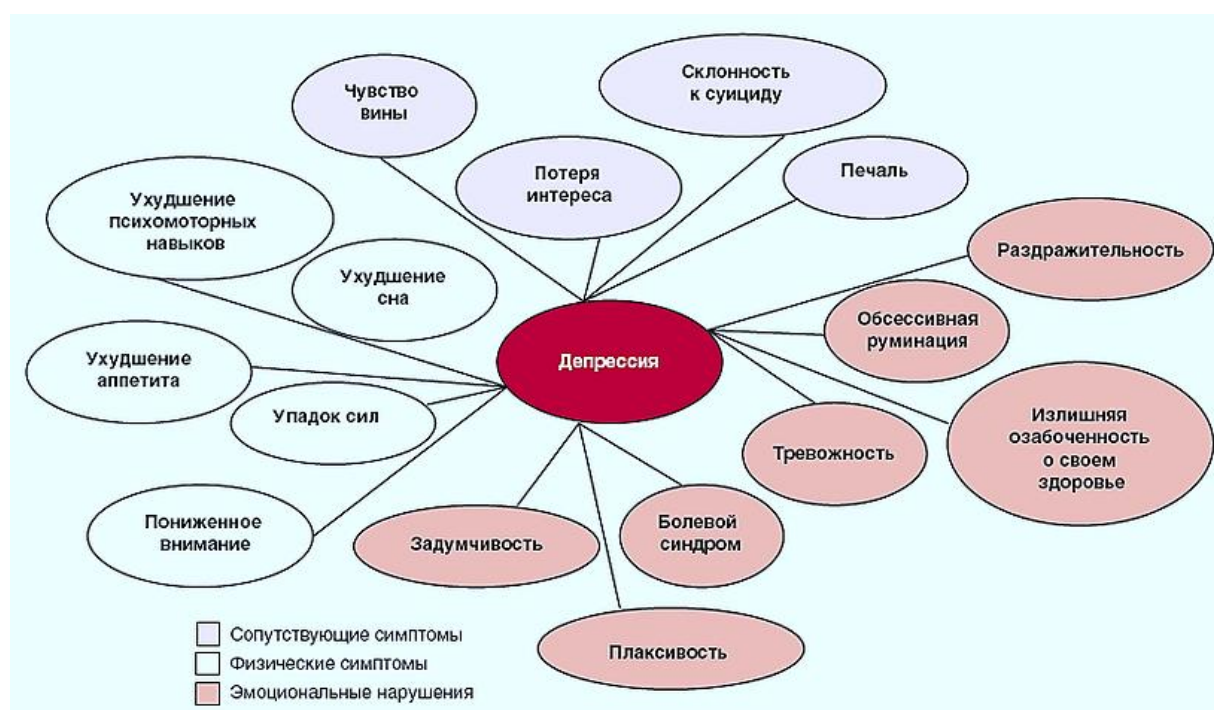


Рисунок 1

Начало заболевания, как считают медики, связано с нарушением процессов биохимической активности головного мозга. Каждую секунду в головном мозге человека происходит около ста тысяч химических реакций, за 0,05 секунды он успевает распознать объект, изображение которого зафиксировал глаз. Максимальная скорость передачи сигнала от нейрона к нейрону составляет 400 километров в час. Организм человека использует 20 аминокислот, из которых далее синтезируются белки. Из вышеупомянутых 20 аминокислот 10 синтезируются в организме самостоятельно (глицин, аланин, серин, пролин, аспарагиновая кислота, цистеин, тирозин, аспарагин, глутамин, глутаминовая кислота), а 10 надо получать с продуктами питания и лекарственными препаратами. Среди них есть и незаменимые аминокислоты, необходимые для полноценного функционирования мозга. Психические расстройства и эмоциональные проблемы могут быть напрямую связаны с недостатком или переизбытком той или иной кислоты в организме.

