

УДК 614.2-613.86:578.834.1

https://doi.org/10.33619/2414-2948/92/30

## ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И COVID-19

©*Акпышаров Н. Т., Ошский государственный университет,  
г. Ош, Кыргызстан, oospz\_kg@mail.ru*

### LIFESTYLE FEATURES, MENTAL HEALTH AND COVID-19

©*Akpysharov N., Osh State University, Osh, Kyrgyzstan, oospz\_kg@mail.ru*

*Аннотация.* Высокую озабоченность вызывает негативное влияние пандемии COVID-19 на уровень физической активности населения. Разумно организованный образ жизни с использованием режима труда и отдыха, с соблюдением рациона и распорядка питания, с выполнением норм гигиены, закалывающих процедур и различных форм физической активности, является основой здорового образа жизни. В период пандемии COVID-19 население лишилось возможности ведения активного образа жизни, ограничила ежедневную двигательную активность людей. Почти третья часть пациентов считает, что физические упражнения играют важную роль в период пандемии. Физические упражнения не влияют на улучшение психоэмоционального состояния, это отметили в равной степени, как женщины, так и мужчины. В период изоляции у большей половины респондентов интернет занимал основную часть времени, это в основном отметили мужчины, тогда как у женщин интернет не занимал большую часть времени. До начала пандемии большая часть пациентов не курили и не употребляли алкоголь, среди них таковых было больше женщин, чем мужчин. Характер курения пациентов во время пандемии оставался таким же, как до распространения коронавирусной инфекции. Только незначительная часть мужчин и женщин стали курить незначительно больше. Число пациентов, меньше употребляющих алкоголь во время распространения коронавирусной инфекции больше, чем тех, которые употребляли также, как и до пандемии. Необходимо отметить, что почти третья часть респондентов стали употреблять алкоголь чаще, особенно мужчины. Всемирная организация здравоохранения рекомендует людям оставаться физически активными даже в период самоизоляции. Особое внимание важно уделить сохранению психического здоровья населения, в частности мероприятиям по организации профилактических мероприятий, психологической поддержке, оказанию психотерапевтической и психиатрической помощи в условиях длительного стресса.

*Abstract.* Of high concern is the negative impact of the COVID-19 pandemic on the level of physical activity of the population. A reasonably organized lifestyle with the use of a work and rest regime, in compliance with the diet and diet, with the implementation of hygiene standards, hardening procedures and various forms of physical activity, is the basis of a healthy lifestyle. During the COVID-19 pandemic, the population lost the opportunity to lead an active lifestyle, limited the daily motor activity of people. Almost a third of patients believe that exercise plays an important role during a pandemic. Exercise does not affect the improvement of the psycho-emotional state, this was noted equally, both women and men. During the period of isolation, more than half of the respondents took up the Internet most of the time, this was mainly noted by men, while for women the Internet did not take up most of the time. Before the start of the pandemic, most of the patients did not smoke or drink alcohol, among them there were more women than men. The pattern of patients smoking during the pandemic remained the same as before the spread of

coronavirus infection. Only a small proportion of men and women began to smoke slightly more. The number of patients who drink less alcohol during the spread of coronavirus infection is more than those who used the same as before the pandemic. It should be noted that almost a third of respondents began to drink alcohol more often, especially men. The World Health Organization recommends that people remain physically active even during the period of self-isolation. It is important to pay special attention to the preservation of the mental health of the population, in particular, measures to organize preventive measures, psychological support, the provision of psychotherapeutic and psychiatric care in conditions of long-term stress.

*Ключевые слова:* алкоголь, курение, образ жизни, пандемия, психическое здоровье, COVID-19, физические упражнения.

*Keywords:* alcohol, smoking, lifestyle, pandemic, mental health, COVID-19, exercise.

Первые случаи нового коронавируса (nCoV) впервые выявлены в Китае в декабре 2019 года, при этом вирус быстро распространился по другим странам мира. Это привело к тому, что 30 января 2020 г. ВОЗ объявила чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения, имеющую международное значение, а 11 марта 2020 г. охарактеризовала вспышку как пандемию (<https://goo.su/buPpY>).

«Коронавирусный синдром» — это психические расстройства, спровоцированные пандемией, затрагивающие до 10% населения, вовлеченного в пандемию. При этом, причинами психических нарушений являются не конкретная локализованная травма во времени, а длительные невротизирующие переживания, выходящие за рамки обычного опыта, изменение социальных связей и жизненных планов, нестабильность и неопределенность будущего, а также большое количество неконструктивной тревожной информации в СМИ [1, с. 18].

