

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ REVIEW

Φόβος, μοναξιά και κατάθλιψη στους μεγαλύτερους σε ηλικία ενήλικες κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19

Η πανδημία COVID-19 θεωρείται ένα αγχωτικό συμβάν που φαίνεται να επηρεάζει την ψυχική ευεξία των μεγαλύτερων σε ηλικία ενήλικων σε επίπεδο φόβου, μοναξιάς και κατάθλιψης. Ο φόβος αποτελεί ένα από τα συχνότερα συναισθήματα που σχετίζονται με την πανδημία COVID-19. Παράγοντες φόβου είναι τα υψηλά επίπεδα μόλυνσης, η ανησυχία, η αβεβαιότητα, το άγχος για την υγεία, οι ασυμπτωματικές περιπτώσεις, ο κίνδυνος για τη ζωή των αγαπημένων προσώπων, καθώς και η εκτεταμένη και αντικρουόμενη πληροφόρηση από τα μέσα ενημέρωσης. Επιπρόσθετα, η κοινωνική απομόνωση προβλέπει σημαντικά την κακή ψυχική υγεία, ενώ και τα ποσοστά μοναξιάς στα μεγαλύτερα άτομα κατά την πανδημία είναι υψηλά. Τέλος, τα υψηλά ποσοστά θνησιμότητας στην τρίτη ηλικία από την COVID-19, ο φόβος της σοβαρής νόσησης και το άγχος για την τήρηση των μέτρων συνιστούν βασικούς στρεσογόνους παράγοντες και αυξάνουν την πιθανότητα εκδήλωσης κατάθλιψης. Κρίνεται επομένως απαραίτητο να αναπτυχθούν στρατηγικές ώστε να μετριαστούν οι επικίνδυνες επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία των μεγαλύτερων σε ηλικία ενήλικων και να αντιμετωπιστούν κατάλληλα.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μια πανδημία αποτελεί ένα ανεξέλεγκτο και αγχωτικό συμβάν για τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Ο όρος «μεγαλύτεροι σε ηλικία ενήλικες», σε συμφωνία με τον αγγλικό όρο “older adults”, χρησιμοποιείται για την αποφυγή διακρίσεων και αρνητικών στερεοτύπων που μπορεί να συμβάλλουν σε πτωχότερη φροντίδα των ατόμων κατά τη γήρανση.¹

Στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19 είναι πολύ πιθανό να παρουσιαστεί σημαντική αύξηση στο άγχος, στον φόβο, στη μοναξιά και στην κατάθλιψη, ειδικότερα στα μεγαλύτερα άτομα. Τα μέτρα περιορισμού μετάδοσης του ιού, όπως η απαγόρευση κυκλοφορίας και ο κατ’οίκον περιορισμός, καθώς και ο μεγάλος αριθμός θανάτων, αναπόφευκτα θα έχουν επιπτώσεις στην ευημερία και στην ψυχική υγεία όλου του πληθυσμού και πολύ περισσότερο στους μεγαλύτερους ενήλικες. Αναμένεται να σημειωθεί σημαντική αύξηση του άγχους και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων ακόμη και σε

άτομα που δεν έχουν προϋπάρχουσες ψυχικές παθήσεις.² Αξίζει να αναφερθεί ότι λόγω του εγκλεισμού τους και κατ’επέκταση της ισχυρής εξάρτησης των μεγαλύτερων ατόμων από τους φροντιστές, υπάρχουν ανησυχίες σχετικά με την αύξηση των περιπτώσεων ψυχολογικής και σωματικής κακοποίησής τους από αυτούς.³

Η πανδημία COVID-19 έχει διαφοροποιήσει πολλές πτυχές της κοινωνίας, περιλαμβανομένου και του τρόπου με τον οποίο αντιμετωπίζονται τα μεγαλύτερα άτομα. Ενισχύθηκαν τα αρνητικά ηλικιακά στερεότυπα και ο ηλικιακός διχασμός. Τα άτομα μικρότερης ηλικίας υιοθέτησαν τον ρόλο του άτρωτου και εκδήλωσαν ανεύθυνες και επικίνδυνες συμπεριφορές επιβαρύνοντας τα συστήματα υγείας, ενώ τα μεγαλύτερα άτομα στιγματίστηκαν ως τρωτοί και περιθωριοποιημένοι.⁴

Οι πολιτικές αποφάσεις που ελήφθησαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 (π.χ. αποκλεισμός των μεγαλύτερων ατόμων από νοσοκομεία και παραμονή σε εγκαταστάσεις μακροχρόνιας φροντίδας με ενεργά

ΑΡΧΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ 2023, 40(3):295–300
ARCHIVES OF HELLENIC MEDICINE 2023, 40(3):295–300

Λ. Μουστακοπούλου,
Θ. Αδαμακίδου,
Π. Αποστολάρα,
Μ. Μαντζώρου

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών
Σπουδών «Κοινωνική Νοσηλευτική και
Νοσηλευτική Δημόσιας Υγείας», Τμήμα
Νοσηλευτικής, Σχολή Επιστημών Υγείας
και Πρόνοιας, Πανεπιστήμιο Δυτικής
Αττικής, Αθήνα

Fear, loneliness and depression in
older adults during the COVID-19
pandemic

Abstract at the end of the article

Λέξεις ευρετηρίου

Ηλικιωμένοι
Κατάθλιψη
Μοναξιά
Πανδημία COVID-19
Φόβος

Υποβλήθηκε 17.4.2022

Εγκρίθηκε 28.5.2022

κρούσματα COVID-19, διανομή αναπνευστήρων) φάνηκε να υποτιμούν τη ζωή των ατόμων αυτών.⁵ Η γενικευμένη αντίληψη των μεγαλύτερων σε ηλικία ενηλίκων ότι βρίσκονται σε μειονεκτική θέση και αντιμετωπίζονται με άνισο τρόπο λόγω της ηλικίας τους μπορεί να αποβεί επιζήμια.⁶

Η πανδημία COVID-19 συνδέεται με εξαιρετικά σημαντικά επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας, που σε πολλές περιπτώσεις θα πληρούσαν το όριο κλινικής σημασίας. Ο φόβος, η μοναξιά, η κοινωνική απομόνωση και η κατάθλιψη είναι υποτιμημένοι κίνδυνοι για τη δημόσια υγεία και επηρεάζουν σημαντικό μέρος του πληθυσμού των μεγαλύτερων ενηλίκων.⁷ Τόσο το αίσθημα του φόβου όσο και το άγχος εμφανίζονται συχνά στην ηλικιακή αυτή ομάδα. Τα προβλήματα που σχετίζονται με τον φόβο και το άγχος ανήκουν στις πλέον διαδεδομένες μορφές ψυχικών διαταραχών.⁸

Η κατάθλιψη είναι ένας τύπος διαταραχής της διάθεσης και κατατάσσεται ως η πλέον διαδεδομένη ψυχική διαταραχή μεταξύ των μεγαλύτερων ατόμων. Τα μεγαλύτερα άτομα αναφέρουν πιο συχνά σωματικά συμπτώματα, όπως οι διαταραχές ύπνου, η μειωμένη όρεξη και το έντονο αίσθημα κόπωσης. Η κακή σωματική υγεία τείνει να επιβαρύνει την εμφάνιση της νόσου στους μεγαλύτερους ενήλικες. Η κοινωνική απομόνωση που προκαλείται λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού είναι πιθανόν να αυξήσει τον κίνδυνο αντιληπτής απομόνωσης, η οποία θέτει τους μεγαλύτερους σε ηλικία ενήλικες σε μεγαλύτερο κίνδυνο για ανάπτυξη κατάθλιψης και άγχους.⁹ Σε συνθήκες πανδημίας και κοινωνικού αποκλεισμού τα εν λόγω άτομα είναι συνήθως ιδιαίτερως ευάλωτα στην αυτοκτονία, καθώς βιώνουν έντονα το αίσθημα αποσύνδεσης από την κοινωνία, της αποστασιοποίησης και της απώλειας κοινωνικοποίησης.¹⁰

Σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν συσχέτιση μεταξύ κατάθλιψης και εμφάνισης ή επιδείνωσης χρόνιων παθήσεων, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η άνοια και ο διαβήτης.¹¹ Τουλάχιστον οι μισοί καταθλιπτικοί ασθενείς διαγιγνώσκονται με μια συνύπαρξη διαταραχής άγχους.¹² Οι διαταραχές της διάθεσης είναι θεραπεύσιμες αλλά μπορεί να αποβούν και δυνητικά θανατηφόρες καθώς επηρεάζουν τη λειτουργικότητα του ατόμου. Η βλάβη που ενδέχεται να προκληθεί από την κατάθλιψη διαταράσσει την υγεία των μεγαλύτερων σε ηλικία ενηλίκων και μειώνει τόσο τις σωματικές όσο και τις κοινωνικές δραστηριότητες, αλλά και την ποιότητα ζωής τους.¹³

2. ΦΟΒΟΣ COVID-19 ΣΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Ο φόβος είναι από τα συναισθήματα που σχετίζονται με την πανδημία COVID-19 και έχουν τη μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης. Το διαγνωστικό και στατιστικό εγχειρίδιο των

