

Vilniaus universitetas  
Medicinos fakultetas



**STUDENTŲ  
MOKSLINĖS VEIKLOS  
LXXIII  
KONFERENCIJA**

Vilnius, 2021 m. gegužės 17–21 d.  
**PRANEŠIMŲ TEZĖS**

*Leidinį sudarė VU MF Mokslo specialistė  
dr. Simona KILDIENĖ*



VILNIAUS  
UNIVERSITETO  
LEIDYKLA

2021

## NERIMO IR DEPRESIJOS ĮVEIKOS BŪDAI KARANTINO METU

**Darbo autorės.** Gabrielė GOGELYTĖ (V kursas), Ieva RADAVIČIŪTĖ (IV kursas).

**Darbo vadovė.** Doc. dr. Rima VILIŪNIENĖ (VU MF Psichiatrijos klinika).

**Darbo tikslas.** Išsiaiškinti, kurie nerimo ir depresijos įveikos būdai buvo efektyviausi pirmo ir antro karantino metu.

**Darbo metodika.** 2021m. sausio-kovo mėn. buvo atliktas internetinis anoniminis anketinis tyrimas. Jo metu apklaustas 141 studentas ir medicinos rezidentas. Anketą sudarė 38 klausimai. Viena dalis klausimų buvo skirta bendrai informacijai surinkti, kita - įvertinti kokie būdai ir veiklos buvo efektyvios kovojant su nerimo ir depresijos simptomais ir kaip dažnai buvo jais naudojamosi. Anketos pabaigoje buvo pateikta hospitalinė nerimo ir depresijos skalė (*angl. Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS*). Statistinė analizė buvo atlikta su Microsoft Excel ir R Commander programomis. Rezultatai buvo vertinami kaip statistiškai reikšmingi, kai  $p < 0,05$ .

**Rezultatai.** Dauguma apklaustųjų pirmą karantiną praleido namuose su tėvais (58,9 proc.), antro karantino metu tendencija nesikeitė, tik skaičius nežymiai sumažėjo (48,2 proc.). Dažniausi iššūkiai, paveikę psichikos sveikatą pirmo karantino metu, buvo nerimas (70,2 proc.), nežinomybė (60,3 proc.) ir nuobodulys (54,6 proc.), o antro karantino metu 45,4 proc. apklaustųjų įvardino prisidėjusias naujas problemas: liūdesį (50,7 proc.) ir vieatvę (45,1 proc.). Net 68,8 proc. apklaustųjų turėjo nerimo sutrikimą, o 31,9 proc. depresiją. Vertindami jų naudojamus būdus nerimo ir depresijos simptomams mažinti, atradome koreliaciją tarp subjektyvaus efektyvumo įvertinimo ir naudojimosi dažnumo. Tie įveikos būdai, kurie buvo įvertinti kaip efektyvesni buvo naudojami dažniau. Pagal šią logiką, pirmo karantino metu efektyviausi būdai buvo bendravimas su artimaisiais ar draugais online, telefonu ( $p=0,0001$ ); pozityvaus mąstymo strategijos ( $p < 0,05$ ); savanoriškas karantinas, kai aukojamės dėl kitų žmonių sveikatos išsaugojimo ( $p < 0,05$ ); sportas gamtoje ar namuose ( $p < 0,05$ ); rutinos sukūrimas ir laikymasis ( $p < 0,05$ ). Taip pat veiklos, kurios padėjo pasijusti geriau buvo atsidavimas darbui, profesijai ( $p < 0,05$ ); atsidavimas pomėgiams ( $p < 0,05$ ); kruopštus pasiruošimas krizei ( $p < 0,05$ ); vadovavimasis valdžios rekomendacijomis ( $p=0,0005$ ); televizijos ar kino žiūrėjimas ( $p < 0,05$ ); socialiniai tinklai ( $p=0,0001$ ). Mažiausiai apklaustųjų kreipėsi į psichologą (12,7 proc.) ir psichiatrą (4,2 proc.). Antro karantino metu stebėtos tos pačios tendencijos. Taip pat visi anksčiau išvardinti būdai ir veiklos buvo statistiškai reikšmingi ( $p < 0,05$ ).

**Išvados.** Tiek pirmo, tiek antro karantino metu efektyviausi nerimo ir depresijos įveikos būdai buvo bendravimas su artimaisiais ar draugais online, telefonu; pozityvaus mąstymo strategijos; savanoriškas karantinas, kai aukojamės dėl kitų žmonių sveikatos išsaugojimo; sportas gamtoje ar namuose; rutinos sukūrimas ir laikymasis, atsidavimas darbui, profesijai; atsidavimas veikloms pomėgiams; kruopštus pasiruošimas krizei; vadovavimasis valdžios rekomendacijomis; televizijos ar kino žiūrėjimas; socialiniai tinklai.

**Raktažodžiai.** Nerimas; depresija; įveikos būdai; karantinas.