Крайне отрицательно на душевном благополучии людей сказывается принудительная изоляция. Пандемия COVID-19 во всем мире сопровождается страхом, чувством небезопасности и ощущением социальной изоляции [2, с. 3]. В настоящее время появляется все больше данных о нарастании симптомов дистресса в течение и после карантина. Так, С. Wang с коллегами установили, что 53,8% находящихся в вынужденной изоляции считают, что их психологическое состояние серьезно ухудшилось [3, с. 1729].

Подавляющее большинство последствий пандемии для психического здоровья являются предотвратимыми в случае разработки системы ранней диагностики проблем психического здоровья, психологической поддержки населения и групп риска (переболевших коронавирусом и членов их семей; медицинских работников; лиц, страдающих психическими расстройствами и в суицидальном кризисе; одиноких; утративших доход и работу; жертв домашнего насилия; пожилых; детей и подростков; социально изолированных групп населения; лиц с сопутствующими соматическими заболеваниями и ограниченными возможностями). Крайне важным является профилактика социально-экономических последствий пандемии [4, с. 201].

Высокую озабоченность вызывает негативное влияние пандемии COVID-19 на уровень физической активности населения [5, с. 313]. Разумно организованный образ жизни с использованием режима труда и отдыха, с соблюдением рациона и распорядка питания, с выполнением норм гигиены, закалывающих процедур и различных форм физической активности, является основой здорового образа жизни [6, с. 1].

В период пандемии COVID-19 население лишилось возможности ведения активного образа жизни. Изоляция ограничила ежедневную двигательную активность людей. Выбор в пользу своего здоровья, а значит и ведение активного образа жизни – это сознательный выбор людей, которые понимают всю значимость своего физического состояния и прямого влияния его на качество жизни, на результаты работы.

Анкетирование проведено в обсерваториях г. Ош Кыргызской Республики: общежитие №5 и №7 Ошского государственного университета, общежитие №16 профессионального лицея санаторий «Барчын», медицинский центр «Барчын».

Опрошено 385 пациентов, обратившихся в период коронавирусной инфекции COVID-19, с различными жалобами психологического характера. Вычислены интенсивный показатель и ошибка репрезентативности, достоверность различий статистических показателей с использованием критерия Стьюдента.

#### Результаты и их обсуждение

Пациенты, участвующие в социологическом опросе (табл. 1) ответили, что физические упражнения играют важную роль в период пандемии ( $36,1 \pm 2,4$ ), а большая часть респондентов ( $63,8 \pm 2,4$ ), считают, что они не имеют никакого значения,  $p < 0,001$ . Мужчины чаще, чем женщины утвердительно ответили на данный вопрос ( $22,1 \pm 2,1$  и  $14,0 \pm 1,7$ , соответственно),  $p < 0,001$ . Физические упражнения не влияют на улучшение психоэмоционального состояния отметили  $38,4 \pm 2,4$  женщин и  $25,4 \pm 2,2$  мужчин,  $p < 0,001$ .

Таблица 1

#### ЧАСТОТА ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Пол	Ответы			
	Да		Нет	
	абс. число	$P \pm m$	абс. число	$P \pm m$
Мужчины (n=183)	85	$22,1 \pm 2,1$	98	$25,4 \pm 2,2$
Женщины (n=202)	54	$14,0 \pm 1,7^*$	148	$38,4 \pm 2,4^*$
Всего (n=385)	139	$36,1 \pm 2,4^*$	246	$63,8 \pm 2,4^*$

Примечание:  $P \pm m$  – интенсивный показатель на 100 опрошенных и ошибка репрезентативности, \*  $p < 0,001$ .

В основном пациенты не считают, что физические упражнения играют важную роль в психоэмоциональном состоянии с высокой достоверностью различий у мужчин и женщин. В период изоляции в 2020 году при распространении пандемии (Таблица 2) интернет занимал больше времени, чем обычно у  $54,8 \pm 2,5$  пациентов и нет — у  $45,1 \pm 2,5$ ,  $p < 0,001$ .

Таблица 2

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Пол	Ответы			
	Да		Нет	
	абс. число	$P \pm m$	абс. число	$P \pm m$
Мужчины (n=183)	113	$29,3 \pm 2,3$	70	$18,1 \pm 1,9$
Женщины (n=202)	98	$25,5 \pm 2,2^*$	104	$27,0 \pm 2,2^{**}$
Всего (n=385)	211	$54,8 \pm 2,5$	174	$45,1 \pm 2,5^{**}$

Примечание -  $P \pm m$  – интенсивный показатель на 100 опрошенных и ошибка репрезентативности, \*  $p > 0,05$ , \*\*  $p < 0,001$ .