Также напомним, что мозг состоит на 85% из воды. При обезвоживании организма нарушаются жизненно - важные процессы и происходит дисбаланс между полезными веществами. В условиях обезвоживания, функции воды часто вынужден брать на себя гистамин. Его нехватка и перераспределение функций сказывается, в первую очередь, на клетках мозга. Благодаря воде поддерживается достаточный уровень триптофана в клетках мозга и его преобразование в серотонин. При обезвоживании организм не производит достаточно мочи, что ведет к повышению кислотности в клетках. В таком случае организму приходится жертвовать аминокислотами, которые могут нейтрализовать эту кислотность. В этом случае используется термин "антиоксидант". Организму чтобы хоть как-то держать в пределах нормы свой кислотно-щелочной баланс приходится жертвовать следующими аминокислотами: тирозин, триптофан, метионин, цистеин и еще целый ряд других. Это позволяет отложить на время тот момент, когда запустится химический механизм депрессии. Достаточное употребление воды помогает сохранить аминокислоты, чтобы они могли выполнять свои основные функции, но стоит помнить о том, что употреблять необходимо именно воду а не мочегонные средства, спиртные напитки и напитки, в составе которых есть кофеин. Лучшим средством предотвращения заболеваний является хорошее насыщение клеток организма водой и достаточная выработка мочи. Другую причину возникновения депрессии выявили и установили британские исследователи с помощью мощнейшего рентгеновского аппарата. Ею оказался белок МКР-1, вырабатываемый гипофизом, который ответственен за функционирование нейронов, которые используются для передачи и обработки информации, а также передают электрические и химические сигналы. Сама выработка этого белка не вызывает каких-либо болезненных состояний, но когда по какой-либо причине МКР-1 осуществляет миграцию из гипофиза по направлению к гипоталамусу, то в организме активизируются гормоны (кортизол, норадреналин), способствующие стрессовому состоянию. Факт того, что гипофизом вырабатываются вещества, с которыми связывают состояния стресса и депрессии, известен ученым давно, однако только сейчас стало

известно, что белок этот содержится во внутренних мембранах клеток гипофиза, а вызываемые им психические отклонения от нормы обуславливаются исключительно химией в мозге. Мысли и эмоции воздействуют на химический баланс, а химический баланс воздействует на мысли и эмоции. Резюмируя вышеизложенное, можно сказать, что возникновение депрессии зависит не от неприятных событий, которые случаются в нашей жизни, а от того, как именно мы реагируем на происходящее – неважно, приятно оно нам или неприятно [2,с 25].

В период пандемии необходимо выстроить систему безопасности для психики:

- 1) избегать всевозможных слухов, душераздирающих историй в СМИ и от знакомых о течении и последствиях болезни;
- 2) фильтровать информацию: новости получать только из достоверных источников, желательно – в печатном виде, где нет истеричных интонаций обозревателей и телеведущих;
- 3) научиться переключаться на дела, не связанные с пандемией и болезнями;
- 4) отслеживать и устранять панические мысли: подавляющее количество заболевших выздоравливает, несмотря на ужасы, которые выдает телеэкран и интернет;
- 5) планировать режим дня: полноценно питаться, найти хобби, давать себе задания по дому;
- 6) организовать спортивные тренировки в комнате или в безопасном месте на улице, это лучший антидепрессант.

Величину физических нагрузок, пульс, силу сердечных сокращений, режим сна, артериальное давление и температуру тела помогут контролировать специальные цифровые технологии. На них можно переложить заботу о фиксации физиологических показателей, что поможет избежать лишней тревоги [3].

Таким образом, ученым еще предстоит изучить этот революционный исторический период и его влияние на психику. На сегодняшний день перед исследователями стоит задача разработать лекарственный препарат, который поможет человеку контролировать реакцию мозга и тем самым облегчит течение депрессии. Конечно же, помимо лекарств, следует также знать и выполнять прочие полезные рекомендации: пить чистую воду (2,5-3 л в день), больше быть на свежем воздухе, общаться с родными и близкими людьми и желательно не в Интернете.

Литература:

1. Авдеев Д.А. Депрессия - как страсть и как болезнь. М.: Мир, 2002. с. 195
2. Олейникова И.И.: Биохимия. - М.: НОУДПО "Институт АйТи", 2011
3. Информационные источники на 17.11.2020

<https://aptstore.ru/articies/kak-koronavirus-vliyaet-na-mozg/>