ψυχικών διαταραχών (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DMS) ορίζει τον φόβο ως «μια συναισθηματική απάντηση σε πραγματική ή αντιληπτή επικείμενη απειλή», ενώ το άγχος ορίζεται ως «δευτερογενής φόβος απέναντι σε μια επερχόμενη μελλοντική απειλή, που μπορεί και να μην είναι πραγματική». Έχει παρατηρηθεί ότι πολλές φορές αυτές οι δύο έννοιες συγχέονται.¹⁴

Παράγοντες πρόκλησης φόβου στην περίοδο της πανδημίας είναι τα υψηλά επίπεδα μόλυνσης, η ανησυχία, η αβεβαιότητα, το άγχος για την υγεία, οι ασυμπτωματικές περιπτώσεις, ο κίνδυνος για τη ζωή των αγαπημένων προσώπων και η υπερέκθεση στην πληροφόρηση από τα μέσα ενημέρωσης.¹⁵ Λόγω του υψηλού και γρήγορου ρυθμού μετάδοσης και των απροσδόκητων θανάτων, οι άνθρωποι έχουν αισθανθεί αυξανόμενο φόβο για την COVID-19.¹⁶

Η συμπεριφορά ή η διάθεση των μεγαλύτερων ατόμων μπορεί να επηρεαστεί από τον φόβο. Ευάλωτες στον φόβο είναι επίσης οι γνωστικές, οι σωματικές και οι κοινωνικές λειτουργίες των μεγαλύτερων σε ηλικία ενηλίκων.¹⁶ Πιο συγκεκριμένα, ο φόβος μπορεί να προκαλέσει ψυχιατρικές διαταραχές (διαταραχές άγχους, καταθλιπτικές διαταραχές, διαταραχές μετατραυματικού stress), αλλά και δυσλειτουργία στην ικανότητα του ατόμου να μαθαίνει συμπεριφορές ασφάλειας (πρόληψη) και στην ικανότητα ελέγχου ενός φόβου.¹⁷ Επιπρόσθετα, προκαλεί στιγματισμό και αποκλεισμό των ατόμων από την κοινωνική ζωή.¹⁸

Σύμφωνα με μια μελέτη στην Τουρκία,¹⁹ ο φόβος των μεγαλύτερων σε ηλικία ενηλίκων ενδέχεται να αυξηθεί καθώς τα ανεπαρκή μέτρα κατά της πανδημίας και οι χρόνιες ασθένειες που τους καθιστούν περισσότερο ευάλωτους αυξάνουν τον κίνδυνο των ατόμων αυτών να προσβληθούν από την COVID-19.¹⁹ Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία ενήλικες, οι οποίοι πρέπει να συμμορφώνονται με τους κανόνες κοινωνικής απομόνωσης, παρουσιάζουν αυξημένο φόβο και μοναξιά λόγω του κορωνοϊού.²⁰ Τα μεγαλύτερα ποσοστά φόβου COVID-19 παρουσιάζονται στα μοναχικά άτομα και στις γυναίκες, καθώς και στα άτομα με μεταπτυχιακό επίπεδο σπουδών.^{17,19,20} Αξίζει να αναφερθεί ότι τα υψηλά ποσοστά φόβου στις γυναίκες μπορεί να συμβάλλουν στην αύξηση της πιθανότητας εμφάνισης αγχωτικής διαταραχής. Αρκετές μελέτες που έχουν διεξαχθεί μέχρι σήμερα συντείνουν στο συμπέρασμα ότι ο κύριος παράγοντας φόβου στην COVID-19 είναι ο φόβος για τη ζωή των αγαπημένων προσώπων.^{15,17,18}

3. ΜΟΝΑΞΙΑ ΣΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Η κοινωνική απομόνωση και η каранτίνα αποτελούν σημαντικά μέτρα κατά της πανδημίας, αλλά είναι ασυνήθι-

στες καταστάσεις για τον γενικό πληθυσμό, πόσω μάλλον για την ευαίσθητη ηλικιακή ομάδα των μεγαλύτερων ατόμων. Ως κοινωνική απομόνωση ορίζεται η αντικειμενική κατάσταση της ύπαρξης περιορισμένων κοινωνικών σχέσεων ή σπάνιας κοινωνικής επαφής με τους άλλους, ενώ η μοναξιά είναι ένα υποκειμενικό συναίσθημα απομόνωσης. Μια άλλη μορφή απομόνωσης είναι η αντιληπτή απομόνωση, η οποία αναφέρεται στην έλλειψη συντροφικότητας, περιλαμβανομένης της αίσθησης μοναξιάς και της αίσθησης έλλειψης υποστήριξης.²¹

