



**Vilnius
University**

Psichosomatinės COVID-19 pandemijos pasekmės vaikams ir paaugliams

Prof. dr. Roma Jusienė
VU Filosofijos fakultetas, Psichologijos institutas
www.mediavaikai.lt

Psychosomatika

- Neginčijamas kūno ir sielos negalavimų ryšys
- Nuo somatoforminių sutrikimų (hipochondrija, somatizacinis sutrikimas, somatoforminis skausmo sutrikimas ir pan.)
- Iki realių organinių sutrikimų, kurių atsiradimą ar eigą veikia psichologiniai veiksniai (bronchų astma, skrandžio opaligė, epilepsija ir pan.)
- Psichofiziologiniai sutrikimai (migrena)
- *Simptomai arba skausmai, kurie atsiranda dėl sąveikaujančių psichologinių ir fiziologinių veiksnių, arba bendrai be aiškios fiziologinės priežasties*
- *Psichologinio distreso pasireiškimas somatiniais simptomais*
- Streso psichofiziologija!
- Psichologija: vidinis skausmas – kenčiantis kūnas

Psychosomatika

- Apie 70 proc. nusiskundimų šeimos gydytojams – psichosomatinio pobūdžio
- Reikalauja nuodugnaus ištyrimo
- Už suaugusiųjų somatinių nusiskundimų dažnai slypi vienatvė, senėjimas, vidinė kančia...
- Kažkada patirtas smurtas – emocinis, fizinis, seksualinis; padidintas jautrumas, žemas skausmo slenkstis
- 70-80 proc. turinčiųjų depresiją pirmiausia kreipiasi į šeimos gydytojus
- Apie 50 proc. turinčiųjų depresiją patiria psichosomatinis skausmas, somatinius simptomus
- *Kaip pasireiškia vaikų ir paauglių depresija?*
- Psychosomatika COVID-19 kontekste
- Liekamieji reiškiniai persirgus?
- Įtampos, nepatenkintų poreikių, vidinio kentėjimo pasekmė?

Moksliniai tyrimai pandemijos metu

- **Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl Covid-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminiu požiūriu: E-VAIKAI** (finansavo LMTLT, sut.nr. S-COV-20-11), 2020 metų birželio – gruodžio mėn. VU Filosofijos fakulteto (Psichologijos instituto, Sociologijos ir socialinio darbo instituto, Ugdymo mokslų instituto) ir Medicinos fakulteto (Vaikų ligų klinikos) mokslininkai
- **Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai: VAIKŲ SVEIKATA** (finansuoja VSSF, sut.nr. (1.80 E) SU-2498), 2020 metų gruodžio – 2022 lapkričio mėn.; VU Filosofijos fakulteto (Psichologijos instituto) ir Medicinos fakulteto (Vaikų ligų klinikos) mokslininkai, psichologai ir vaikų ligų gydytojai
- **DĖMESIO CENTRE – 6-14 metų vaikai, jų sveikata ir ugdymas;**
www.mediavaikai.lt
- **Mokymosi pasiekimus sąlygojantys ir psichosocialines rizikas mažinantys mokyklos bendruomenės ir lyderystės veiksniai: MOPAS** (finansuoja LMTLT, sut.nr. P-DNR-21-20), 2021 m. balandžio – gruodžio mėn.; VU Medicinos fakulteto ir Filosofijos fakulteto mokslininkai
- **11-18 metų mokiniai, jų tėvai, mokytojai, mokyklos administracija**



Lietuvos
mokslo
taryba



Lietuvos
mokslo
taryba



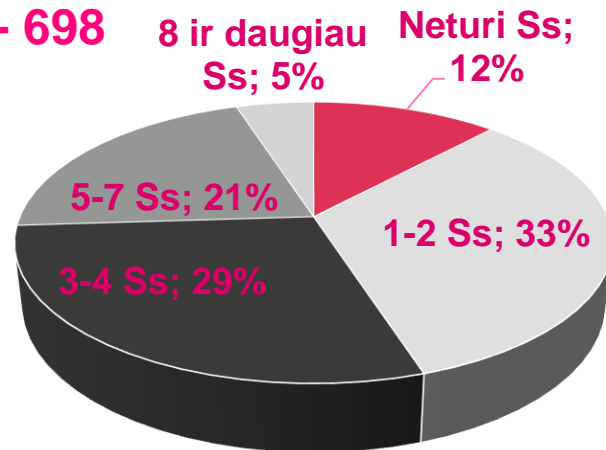
ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

Psichosomatinių simptomų kaita pandemijos metu (6-14 metų vaikai ir paaugliai; proc.)