Мужчины чаще ( $29,3 \pm 2,3$ ), чем женщины ( $25,5 \pm 2,2$ ),  $p > 0,05$ , больше времени уделяли

интернету. Женщины чаще, чем мужчины отмечали, что интернет не занимал у них больше времени ( $27,0 \pm 2,2$  и  $18,1 \pm 1,9$ , соответственно),  $p < 0,001$ .

Для большей половины респондентов интернет занимал основную часть времени, это в основном отметили мужчины, тогда как у женщин интернет не занимал большую часть времени. До начала пандемии  $67,0 \pm 2,3$  пациентов не курили и  $33,0 \pm 2,3$  пациентов курили,  $p < 0,001$  (Таблица 3). Мужчины чаще курили, чем женщины ( $26,5 \pm 2,2$  и  $6,5 \pm 1,2$ , соответственно),  $p < 0,001$ . Некурящих женщин было больше ( $46,0 \pm 2,5$ ), чем мужчин ( $21,0 \pm 2,0$ ),  $p < 0,001$ .

Таблица 3.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ КУРЕНИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПАНДЕМИИ

Пол	Ответы			
	Курил		Не курил	
	абс. число	$P \pm m$	абс. число	$P \pm m$
Мужчины (n=183)	102	$26,5 \pm 2,2$	81	$21,0 \pm 2,0$
Женщины (n=202)	25	$6,5 \pm 1,2^*$	177	$46,0 \pm 2,5^*$
Всего (n=385)	127	$33,0 \pm 2,3$	258	$67,0 \pm 2,3^*$

Примечание -  $P \pm m$  – интенсивный показатель на 100 опрошенных и ошибка репрезентативности, \*  $p < 0,001$

До начала пандемии большая часть пациентов не курили, среди них таковых было больше женщин, чем мужчин. До начала пандемии (Таблица 4) из числа пациентов, большая часть из них не употребляли алкогольные напитки ( $66,7 \pm 2,4$ ) и только ( $32,2 \pm 2,3$ ) пациентов ответили утвердительно,  $p < 0,001$ . Мужчины чаще, чем женщины ( $24,9 \pm 2,2$ , и  $8,3 \pm 1,4$ , соответственно),  $p < 0,001$  употребляли алкоголь. Не употребляли алкоголь ( $22,6 \pm 2,1$  и  $44,1 \pm 2,5$ , соответственно) мужчин и женщин,  $p < 0,001$ .

Таблица 4.

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ДО НАЧАЛА ПАНДЕМИИ

Пол	Ответы			
	Да		Нет	
	абс. число	$P \pm m$	абс. число	$P \pm m$
Мужчины (n=183)	96	$24,9 \pm 2,2$	87	$22,6 \pm 2,1$
Женщины (n=202)	32	$8,3 \pm 1,4^*$	170	$44,1 \pm 2,5^*$
Всего (n=385)	128	$32,2 \pm 2,3$	257	$66,7 \pm 2,4^*$

Примечание -  $P \pm m$  – интенсивный показатель на 100 опрошенных и ошибка репрезентативности, \*  $p < 0,001$ .

До начала распространения пандемии в основном пациенты не употребляли алкогольные напитки, как женщины, так и мужчины. В период изоляции, как отмечают большинство пациентов (Таблица 5) они не стали курить больше. До пандемии курящих пациентов было ( $32,2 \pm 2,3$ ), во время пандемии ( $32,8 \pm 2,3$ ), при этом не выявлено достоверной разницы,  $p > 0,05$ . Из числа курящих ( $15,5 \pm 1,8$ ) ответили что курили также, как до пандемии, больше стали курить ( $11,4 \pm 1,8$ ),  $p > 0,05$  и меньше ( $5,9 \pm 1,2$ ),  $p < 0,01$ . Как отметили мужчины ( $12,2 \pm 1,6$ ) в сравнении с женщинами ( $3,3 \pm 0,9$ ), курили также. Стали курить больше, чем всегда ( $8,8 \pm 2,6$  и  $2,6 \pm 0,8$ , соответственно) мужчин и женщин,  $p < 0,01$ . Меньше курили во время пандемии только ( $5,4 \pm 1,1$  и  $0,5 \pm 0,3$ , соответственно) мужчин и женщин,  $p < 0,001$ .