Αναπόφευκτα, η κοινωνική απομόνωση ενισχύει το αίσθημα μοναξιάς. Η μοναξιά είναι μια πολύπλοκη και συνήθως δυσάρεστη συναισθηματική αντίδραση στην απομόνωση ή στην έλλειψη συντροφικότητας. Περιλαμβάνει αισθήματα ανησυχίας για την έλλειψη σύνδεσης ή επικοινωνίας με άλλα άτομα, τόσο στο παρόν όσο και στο μέλλον και ενδεχομένως να προκαλέσει προβλήματα υγείας.²²

Η μοναξιά μπορεί να κατηγοριοποιηθεί σε κοινωνική μοναξιά και συναισθηματική μοναξιά. Η κοινωνική μοναξιά αποτελεί μια αντικειμενική κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από την έλλειψη κοινωνικών δικτύων και επαφών. Η συναισθηματική μοναξιά συνιστά μια υποκειμενική εμπειρία, κατά την οποία απουσιάζει ένας στοργικός και στενός επιθυμητός δεσμός με κάποιο άτομο και το αίσθημα ότι δεν υπάρχει κάποιος στον οποίο μπορεί να στραφεί το εν λόγω άτομο.²³

Κατά τη διάρκεια του πρώτου κύματος της πανδημίας, σε διακρατική έρευνα²⁴ 25 ευρωπαϊκών χωρών καθώς και του Ισραήλ, βρέθηκαν υψηλά ποσοστά μοναξιάς ανάμεσα στον πληθυσμό των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων. Μάλιστα, η Ελλάδα παρουσίασε τα υψηλότερα ποσοστά μοναξιάς (>20%) σε σχέση με άλλες χώρες, όπως η Ουγγαρία (5%) και η Τσεχία (7%), γεγονός που μπορεί να αποδοθεί στα αυστηρότερα κυβερνητικά μέτρα πρόληψης της εξάπλωσης του ιού παρά τα χαμηλά ποσοστά κρουσμάτων.²⁴

Έχει αποδειχθεί ότι τόσο η αντιληπτή απομόνωση όσο και η κοινωνική αποσύνδεση είναι ικανές να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως το άγχος και η κατάθλιψη.¹⁴

Σε μια διαδικτυακή έρευνα σε 62 χώρες²⁵ υποστηρίχτηκε ότι η κοινωνική απομόνωση (αποστασιοποίηση) προβλέπει σημαντικά την κακή ψυχική υγεία, η οποία λειτουργεί ως αγωνία προκαλούμενη από τον κορωνοϊό. Πιο συγκεκριμένα, τα μεγαλύτερα άτομα που αισθάνονται απομονωμένα ή μοναχικά ή δηλώνουν ότι έχουν χαμηλή κοινωνική στήριξη παρουσιάζουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης.²⁵

Μια έρευνα στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής (ΗΠΑ)¹⁰ επιβεβαιώνει ότι το αίσθημα μοναξιάς και η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες μεγαλύτερης συχνότητας εμφάνισης συμπτωμάτων κατάθλιψης. Αναλυτικότερα, η κοινωνική αποσύνδεση προέβλεψε πιο υψηλά ποσοστά αντιληπτής απομόνωσης, η οποία ακολούθως προέβλεψε υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης. Αντίστροφα, η κατάθλιψη προέβλεψε υψηλότερα ποσοστά εμφάνισης αντιληπτής απομόνωσης και ακολούθως υψηλότερα ποσοστά κοινωνικής αποσύνδεσης.¹⁰

Σε πρόσφατη μελέτη,²⁶ τα ποσοστά μοναξιάς στους μεγαλύτερους σε ηλικία ενήλικες κατά την πανδημία βρέθηκαν να είναι υψηλά (το 34,8% αισθάνθηκε τουλάχιστον μερικές φορές μοναξιά και το 8,3% ένιωθε μοναξιά πάντα ή συχνά), ειδικότερα στις γυναίκες και στα άτομα που κατοικούν μόνα τους.²⁶ Σε έρευνα στην Ελλάδα,²⁷ η υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης της μοναξιάς παρατηρήθηκε σε άτομα ηλικίας 80 ετών.²⁷

