

კოვიდ-19 პანდემიის გავლენა ინსომნიაზე

მარიამ არაზიძე

*სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის
საბუნებისმეტყველო მეცნიერებების და მედიცინის ფაკულტეტზე მაგისტრის
აკადემიური ხარისხის მინიჭების მოთხოვნის შესაბამისად*

სიცოცხლის შემსწავლელ მეცნიერებათა სამაგისტრო პროგრამა:
ნეირომეცნიერებები

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: ნატო დარჩია, ბმდ პროფესორი

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2021

განაცხადი

როგორც წარდგენილი სამაგისტრო ნაშრომის ავტორი, ვაცხადებ, რომ ნაშრომი წარმოადგენს ჩემს ორიგინალურ ნამუშევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორების მიერ აქამდე გამოქვეყნებულ, გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ნაშრომში არ არის მოხსენიებული ან ციტირებული სათანადო წესების შესაბამისად.

მარიამ არაბიძე

22 ივნისი, 2020

აბსტრაქტი

2020 წელი ყველა ჩვენგანისთვის უამრავ გამოწვევასა და სტრეს-ფაქტორს უკავშირდება. 2019 წლის დეკემბერში ჩინეთში, ჰუბეის პროვინციაში გამოვლინდა ახალი კორონავირუსით (SARS-CoV-2) გამოწვეული ინფექცია-COVID-19. ძლიერი ინფექციურობით COVID-19 სწრაფად გავრცელდა ქალაქ ვუჰანიდან მთელ ჩინეთში და შემდეგ მთელ მსოფლიოში.

კორონავირუსის პანდემიის შედეგად დაწესებულმა ლოქდაუნმა, ისევე როგორც ეტაპობრივმა შეზღუდვებმა მნიშვნელოვანი გავლენა მოახდინა მოსახლეობის ფსიქიკურ კეთილდღეობაზე. გაიზარდა უმწეობის, დაუცველობის განცდა, სტრესის, დეპრესიულობისა და შფოთვის დონე, რამაც უარყოფითი გავლენა მოახდინა ძილის ხარისხობრივ, თუ რაოდენობრივ მაჩვენებლებზე.

წინამდებარე ნაშრომის მიზანი იყო საქართველოში პანდემიის მეორე ტალღის შემდგომი ლოქდაუნის ფონზე (2021 წლის 26 იანვარი-10 თებერვალი) ინსომნიის პრევალენტობისა და მასთან ასოცირებული ფაქტორების განსაზღვრა საქართველოს მოსახლეობაში.

კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 17-იდან 70 წლამდე 1263-მა მოქალაქემ, ვარგისი აღმოჩნდა 1124 კითხვარი. მონაწილეთა საშუალო ასაკი 38.5 ± 13.2 წელი იყო. მონაწილეთა ინსომნიის პრევალენტობისა და ფსიქო-ემოციური სტატუსის შესაფასებლად გამოყენებულ იქნა ინსომნიის სიმძიმის ინდექსი-ISI, ძილის წინა ერაუზხალის შკალა-PSAS, სტრესის აღქმის შკალა-PSS და COVID-19-ის კითხვარი.

კვლევის შედეგად გამოვლინდა ინსომნიის მაღალი პრევალენტობა, განსაკუთრებით კოვიდ დადებით ინდივიდებში. ასევე გამოვლინდა ფსიქოემოციური და სტრესის ცვლადების მაღალი მაჩვენებლები და მაღალი კორლაცია ინსომნიის სიმძიმის ინდექსთან. კვლევაში გამოიკვეთა ძილის განრიგის მნიშვნელოვანი ცვლილებები.

მიღებული შედეგები მიუთითებს, რომ COVID-19 პანდემიამ და ლოქდაუნმა მნიშვნელოვანი გავლენა მოახდინა საქართველოს მოსახლეობის ინსომნიის

პრობლემასა და ფსიქო-ემოციურ მდგომარეობაზე, რაც განსაკუთრებით კოვიდ დადებით ინდივიდებშია საყურადღებო.

ძირითადი საძიებო სიტყვები: კორონავირუსული დაავადება 2019 (COVID-19), ინსომნია, სტრესი, ლოქდაუნი.

Abstract

2020 is associated with a lot of challenges and stressors for all of us. In December 2019, a new coronavirus (SARS-CoV-2) infection, the COVID-19 was discovered in Hubei Province, China. With a highly contagious rate, COVID-19 infection spread rapidly from the city of Wuhan throughout China and then around the world.

The lockdown imposed by the Coronavirus pandemic, as well as the gradual restrictions, had a significant impact on the mental well-being of the population. Increased feelings of helplessness, insecurity, stress, depression and anxiety, which negatively affected the quantitative or qualitative aspects of sleep.

The aim of the present study was to determine the prevalence of insomnia and associated factors in the Georgian population in the week of the second wave of pandemic Lockdown (January 26-February 10, 2021) in Georgia.

The study involved 1263 citizens. However, 1124 subjects' data were complete and were analyzed. Subjects were aged 17 to 70 years old with a mean age of 38.5 ± 13.2 years. The prevalence of insomnia and psycho-emotional status of participants were assessed using the Insomnia Severity Index (ISI), the Pre-Sleep Disorder Scale (PSAS), the Stress Perception Scale (PSS), and the COVID-19 questionnaire.

According to the results, the COVID-19 pandemic and Lockdown had a significant impact on the prevalence of insomnia, especially in Covid-positive individuals. The high indices of psycho-emotional and stress variables as well as the high correlation with the severity of insomnia were also detected. Additionally, we found important changes in sleep-wake schedule.

Study findings indicate that Covid pandemic and lockdown measures had significant impact on the problem of insomnia and psychological well-being of Georgian population that is especially noteworthy in the covid-positive subjects.

Keywords: *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Insomnia, Stress, Lockdown*

მადლობა

სამაგისტრო ნაშრომის წერის პროცესში გაწეული დახმარებისთვის მადლობას ვუხდის ჩემ ხელმძღვანელს, პროფესორ ნატო დარჩიას, რომელმაც მაგისტრატურაში სწავლისა და ნაშრომზე მუშაობის პერიოდში არ დაიშურა ძალა და ჩემთან ერთად დაულალავად იმუშავა კვლევის დაგეგმვის, განხორციელებისა და დამუშავების თითოეულ ეტაპზე.

ასევე მინდა მადლიერება გამოვხატო პროფესორ თამარ ბასიშვილის მიმართ, სამაგისტრო ნაშრომის მომზადების პროცესში გაწეული დახმარებისთვის.