Таблица 5

ХАРАКТЕР КУРЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Пол	Ответы					
	Больше		Также		Меньше	
	абс. число	$P \pm m$	абс. число	$P \pm m$	абс. число	$P \pm m$
Мужчины (n=183)	34	8,8±2,6	47	12,2±1,6	21	5,4±1,1
Женщины (n=202)	10	2,6±0,8**	13	3,3±0,9***	2	0,5±0,3***
Всего (n=385)	44	11,4±1,8	60	15,5±1,8*	23	5,9±1,2***

Примечание -  $P \pm m$  – интенсивный показатель на 100 опрошенных и ошибка репрезентативности, \*  $p > 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ .

Характер курения пациентов во время пандемии оставался таким же, как до распространения коронавирусной инфекции. Только незначительная часть мужчин и женщин стали курить незначительно больше. Характер употребления алкоголя в период пандемии несколько изменился (Таблица 6).

Таблица 6

ХАРАКТЕР УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Пол	Характер					
	Больше		Также		Меньше	
	абс. число	$P \pm m$	абс. число	$P \pm m$	абс. число	$P \pm m$
Мужчины (n=183)	91	23,6±2,1	35	9,1±1,4	57	14,8±1,8
Женщины (n=202)	29	7,5±1,3**	17	4,4±1,2*	156	40,5±2,5**
Всего (n=385)	120	31,1±2,3	52	13,5±1,7	213	55,3±2,5

Примечание -  $P \pm m$  – интенсивный показатель на 100 опрошенных и ошибка репрезентативности, \*  $p < 0,01$ , \*\*  $p < 0,001$ .

Так (44,6±2,5) пациентов стали употреблять немногим больше, чем до пандемии (32,2±2,3), но при этом существенной разницы не выявлено,  $p > 0,05$ . Так больше употребляющих алкоголь пациентов составило (31,1±2,3), меньше (55,3±2,5) и также употребляющих (13,5±1,7),  $p < 0,001$ . Причем, из числа мужчин (23,6±2,1) чаще отмечали, что пили больше, чем женщины (7,5±1,3),  $p < 0,001$ . Тогда как женщины, чаще отвечали, что стали пить меньше (40,5±2,5), чем мужчины (14,8±1,8),  $p < 0,001$ . Употребляющих алкоголь мужчин и женщин также, как и раньше составила (9,1±1,4 и 4,4±1,2, соответственно),  $p < 0,01$ .

Таким образом, число пациентов, меньше употребляющих алкоголь во время распространения коронавирусной инфекции больше, чем тех которые употребляли также как и до пандемии. Необходимо отметить, что почти третья часть респондентов стали употреблять алкоголь чаще, особенно мужчины. Боялись умереть во время пандемии отметили (47,7±2,5) опрошенных, тогда как, пациенты, которые не боялись заразиться коронавирусной инфекцией составило (52,2±2,5),  $p > 0,05$ . Из числа респондентов, женщины чаще отвечали «Да» (31,9±2,3), чем мужчины (15,8±1,8),  $p < 0,001$ . Из числа пациентов, ответивших «Нет», мужчин больше (31,7±2,3), чем женщин (20,5±2,0),  $p < 0,001$ .

Существенной разницы в ответах мужчин и женщин не выявлено из числа тех, кто боится умереть и не боится умереть во время распространения коронавирусной инфекции. Таковых женщин больше, чем мужчин.

Заключение

Не смотря на пандемию и малое количество исследований, со стороны психиатров и смежных специалистов в течении короткого времени были предложены рекомендации по

сохранению психического здоровья среди населения в целом, среди работников здравоохранения и уязвимых групп населения.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует людям оставаться физически активными даже в период самоизоляции. ВОЗ разработала комплекс упражнений, которые можно выполнять дома без специального спортивного инвентаря. Об этом говорится в рекомендациях, подготовленных европейским офисом ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними [7].

Особое внимание важно уделить сохранению психического здоровья населения, в частности мероприятиям по организации профилактических мероприятий, психологической поддержке, оказанию психотерапевтической и психиатрической помощи в условиях длительного стресса. На это обращает внимание и ВОЗ, отмечая, что психические расстройства являются независимыми от других причин факторами, способствующими прогрессированию неинфекционных заболеваний. Поэтому для снижения бремени неинфекционных заболеваний ВОЗ рекомендует научно-обоснованные мероприятия, которые необходимо проводить на государственном уровне в рамках первичной медико-санитарной помощи, что позволит достичь цели устойчивого развития ООН к 2030 году по сохранению и увеличению человеческого капитала, благосостояния населения в мире [8, с. 7].