Αντίθετα, σε μια προοπτική μελέτη στην Ολλανδία²⁸ βρέθηκε ότι παρ' όλο που τα ποσοστά μοναξιάς των μεγαλύτερων ατόμων αυξήθηκαν στην περίοδο της καραντίνας (lockdown), η ψυχική τους υγεία δεν επηρεάστηκε. Παρατηρήθηκαν υψηλότερα ποσοστά συναισθηματικής μοναξιάς, χωρίς ωστόσο να επηρεάζουν περαιτέρω την ψυχική τους υγεία. Τα αποτελέσματα αυτά μπορεί να οφείλονται στον χαμηλότερο αριθμό θανάτων συγκριτικά με άλλες χώρες τη χρονική στιγμή διεξαγωγής της έρευνας. Επί πλέον, το lockdown στην Ολλανδία δεν ήταν το ίδιο αυστηρό με άλλες χώρες και δεν επηρεάστηκε δραματικά η κοινωνική ζωή των Ολλανδών ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας.²⁸

4. ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Υπάρχουν αρκετοί λόγοι για τους οποίους οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να είναι καταθλιπτικοί ή ανήσυχοι κατά την πανδημία COVID-19. Ο φόβος της σοβαρής ασθένειας ή ακόμη και του θανάτου αποτελούν σοβαρούς λόγους για εκδήλωση κατάθλιψης. Τα υψηλά ποσοστά θνησιμότητας στα εν λόγω άτομα από την COVID-19 και το άγχος για την τήρηση των μέτρων συνιστούν στρεσογόνους παράγοντες.²⁹

Σε παλαιότερη μελέτη³⁰ διαπιστώθηκε ότι η καραντίνα, διάρκειας 2–66 ημερών, λόγω της πανδημίας SARS ήταν ένας ισχυρός προγνωστικός παράγοντας για την ανάπτυξη κατάθλιψης και άγχους.³⁰ Η διάρκεια της καραντίνας κατά την πανδημία COVID-19 ήταν αρκετά μεγάλη για τους περισσότερους ανθρώπους. Σύμφωνα με έρευνα στις ΗΠΑ,¹⁰ παρατηρείται αυξημένος κίνδυνος άγχους και κατάθλιψης.¹⁰

Η κατάθλιψη είναι ένας τύπος διαταραχής της διάθεσης και κατατάσσεται ως η πλέον διαδεδομένη ψυχική διαταραχή μεταξύ των μεγαλύτερων σε ηλικία ενηλίκων. Άτομα αυτής της ηλικίας αναφέρουν συχνότερα σωματικά συμπτώματα, όπως οι διαταραχές ύπνου, η μειωμένη όρεξη και το έντονο αίσθημα κόπωσης σε σχέση με άτομα άλλων ηλικιακών ομάδων. Η κακή σωματική υγεία τείνει να επιβαρύνει την εμφάνιση της νόσου στα συγκεκριμένα άτομα. Προηγούμενες μελέτες αναφέρουν ότι η κοινωνική απομόνωση θέτει τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας σε υψηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης και άγχους.^{31,32}

Σε συνθήκες πανδημίας και κοινωνικού αποκλεισμού, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία ενήλικες είναι συνήθως ιδιαίτερα ευάλωτοι στην αυτοκτονία, καθώς βιώνουν έντονα το αίσθημα αποσύνδεσης από την κοινωνία, της αποστασιοποίησης και της απώλειας κοινωνικοποίησης. Κατά την πανδημία, τα μεγαλύτερα άτομα χωρίς σύντροφο δυσκολεύονται περισσότερο να αναπτύξουν σύνδεση με το κοινωνικό τους δίκτυο και έτσι είναι πιο ευάλωτα στην ανάπτυξη κατάθλιψης και άγχους.³³ Επίσης, σύμφωνα με άλλη μια έρευνα, οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας με κακή υγεία τείνουν να είναι περισσότερο επιρρεπείς στην εμφάνιση κατάθλιψης και άγχους.¹⁷ Οι γυναίκες, τα άτομα ηλικίας ≥ 85 ετών και τα άτομα με χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης και μηνιαίο εισόδημα παρουσίασαν υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης.³⁴

Σε μελέτη που εκπονήθηκε στην Ελλάδα κατά την περίοδο της πανδημίας,²⁷ το 81,6% των μεγαλύτερων σε ηλικία ενηλίκων ανέφεραν μέτρια έως σοβαρά καταθλιπτικά συμπτώματα και το 84,5% μέτρια έως σοβαρά συμπτώματα άγχους. Το υψηλό αυτό ποσοστό μπορεί να σχετίζεται με το γεγονός ότι, λόγω κουλτούρας, τα άτομα της συγκεκριμένης ηλικίας στην πλειοψηφία τους είναι υπεύθυνα για τη φροντίδα των εγγονών τους, διευκολύνοντας έτσι τα παιδιά τους, και η κοινωνική αποστασιοποίηση καταργεί αυτόν τον ρόλο τους. Επιπρόσθετα, παρατηρείται έντονο αίσθημα φόβου λόγω ελλείψεων στο Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ), το οποίο οδηγεί σε υψηλά ποσοστά άγχους και κατάθλιψης.²⁷

