



Прецкайло И.Я.

Врач-психотерапевт высшей категории, Брест, Беларусь

Новые тенденции в психотерапии в условиях пандемии коронавируса*

Конфликт интересов: не заявлен.

Благодарность. Выражаю благодарность администрации Брестского областного психоневрологического диспансера, а также администрации Брестского РУП «Фармация» за предоставленную информацию статистического характера.

Подана: 04.06.2022

Принята: 17.08.2022

Контакты: psidoc@tut.by

Резюме

Проведен анализ личного сайта врача-психотерапевта по обращаемости потенциальных пациентов за период до пандемии коронавируса и в период пандемии. Оценены количество обращений, распределение по полу, возрасту, странам проживания, содержание страниц сайта, которые интересовали людей. С учетом непредсказуемости развития пандемии в будущем, даны рекомендации по тактике лечебных мероприятий для снижения уровня тревожности у населения.

Ключевые слова: тревожность, психотерапия, психофармакология, COVID-19

Pretskaylo I.

Psychotherapist of higher category, Brest, Belarus

New Trends in Psychotherapy in the Context of Coronavirus Pandemic*

Conflict of interest: nothing to declare.

Acknowledgement. I would like to express my gratitude to the Administration of Brest Regional Neuropsychiatric Dispensary, as well as to the Administration of Brest Republican Unitary Enterprise "Farmacia" for providing statistical information.

Submitted: 04.06.2022

Accepted: 17.08.2022

Contacts: psidoc@tut.by

Abstract

An analysis of a psychotherapist's personal website was performed on the referrals of potential patients before and during the coronavirus pandemic. The evaluation of requests number, distribution by gender, ages, countries of residence, content of website pages which were of interest to people was carried out. Given the unpredictability of the

* На правах рекламы.

pandemic evolution, recommendations on treatment tactics in order to reduce the level of anxiety among the population are given.

Keywords: anxiety, psychotherapy, psychopharmacology, COVID-19

■ ВВЕДЕНИЕ

С марта 2020 г. ВОЗ объявила о начале пандемии COVID-19. В СМИ было уделено много внимания вопросам личной защиты от инфекции, многие страны приняли меры профилактики инфекции на государственном уровне: обязательное ношение масок, локдауны, прививки, закрытие границ, переход на удаленную работу и учебу. Это значительно снизило уровень общения людей, что привело к ситуации, когда было просто не с кем обсудить наиболее тревожные моменты и не было возможности «разгрузиться» эмоционально. Учитывая тот факт, что заболевание COVID-19 в виде пандемии – новое явление в истории человечества, официальная медицина не имела достаточно знаний для правильного лечения, правильного прогнозирования и правильной профилактики. Постоянные непредсказуемые мутации вируса создавали дополнительное социальное напряжение.

ВОЗ еще в начале пандемии заявила о том, что существует пробел между востребованностью и доступностью психологической помощи для населения. Проблемное настроение в общей популяции в пандемию выросло примерно на 30% в отношении тревоги и депрессии [2].

Когда значительно увеличились неблагоприятные последствия коронавирусной инфекции, в СМИ, из рассказов знакомых и друзей, очевидцев появились описания страданий умирающих и выздоровевших пациентов с COVID-19. Это индуцировало еще большую волну тревожных расстройств. Но в условиях локдауна посетить врача, просто пообщаться с близкими для уменьшения индуцирования тревоги не представлялось возможным.

Из-за домашней изоляции населения важным источником информации стал интернет. Как всегда, на страницах интернета и в соцсетях было много противоречащих друг другу фактов, историй страданий людей, были жуткие прогнозы дальнейшей судьбы человечества и, конечно, медицинская информация о долгосрочных последствиях коронавирусной инфекции.

Современные цифровые технологии делают возможным применение известных психотерапевтических техник по-новому. В соответствии с современными возможностями пациент и психотерапевт могут находиться за сотни километров друг от друга. При этом видеть пациента, слышать, определять мимические реакции, слышать интонацию голоса представляется возможным в хорошем качестве изображения и звука.

Часть людей в этой ситуации искали необходимую информацию на медицинских сайтах. В связи с этим была возможность изучить статистику сайта и сравнить результаты разных лет.