При разработке мероприятий по профилактике и оказанию медицинской помощи населению важно включение специалистов психического здоровья. Необходимо повышать информированность населения о симптомах и течении заболевания, предоставлять реальные цифры о больных, случаев смертности. Немаловажную роль играет проведение санитарно-эпидемиологических мер не только на рабочем месте, но и в индивидуальном порядке непосредственно населением.

#### *Список литературы*

1. Соловьева Н. В., Макарова Е. В., Кичук И. В. «Коронавирусный синдром»: профилактика психотравмы, вызванной COVID-19 // Русский Медицинский Журнал. 2020. №9. С. 18-22.
2. Гебель В., Лукис Р., Стрикер Й. COVID-19: последствия для психического здоровья и возможности применения электронных технологий при оказании помощи // Consortium Psychiatricum. 2020. Т. 1. №1. С. 3-7.
3. Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., Ho C. S., Ho R. C. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China // International journal of environmental research and public health. 2020. V. 17. №5. P. 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
4. Шматова Ю. Е. Психическое здоровье населения в период пандемии COVID-19: тенденции, последствия, факторы и группы риска // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2021. Т. 14. №2. С. 201-224.
5. Осипов, А. Ю., Клепцова, Т. Н., Лепилина, Т. В., Воронцов, С. В., & Данькова, М. Ю. Влияние пандемии COVID-19 на физическую активность студенческой молодежи // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2021. №3(193). С. 313-317. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p313-317>
6. Попов М. В., Добрянская З. И., Обыденников А. Г. Влияние вируса (COVID) на физические способности человека // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. №12 (126). С. 118. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.126.3>
7. Данилин И. И., Лебедева М. П. Физическая активность в период пандемии COVID-19 // Международный студенческий научный вестник. 2021. №6. С. 47.

8. Драпкина О. М., Масленникова Г. Я., Шепель Р. Н., Кутишенко Н. П., Салагай О. О. Приоритетные направления профилактики неинфекционных заболеваний в повестке 75-й Всемирной ассамблеи здравоохранения: планы на будущее // *Profilakticheskaya Meditsina*. 2022. Т. 25. №6. С. 7-11.

*References:*

1. Solovieva, N. V., Makarova, E. V., & Kichuk, I. V. (2020) "Coronavirus syndrome": prevention of psychotrauma caused by COVID-19. *Russian Medical Journal*, (9), 18–22. (in Russian).
2. Gebel', V., Lukis, R., & Striker, I. (2020). COVID-19: posledstviya dlya psikhicheskogo zdorov'ya i vozmozhnosti primeneniya elektronnykh tekhnologii pri okazanii pomoshchi. *Consortium Psychiatricum*, 1(1), 3-7. (in Russian).
3. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
4. Shmatova, Yu. E. (2021). Psikhicheskoe zdorov'e naseleniya v period pandemii COVID-19: tendentsii, posledstviya, faktory i gruppy riska. *Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny: fakty, tendentsii, prognoz*, 14(2), 201-224. (in Russian).
5. Osipov, A. Yu., Kleptsova, T. N., Lepilina, T. V., Vorontsov, S. V., & Dan'kova, M. Yu. (2021). Vliyanie pandemii COVID-19 na fizicheskuyu aktivnost' studencheskoi molodezhi. *Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta*, (3 (193)), 313-317. (in Russian). <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p313-317>
6. Popov, M. V., Dobryanskaya, Z. I., & Obydennikov, A. G. (2022). Vliyanie virusa (COVID) na fizicheskie sposobnosti cheloveka. *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal*, (12 (126)), 118. (in Russian). <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.126.3>
7. Danilin, I., & Lebedeva, M. (2021). Fizicheskaya aktivnost' v period pandemii COVID-19. *Mezhdunarodnyi studencheskii nauchnyi vestnik*, (6), 47. (in Russian).
8. Драпкина, О. М., Масленникова, Г. Я., Шепель, Р. Н., Кутишенко, Н. П., & Салагай, О. О. (2022). Приоритетные направления профилактики неинфекционных заболеваний в повестке 75-й Всемирной ассамблеи здравоохранения: планы на будущее. *Profilakticheskaya Meditsina*, 25(6), 7–11. (in Russian).

*Работа поступила  
в редакцию 30.05.2023 г.*

*Принята к публикации  
10.06.2023 г.*

*Ссылка для цитирования:*

Акпышаров Н. Т. Особенности образа жизни, психическое здоровье и COVID-19 // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №7. С. 209-215. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/92/30>

*Cite as (APA):*

Акпышаров, N. (2023). Lifestyle Features, Mental Health and COVID-19. *Bulletin of Science and Practice*, 9(7), 209-215. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/92/30>