Αντίθετα αποτελέσματα είχε μια μελέτη που διεξήχθη στην Ινδία,³⁵ όπου διαπιστώθηκαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους (8,7%) και καταθλιπτικών συμπτωμάτων (15%) μεταξύ του γηριατρικού πληθυσμού λόγω της COVID-19 σε σύγκριση με τους γηριατρικούς πληθυσμούς σε άλλες περιοχές του κόσμου. Σύμφωνα με τους ερευνητές, το αποτέλεσμα αυτό μπορεί να οφείλεται στην υψηλότερη ανθε-

κτικότητα των ατόμων της συγκεκριμένης ηλικίας και στην ισχυρή υποστήριξη από το οικογενειακό περιβάλλον λόγω κουλτούρας. Τα χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης στην έρευνά τους φαίνεται να σχετίζονται με την υποστήριξη των φροντιστών (σύζυγοι και παιδιά: 83%), τον γάμο (90,2%), το εισόδημα >20.000 ρούπια Ινδίας (71,7%) και το υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης ($>2/3$ πτυχιούχοι, επαγγελματίες).³⁵

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η πανδημία COVID-19 επέφερε πολλές αλλαγές στη ζωή των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας. Η σωματική και η ψυχική υγεία του γηριατρικού πληθυσμού, όπως αναμενόταν, επηρεάστηκε αρνητικά. Το γεγονός ότι η πανδημία έχει διαρκέσει ήδη δύο έτη, με τα ποσοστά θανάτου να παραμένουν υψηλά σε αρκετές χώρες, όπως και τα επίπεδα μόλυνσης, η υπερέκθεση στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και η παραπληροφόρηση ενισχύουν το αίσθημα αβεβαιότητας και έντονης ανησυχίας. Συνεπώς, ο φόβος για την COVID-19 ήταν αναπόφευκτος. Τα μέτρα που έπρεπε να επιβληθούν για την αναχαίτιση της πανδημίας COVID-19, όπως η σωματική αποστασιοποίηση, αύξησαν τα ποσοστά της κοινωνικής απομόνωσης.

Η προστασία της ψυχικής ευεξίας των μεγαλύτερων ατόμων πρέπει να αποτελέσει προτεραιότητα για τη δημόσια υγεία, καθώς οι συνέπειες της κακής ψυχικής υγείας μπορεί να αποβούν ολέθριες.³⁶ Η ενίσχυση της ανθεκτικότητας με διάφορες δράσεις και η ψυχολογική υποστήριξη μέσω ειδικών προγραμμάτων τηλεματικής παρακολούθησης είναι μερικές προσεγγίσεις που θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν, αρκεί να λαμβάνουν υπ' όψιν τους προσωπικούς φόβους, τις αξίες και τις προτεραιότητες της κάθε κουλτούρας.³⁷ Η μετρίαση της έκθεσης στην παραπληροφόρηση είναι ακόμη ένας προστατευτικός παράγοντας στην προφύλαξη της ψυχικής ευεξίας του γηριατρικού πληθυσμού. Η προώθηση κοινωνικής σύνδεσης μέσω διαδικτύου χρησιμοποιώντας πλατφόρμες επικοινωνίας ή διάφορα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να συμβάλλει στην υγιή γήρανση κατά την πανδημία COVID-19 και όχι μόνο.³⁸ Η ψυχική υγεία του γηριατρικού πληθυσμού έχει κλονιστεί παγκοσμίως και αποτελεί επιτακτική ανάγκη να αναπτυχθούν στρατηγικές με σκοπό όχι μόνο την πρόληψη και την άμβλυνση αλλά και την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας του γηριατρικού πληθυσμού που προκαλούνται από την πανδημία COVID-19.