В последние десятилетия реклама любой деятельности осуществляется в интернете. Хостинг сайта позволяет иметь развернутую статистику посещений потенциальных клиентов. Можно определить пол, примерный возраст посетителей, место проживания, наиболее интересующие вопросы, время чтения материалов

сайта и многое другое. Именно анализ таких показателей позволяет сделать определенные выводы об отношении людей к психотерапии, ее востребованности и оценке специалистов.

■ ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Сравнить частоту посещения сайта в период коронавирусной инфекции и в предыдущие годы. Также представляет интерес степень готовности пациентов использовать преимущества телемедицины.

■ ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Оценить частоту посещения сайта.
2. Выяснить возможные гендерные и возрастные отличия пациентов.
3. Выявить регионы, из которых более часто посещали сайт.
4. Сравнить обращаемость через интернет с обращаемостью непосредственно в кабинет психиатра и психотерапевта в г. Бресте.
5. Сравнить уровень обращаемости к врачу с уровнем употребления препаратов психотропного ряда.
6. Предложить вариант стратегии помощи населению в условиях новой волны коронавирусной инфекции.

■ МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Занимаясь психотерапией около 30 лет, я имею уже более 10 лет свой сайт psipom.com. Периодически он видоизменяется, и примерно в таком виде, как сейчас, сайт выглядит в последние 5 лет. Все эти годы никакой специальной рекламы сайта не предпринималось. Представляет интерес анализ посещаемости сайта в 2017–2021 гг. Наиболее выраженные перемены можно наблюдать в 2021 г., когда мир погрузился в пандемию коронавируса.

С использованием статистики, которую бесплатно предоставляет Яндекс-сервис для владельцев сайта, была осуществлена статистическая выборка посещаемости сайта psipom.com. Были определены количество посещений сайта, гендерная, возрастная и территориальная характеристики аудитории. Для выборки использовались данные за 2017–2021 гг.

■ РЕЗУЛЬТАТЫ

Представляет интерес посещаемость сайта. Очень показательны количество посещений сайта в предыдущие годы (2017, 2018, 2019, 2020) и в 2021 г. (рис. 1).

Из диаграммы видно, что только за последний год произошло увеличение числа пользователей более чем в 2 раза.

В 2020 г. было 2883 пользователя, в 2021 г. – 6529. Сеансов просмотра содержимого сайта в 2020 г. было 3983, а в 2021 г. – 7976. Просмотрено страниц в 2020 г. 12 116, а в 2021 г. – 16 858.

При этом при сравнении данных за 2017–2020 гг. существенной разницы нет.

Учитывая, что психотерапия предпочтительна на родном языке, русскоязычные пациенты обращаются со всего мира. Резко возросла посещаемость сайта лицами из сопредельных стран.

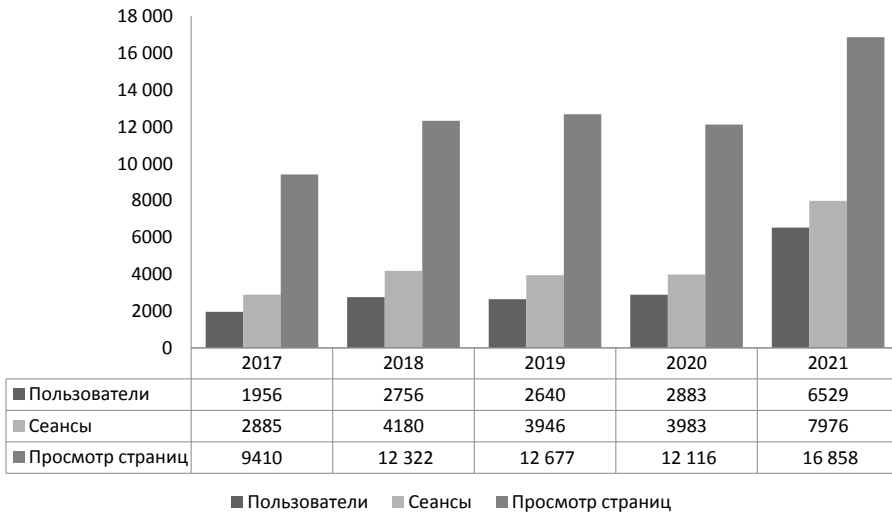


Рис. 1. Посещаемость сайта
Fig. 1. Website traffic

Из рис. 2 видно, что увеличилось количество обращений в Беларуси. Но там, где карантинных ограничений было больше, и нуждающихся в психотерапевтической помощи было в несколько раз больше. Например, количество обращений из России увеличилось в 14,1 раза. Также выросло (но в меньшей степени) количество обращений из США, Германии, Китая, Канады, Англии и других стран мира.