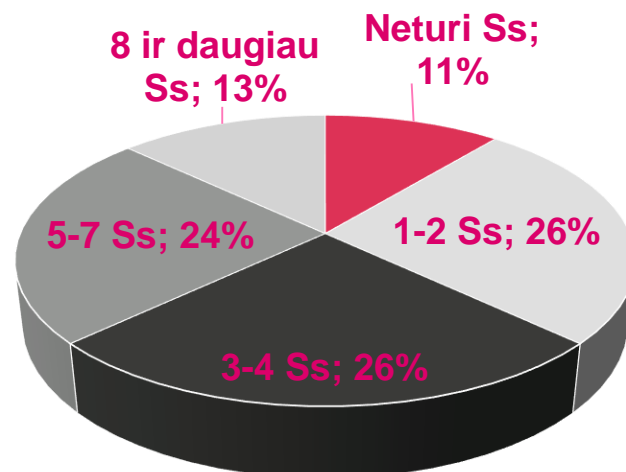
Somatiniai simptomai Ss	Dažnis %	2020 m. pavasaris	2020 m. rudenį	2021 m. pavasaris			
Pilvo skausmai	Ne	55	60	44			
	Kartais	40	37	48			
	Dažnai	5	3	8			
Galvos skausmai	Ne	43	57	49			
	Kartais	42	39	43			
	Dažnai	5	4	8			
Vidurių užkietėjimas	Ne	83	88	60			
	Kartais	14	10	35			
	Dažnai	3	2	5			
Viduriavimas	Ne	81	85	70	2021 pavasaris	Vaikai 11-14 m.	Tėvai
	Kartais	18	14	29			
	Dažnai	1	1	1			
Pykinimas	Ne	84	86	76	Galvos skausmai: nėra	43%	45%
	Kartais	15	13	22			
	Dažnai	1	1	2			
Kiti skausmai	Ne	80	80	75	Kartais	44%	48%
	Kartais	14	15	19			
	Dažnai	6	5	6			

Psichosomatinės pasekmės pandemijos (antrojo karantino) metu

6-14 metų N - 698



11-18 metų N - 1483



- Lėtinę ligą turintys – neturintys nesiskiria Ss
- Vaistus vartojantys – nevartojantys nesiskiria Ss

TAČIAU:

- Antsvorį turintys – neturintys skiriasi, $p < 0,003$
- Emocinių / elgesio sunkumų turintys – neturintys skiriasi, $p < 0,001$
- Labai stipriai siejasi su psichologiniu distresu, prasta savijauta
- *Vadinasi, tikrai psichosomatika?*

	Psichologinis distresas	Gera savijauta (PSO-5)
Somatiniai simptomai	0,638***	-0,480***

Psichosomatinės pasekmės – ir jų priežastys

- Su amžiumi daugėja somatinių simptomų
- Lytis tampa svarbi paauglystėje
- Su tėvų išsilavinimu – nesusiję
- Lankantys būrelius turi mažiau Ss



Galvos skausmai: priežastinių kelių modelis



Klinikinis atvejis 1

Vaikų neurologo konsultacija, 10 metų berniukas. Berniukas *jautrus*, ankstyvoje vaikystėje turėjo išreikštas baimes tamsai, vorams, pasilikti vienam, ilgai neužmigdavo. Nuo pandemijos pradžios jautė baimę susirgti, dažnai klausinėjo apie ligą, pats ieškojo informacijos, jautriai reagavo į per TV rodomą informaciją. **Sunkiai užmigdavo.** Vasarą vėl buvo aktyvus, skundų neišsakė ir apie ligą nebeklausinėjo.

Prasidėjus antrai pandemijos bangai, vėl *nerimastingas*. Ryte jaučiasi *mieguistas*, nenoriai kalba. Po mokyklos nori pailsėti, nebenori lankyti nei sporto, nei meno būrelių, atideda ir namų darbų ruošimą. Pats berniukas sako, kad jam **depresija**. Atėjus vakarui, nerimas stiprėja, neranda sau vietos. Nenoriai eina miegoti, dvi valandas ir ilgiau neužmiega. Ryte sunkiai keliasi į mokyklą. Džiaugiasi atėjus savaitgaliui, nes gali ilgiau pamiegoti. Sekmadienio vakare vėl sunkiau užmiega.