ABSTRACT

Fear, loneliness and depression in older adults during the COVID-19 pandemic

L. MOUSTAKOPOULOU, T. ADAMAKIDOU, P. APOSTOLARA, M. MANTZOROU

*Master of Science in Nursing in Community and Public Health Nursing, Department of Nursing,
Faculty of Health and Care Sciences, University of West Attica, Athens, Greece**Archives of Hellenic Medicine 2023, 40(3):295–300*

The COVID-19 pandemic is an uncontrollable and stressful event that appears to affect the mental wellbeing of elderly people, causing fear, loneliness and depression. Fear is one of the most frequent emotions associated with the COVID-19 pandemic. Causes of fear for older people are: high levels of infection, anxiety, uncertainty, health concerns, asymptomatic cases, risk of the life of their loved ones and exposure to excessive contradictory information from the media. Moreover, social isolation significantly predicts poor mental health, while loneliness rates in older people during the pandemic are high. Finally, high mortality rates in old age from COVID-19, fear of serious illness and anxiety about adherence to the measures are key stressors and increase the likelihood of developing depression. It is necessary to develop strategies to mitigate the dangerous effects of COVID-19 on the mental health of the elderly and address them appropriately.

Key words: COVID-19 pandemic, Depression, Fear, Loneliness, Older adults

Βιβλιογραφία

1. LUNDEBJERG NE, TRUCIL DE, HAMMOND EC, APPLGATE WB. When it comes to older adults, language matters: Journal of the American Geriatrics Society adopts modified American Medical Association style. *J Am Geriatr Soc* 2017, 65:1386–1388
2. CULLEN W, GULATI G, KELLY BD. Mental health in the Covid-19 pandemic. *QJM* 2020, 113:311–312
3. KHOURY R, KARAM G. Impact of COVID-19 on mental health-care of older adults: Insights from Lebanon (Middle East). *Int Psychogeriatr* 2020, 32:1177–1180
4. WILSON TL, SCALA-FOLEY M, KUNKEL SR, BREWSTER AL. Fast-track innovation: Area agencies on aging respond to the COVID-19 pandemic. *J Aging Soc Policy* 2020, 32:432–438
5. HEBBLETHWAITE S, YOUNG L, RUBIO TM. Pandemic precarity: Aging and social engagement. *Leis Sci* 2021, 43:170–176
6. YOUNG NA, WAUGH CE, MINTON AR, CHARLES ST, HAASE CM, MIKELS JA. Reactive, agentic, apathetic, or challenged? Aging, emotion, and coping during the COVID-19 pandemic. *Gerontologist* 2021, 61:217–227
7. WU B. Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: A global challenge. *Glob Health Res Policy* 2020, 5:27
8. TASCHEREAU-DUMOUCHEL V, MICHEL M, LAU H, HOFMANN SG, LEDOUX JE. Putting the “mental” back in “mental disorders”: A perspective from research on fear and anxiety. *Mol Psychiatry* 2022, 27:1322–1330
9. VRACH IT, TOMAR R. Mental health impacts of social isolation in older people during COVID pandemic. *Prog Neurol Psychiatry* 2020, 24:25–29
10. SANTINI ZI, JOSE PE, CORNWELL EY, KOYANAGI A, NIELSEN L, HINRICHSEN C ET AL. Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): A longitudinal mediation analysis. *Lancet Public Health* 2020, 5:e62–e70
11. PENA-GRALLE APB, TALBOT D, TRUDEL X, AUBÉ K, LESAGE A, LAUZIER S ET AL. Validation of case definitions of depression derived from administrative data against the CIDI-SF as reference standard: Results from the PROspective Québec (PROQ) study. *BMC Psychiatry* 2021, 21:491
12. ZIMMERMAN M, KERR S, KIEFER R, BALLING C, DALRYMPLE K. What is anxious depression? Overlap and agreement between different definitions. *J Psychiatr Res* 2019, 109:133–138
13. ZHANG C, XUE Y, ZHAO H, ZHENG X, ZHU R, DU Y ET AL. Prevalence and related influencing factors of depressive symptoms among empty-nest elderly in Shanxi, China. *J Affect Disord* 2019, 245:750–756
14. VAHIA VN. Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5: A quick glance. *Indian J Psychiatry* 2013, 55:220–223
15. MERTENS G, GERRITSEN L, DUJNDAM S, SALEMINK E, ENGELHARD IM. Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *J Anxiety Disord* 2020, 74:102258
16. MISTRY SK, ALI ARMM, AKTHER F, YADAV UN, HARRIS MF. Exploring fear of COVID-19 and its correlates among older adults in Bangladesh. *Global Health* 2021, 17:1–9
17. KHALAF OO, ABDALGELEEL SA, MOSTAFA N. Fear of COVID-19 infection and its relation to depressive and anxiety symptoms among elderly population: Online survey. *Middle East Curr Psychiatry* 2022, 29:7
18. CAYCHO-RODRÍGUEZ T, VALENCIA PD, VILCA LW, CERVIGNI M, GALLEGOS M, MARTINO P ET AL. Cross-cultural measurement invariance of the fear of COVID-19 scale in seven Latin American countries. *Death Stud* 2021, 46:2003–2017