Данные статистики сайта за 2021 г. показывают, что наиболее часто обращались люди в возрасте 18–24 лет, женщины составляют 2/3 лиц.

Уровень тревожно-депрессивных расстройств вырос и по данным других источников. Посткоронавирусные осложнения имеют биологическую и социальную составляющую. Социальная изоляция вынуждала людей чаще обращаться за онлайн-

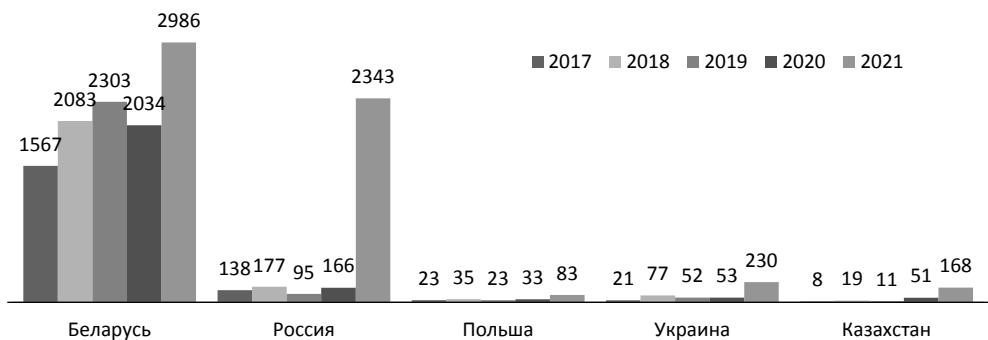


Рис. 2. Обращения из стран мира
Fig. 2. Requests from different countries of the world

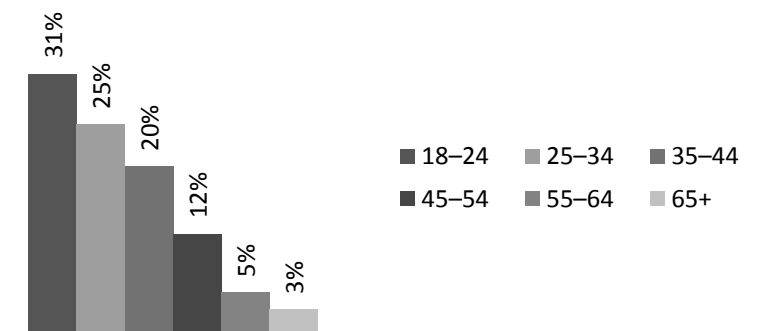


Рис. 3. Обращения по возрасту
Fig. 3. Requests distribution by age

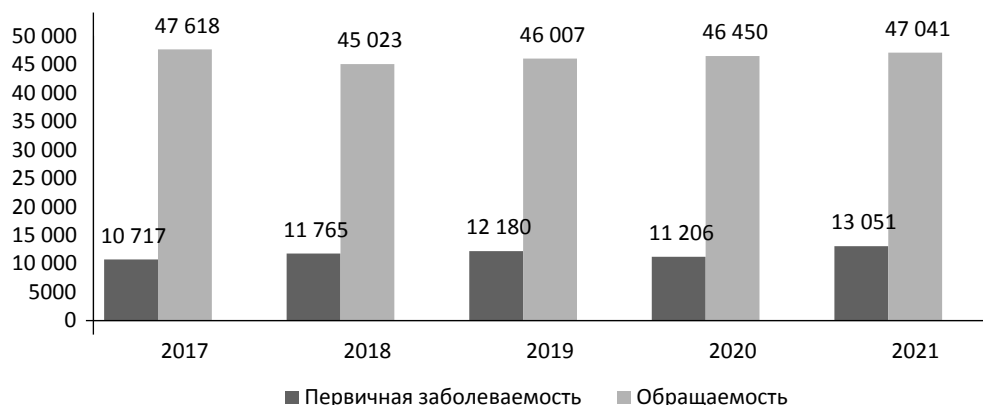


Рис. 4. Статистика БОПНД 2017–2021 гг.
Fig. 4. Statistics data of Brest Regional Neuropsychiatric Dispensary (BRNPD) 2017–2021