Prasidėjus nuotoliniam mokymui [antrasis karantinas], pamiega ilgiau, jaučiasi laimingesnis. Tačiau praleidus prie ekrano 3-4 valandas ir ilgiau atrodo labai pavargęs ir išsekęs. Nenori eiti pasivaikščioti ar kitos fizinės veiklos, atsisako nuotolinių futbolo treniruočių. Nori naršyti telefone ir žiūrėti televizorių bei valgyti daugiau saldumynų. Paskutiniu metu sunku susikaupti, dirglus, verksmingas, pradėjo skųstis **galvos ir kaklo skausmais**.

Klinikinis atvejis 2

Vaikų ligų gydytojo (pediatro) konsultacija, 14 metų mergaitė. Atvyko konsultacijai dėl protarpinio *širdies ritmo padažnėjimo*. Paauglė skundėsi, kad keletą mėnesių dienos metu dažnai jaučia širdies plakimą ir padažnėja pulsas iki 98 kartų per minutę. Tai dažniausiai įvyksta, kai ji namuose greitai užlipa laiptais į antrą aukštą ar atlieka trumpą fizinį veiksmą (šoka, bėga). Ryte gulint lovoje normalus pulso dažnis – 68'/min. Pusę metų nuo karantino pradžios (2020-03), daug laiko praleidžia namuose, mažai juda, *pablogėjo apetitas ir nuotaika*, pergyvena, kad negali susitikti su draugėmis, lankyti mėgstamo šokių būrelio. Iki karantino pradžios mergaitė intensyviai sportavo - lankė šokių būrelį, kuriame fizinis krūvis trukdavo 1,5-2 val. penkis kartus per savaitę. Krūvį toleravo gerai, buvo geros nuotaikos. Prasidėjus karantinui nustojo lankyti šokius, pradėjo mokytis iš namų. Nenoriai ir trumpai išeina pasivaikščioti.

Raidos ir šeimos anamnezėje nėra rimtų sveikatos sutrikimų. Apžiūrint mergaitės bendra būklė patenkinama, pulsas padažnėjęs - 92'/min., arterinis kraujo spaudimas normalus - 105/55 mmHg. Širdies tonai ir ritmas normalūs, o užrašyta elektrokardiograma be pakitimų. Širdies echoskopija normali. Kiti vidaus organai ir kraujo tyrimai be pakitimų. Kraujo tyrimai be pakitimų. Neradus organinių širdies ir kitų organų pakitimų nustatyta, kad širdies plakimo jausmą ir tachikardiją sukėlė ilgalaikė adekvataus fizinio krūvio stoka.

Klinikinis atvejis 3

Vaikų psichologo psichoterapeuto konsultacija, 13 metų mergaitė. Stiprūs *nerimo požymiai*, išryškėję dar pavasarį pirmo karantino metu ir atsinaujinę rudenį. Mergaitė skundėsi padidėjusiu jautrumu ir nerimastingumu, nerimo priepuoliais, *sunkumu užmigti*, psichosomatinio pobūdžio *galvos ir pilvo skausmais*. Iš pradžių ji nuotolinį reagavo gerai, bet po kelių savaitių atsirado *kvėpavimo sunkumai* prieš miegą („pradėdu kvėpuoti negiliai ir tankiai“). Nuolat sekė informaciją apie naujus COVID-19 atvejus ir jų statistiką, grįžusi namo iš lauko sugaišdavo daug laiko plaudama rankas. Ilgainiui pradėjo vengti eiti iš namų ir kontroliuoti kitus šeimos narius. Pavasario antroje pusėje kelis kartus vakare pasikartojo stiprūs panikos priepuoliai, mergaitę kankino baimė numirti, ji tapo suirzusi, dirgli. Emocinė būseną pagerėjo vasaros pradžioje, kai sumažėjo karantino ribojimai, atsirado galimybė aktyvesniam socialiniam ir fiziniam gyvenimui. Vis tik tai paauglė atsisakė važiuoti į vasaros stovyklą. Rudenį grįžus į mokyklą jos būseną dar labiau pagerėjo, džiaugėsi, kad gali lankyti mokyklą, matytis su draugais, lankyti mėgstamus būrelius. Lapkričio mėn. būseną pradėjo blogėti: neužmiega, atsinaujino galvos ir pilvo skausmai, dažniausiai pasireiškiantys prieš išėjimą į viešą vietą. Mergaitė pradėjo atsiriboti, užsidaryti, vengė susitikimų su savo draugėmis, skundėsi baimėmis užsikrėsti ir numirti. Paauglė taip pat skundėsi patiriamu stresu dėl nuotolinio mokymosi: sunkumais savarankiškai susikaupti atliekant užduotis, planuoti savo dienvakarę. Iki tol mokėsi gerai, dabar daug įtampos ir neatlieka visų užduočių. Tėvų pastebėjimu, karantino metu paauglės laikas prie ekranų ženkliai padidėjo: daugiausiai naršo socialiniuose tinkluose. Prieš tai buvusi fiziškai aktyvi, tapo pasyvi ir apsiribojo tik minimalia fizine veikla. Patys tėvai išgyveno pasimetimą ir bejėgiškumą negalėdami kontroliuoti dukros laiko prie ekranų, motyvuoti jos fizinei veiklai ir aktyvesniam socialiniam bendravimui.