19. AYAZ-ALKAYA S, DÜLGER H. Fear of coronavirus and health literacy levels of older adults during the COVID-19 pandemic. *Geriatr Nurs* 2022, 43:45–50
20. CIHAN FG, DURMAZ FG. Evaluation of COVID-19 phobia and the feeling of loneliness in the geriatric age group. *Int J Clin Pract* 2021, 75:e14089
21. CORNWELL EY, WAITE LJ. Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *J Health Soc Behav* 2009, 50:31–48
22. JAMADAR C, CHAWLA S. Effect of loneliness on death anxiety among elderly people. *Int J Indian Psychol* 2020, 8:665–672
23. WEISS RS. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press, Cambridge, 1973
24. ATZENDORF J, GRUBER S. Depression and loneliness of older adults in Europe and Israel after the first wave of Covid-19. *Eur J Ageing* 2021, 1–13; doi: 10.1007/s10433-021-00640-8
25. KIM HHS, JUNG JH. Social isolation and psychological distress during the COVID-19 pandemic: A cross-national analysis. *Gerontologist* 2021, 61:103–113
26. SAVAGE RD, WU W, LI J, LAWSON A, BRONSKILL SE, CHAMBERLAIN SA ET AL. Loneliness among older adults in the community during COVID-19: A cross-sectional survey in Canada. *BMJ Open* 2021, 11:e044517
27. PARLAPANI E, HOLEVA V, NIKOLOPOULOU VA, SERESLIS K, ATHANASIADOU M, GODOSIDIS A ET AL. Intolerance of uncertainty and loneliness in older adults during the COVID-19 pandemic. *Front Psychiatry* 2020, 11:842
28. VANTILBURG TG, STEINMETZ S, STOLTE E, VAN DER ROEST H, DEVRIES DH. Loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic: A study among Dutch older adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2021, 76:e249–e255
29. ROBBINS R, WEAVER MD, CZEISLER MÉ, BARGER LK, QUAN SF, CZEISLER CA. Associations between changes in daily behaviors and self-reported feelings of depression and anxiety about the COVID-19 pandemic among older adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2022, 77:e150–e159
30. REYNOLDS DL, GARAY JR, DEAMOND SL, MORAN MK, GOLD W, STYRA R. Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiol Infect* 2008, 136:997–1007
31. HOLMES EA, O'CONNOR RC, PERRY VH, TRACEY I, WESSELY S, ARSENEAULT L ET AL. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry* 2020, 7:547–560
32. BEST LA, LAW MA, ROACH S, WILBIKS JMP. The psychological impact of COVID-19 in Canada: Effects of social isolation during the initial response. *Can Psychol* 2021, 62:143–154
33. TYLER CM, MCKEE GB, ALZUETA E, PERRIN PB, KINGSLEY K, BAKER FC ET AL. A study of older adults' mental health across 33 countries during the COVID-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health* 2021, 18:5090
34. CIGIOGLU A, OZTURK ZA, EFENDIOGLU EM. How have older adults reacted to coronavirus disease 2019? *Psychogeriatrics* 2021, 21:112–117
35. DAS S, ARUN P, ROHILLA R, PARASHAR K, ROY A. Anxiety and depression in the elderly due to COVID-19 pandemic: A pilot study. *Middle East Curr Psychiatry* 2021, 28:67
36. MOUSTAKOPOULOU L, ADAMAKIDOU T, MASTROGIANNIS D, MANTOUDI A, APOSTOLARA P, MANTZOROU M. Consequences of older persons' physical and social isolation during the COVID-19 pandemic. In: Abstracts of the 17th Congress of the European Geriatric Medicine Society: Live from Athens and Online, 11–13 October 2021. *Eur Geriatr Med* 2021, 12(Suppl 1):S170
37. LAMPROY A, MANTZOROU M, ADAMAKIDOU T, FASOI G, DRAKOPOULOU M, APOSTOLARA P. Cultural aspects of Covid-19 vaccine resistance in older populations, European Geriatric Medicine. In: Abstracts of the 17th Congress of the European Geriatric Medicine Society: Live from Athens and Online, 11–13 October 2021. *Eur Geriatr Med* 2021, 12(Suppl 1):S169
38. BATSIS JA, DANIEL K, ECKSTROM E, GOLDLIST K, KUSZ H, LANE D ET AL. Promoting healthy aging during COVID-19. *J Am Geriatr Soc* 2021, 69:572–580

Corresponding author:

L. Moustakopoulou, Agios Andrianos, 211 00 Nafplio, Greece
e-mail: kn20009@uniwa.gr