помощью. При этом реальное количество обратившихся за помощью в обычные поликлиники осталось примерно на прежнем уровне.

Данные статистики Брестского психоневрологического диспансера говорят именно о такой ситуации (рис. 4).

По данным Брестского РУП «Фармация» по Брестской области, в 2020 г. было продано 90 750 упаковок препаратов 43 наименований, используемых при лечении заболеваний ЦНС. А в 2021 г. их продали 110 606 упаковок, на 21,9% больше.

Совокупный уровень тревожности населения в конце 2021 г. достиг значений, близких к рекордам за все время наблюдений: он на 20% превышает средние показатели за период 1994–2020 гг., как показало исследование «Левада-центра» (РФ) [1].

По данным DSM Group, продажи антидепрессантов в России в 2021 г. взлетели на 43% и превысили 895 тысяч упаковок. Спрос на нейролептики подскочил на 35%, до 698 тысяч упаковок.

Около 20% людей (по разным данным, от 10 до 70%), перенесших коронавирусную инфекцию, страдают от долгосрочных симптомов, длящихся от 4 до 12 недель, а в 2,3% случаев – более 6 месяцев [1].

■ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ посещаемости сайта наглядно показывает рост интереса к психотерапии в условиях пандемии. Это обязательно приведет к увеличению числа онлайн-вариантов психотерапевтической помощи, особенно если сезонность коронавирусной инфекции будет сохраняться и будут использоваться варианты социальных ограничений. На первом месте будет психопрофилактика и психокоррекция образа жизни пациента.

В конце 2020 г. JAMA (The Journal of the American Medical Association) опубликовал отчет об эффективности ряда современных антидепрессантов в достоверном снижении риска тяжелого течения и внезапной смерти от COVID-19. Статистически доказано, что при коронавирусной инфекции течение болезни у людей, принимавших антидепрессанты, было более легким, а смертность значительно ниже [1].

Проблему составляет выписка рецептов в случае их необходимости для варианта телетерапии. Поэтому, если говорить о Беларуси, необходимо дальше совершенствовать систему электронных рецептов, а также развивать саму телемедицину силами психологов при ПНД.

Отдельно стоит проработать вопрос выписки соответствующих антидепрессантов врачами общей практики с учетом коронавирусной инфекции. Согласно решению Министерства здравоохранения Республики Беларусь врач общей практики может выписывать рецепты на антидепрессанты и нейролептики. Очевидно, что коронавирусная инфекция – нейроинфекция, а значит, коррекция работы ЦНС необходима.

Известный антидепрессант флувоксамин имеет доказанный противокоронавирусный эффект [3]. Внесение его в протоколы лечения как рекомендованного препарата с ранних сроков заболевания коронавирусной инфекцией позволит более успешно справиться с острой фазой заболевания, а также послужит профилактикой посткоронавирусных осложнений со стороны ЦНС. Дозы и готовые схемы следует подробно разъяснить врачам общей практики, так как их непрофильные знания не всегда позволяют успешно использовать антидепрессанты, что видно из практики применения других антидепрессантов.

■ ЛИТЕРАТУРА/REFERENCES

1. Shilova O. Mental disorders in rehabilitation phase after COVID-19. *Medicinskij vestnik*. (in Russian)
2. Skugarevskij O.A. Mental health in the post-COVID-19 era. *Medicinskij vestnik*. (in Russian)
3. Lenze E.J., Mattar C., Zorumski C.F. Fluvoxamine vs Placebo and Clinical Deterioration in Outpatients With Symptomatic COVID-19: A Randomized Clinical Trial. *JAMA*. Published online November 12, 2020. doi: 10.1001/jama.2020.22760