Vinjetės iš tyrimų (mokinių apklausų)

- **15 m. mergaitė:** Viso kūno skausmai, sunkūs; dažnai skauda galvą, kartais pykina ir skauda pilvą. Dieną būna labai mieguista. Mokosi vidutiniškai, nieko nelanko, nors labai patinka muzika. Gyvena tik su mama, santykiai gana prasti. 15 val.per dieną sėdima veikla, dažniausiai prie ekranų. Neturi draugų, pusės metų laikotarpiu (per antrąjį karantiną) visai nebendravo gyvai. Beveik jokio fizinio aktyvumo, kartais išeina pasivaikščioti. Emocinė savijauta prasta, labai krito motyvacija mokytis, nuotolinis visai nepatiko. Turi rimtų emocinių problemų (depresijos rizika). Neturi jokių svajonių ir ateities planų...
- **15 metų mergaitė:** Dreba visas kūnas, net skauda; „kūnas visai nepriima maisto, vimdo...“. Mokosi labai gerai, su tėvais sutaria gerai, bet labai krito motyvacija mokytis, ypač prasta emocinė būseną. Būna stiprūs nerimo priepuoliai. Draugių turi, bet antrojo karantino metu pusę metų beveik visai nebendravo. Jokių būrelių nelanko, nesportuoja ir nesimankština. 16 val.per dieną sėdima veikla. Emocinių sutrikimų (nerimo ir depresijos) rizika.
- **13 m. berniukas:** Galvos skausmai, kartais dusulys. Mokosi gerai ar labai gerai, tačiau motyvacija mokytis per karantiną labai pablogėjo: „susilpnėjau emociškai ir fiziškai, aptingau, dingo motyvacija“... Kartais prisijungia prie būrelio nuotoliu, kartais – labai retai – bendrauja su draugais, turi 1-2 draugus. Santykius su tėvais ir mokytojais vertina kaip prastus. Stengiasi mankštintis, bet prie ekranų (sėdimai veiklai) praleidžia apie 8 val.per dieną. Turi emocinių problemų, sunku susikaupti, PSO-5 rodo depresijos riziką...

Apibendrinimas?

- Gebėjimas somatizuoti – labai stipri ir anksti įgyta gynyba
- Naudojame, kai negalime ar nemokame sudėtingos emocinės patirties išreikšti žodžiais...
- ...kai aplinka nemoka ar negali atpažinti, kai nereaguoja į emocinius poreikius
- ***Skausmas – normali reakcija į bet kokią traumą***
- Traumuoti galima ne tik fiziškai (mušimu), bet ir – o tai dar svarbiau - emociškai: draugiško dėmesio stoka, bendravimo stoka, vaiko poreikių ir sielos skausmo nepaisymu, savivertės žlugdymu... (A.Miller)
- Aplinka ne tik traumuoja, bet ir atriboja – o vienatvėje išgyventi skausmą yra nepakenčiama
- *Atpažinkime ir leiskime palaikančiai žodžiais išreikšti vidinę kančią*
- *Išsikalbėti tam tikru mastu tolygu išjausti, o išjautus ir suvokus – išsivaduoti (S.Zweig)*



**Vilnius
University**

AČIŪ JUMS



Tyrėjų komandoms!

E-SVEIKATA: Adomaitytė Subačienė I., Baukienė E., Breidokienė R., Būdienė V., Buzaitytė-Kašalynienė J., Dragūnevičius K., Gintilienė G., Girdzijauskienė S., Grabauskienė V., Praninskienė R., Speičytė-Ruschhoff E., Schoroškienė V., Stonkuvienė I., Urbonas V., Žėkaitė J.

VAIKŲ SVEIKATA: Baukienė E., Breidokienė R., Laurinaitytė I., Lisauskienė L., Praninskienė R., Urbonas V.

MOPAS: Miežienė B., Breidokienė R., Būdienė V., Buzaitytė-Kašalynienė J., Girdzijauskienė S., Emeljanovas A., Sabaliauskas S., Speičytė-Ruschhoff E., Žvirdauskas D.



**Lietuvos
mokslo
taryba**