

Коронавирус кезіндегі күйзеліс

Коронавирусты әрбір адам әртүрлі деңгейде өткереді. Біреу оңай, біреу симптомсыз өткереді, біреудің жағдайы нашарлайды. Бізге адамдардың психологиялық жағдайы өте маңызды. Себебі, аурудан айыққандарда өлімнен қорқу синдромы күшейеді. Және бұл қалыпты жағдай. Адам өзі үшін ғана емес, жақындары үшін де қорқады. Индет үлкенді де, кішіні де алып кетуде. Кенеттен келетін өлім де аз емес. Егер мазасыздық сезімі сақталса, міндетті түрде маманға жүгіну керек.

Адам үшін ең қиын нәрсе — өлім туралы есту. Ал, кенеттен болған өлімді қабылдау екі есе қиын. Бұл — көптеген адамдар жеңе алмайтын стресс. Психологияда ол төрт кезеңнен тұрады. Бірінші кезең — сенімсіздік. Кеше немесе бір апта бұрын ғана сөйлескен және мүлдем сау жақын адамынан айырылу салдарынан адам мең-зең болып қалады. Екінші кезең — бұл қайғы-қасіретті бастан кешіру. Жақындарынан айырылғандар кейде: «Егер жағдай басқаша болса, не болар еді?» деген сұрақ қояды. Үшінші кезең — айыптау. «Кім кінәлі?» деген сұраққа жауап іздеу. Осы сәтте адам депрессияға түсуі мүмкін. Қиын шақта дәрігерлермен дауласу, туыстарымен ұрыс-көріс немесе дәрі-дәрмектің жетіспеуіне кінәлілерді іздеу орын алады. Яғни айналасындағылармен күрделі қарым-қатынас орнап, тіпті қақтығыстық жағдайлар басталады. Соңғы кезең — қабылдау. Аталған

төрт кезеңнен өтпей, адамның өзін-өзі тыныштандырып, қалпына келуі екіталай.

Ол үшін не істеу керек? Яғни қайғыны түбегейлі жеңу қажет. Іштегі күйікті шығарып, қатты жылап алған дұрыс. Содан кейін ғана психологиялық денсаулық қалыпқа келеді. Бұл фениде балалар, немерелер, туған-туысқандар, кейбір құндылықтар бар екенін тағы бір рет ойлану керек. Депрессия жұтып қоймас үшін өмірге басқаша қарап, жағдайдан шығуға тырысу қажет. Көңілді, ойнақы музыка тыңдап, жақсы фильмдерді көру де көмектеседі. Яғни адам эмоционалды түрде демалу керек.

Асқынұлар мен ауыр зардаптардың алдын алу үшін оңалтуды (реабилитация) уақытында бастаған ләзім. Әрине, оңалту өте жағымды процесс емес, бірақ инфекциядан кейін ағза өзгереді. Оны қалпына келтіру үшін уақыт қажет. Денедегі барлық өзгерістер қайтымсыз екен деп ойлап, үміт үзбеңіз. Өйткені, адам өзіне және денсаулығына қаншалықты көп көңіл бөлсе, соғұрлым ол әдеттегі өміріне тез оралады. Бұл кезде санаторлық шипажай емі де көп көмектеседі. Әдетте, коронавирустан кейін келесі симптомдар: үнемі шаршағыштық, бастың ауруы, дене белсенділігінің төмендеуі, тыныс жетіспеушілігі, назар шоғырлануының қиындығы, депрессия, ұйқының бұзылуы, бастың айналуы, созылмалы аурулардың асқинуы, өкпе демікпесі, бронхиттар, т.б. байқалады. Қалыпқа келуге таза ауада көбірек серуендеу, үйлесімді тамақтану, тыныс алу жаттығулары көмектеседі. Ең маңыздысы — жаяу жүру, саябақтардың ішінде, судың жағасында сабырлы серуендеу.

Өкпені қалпына келтіру шамамен үш айға созылады. Егер жеңіл түрі болса, өкпе толығымен қалпына келеді. Ал, егер ауыр пневмония болса, терінің тыртықтары терізде өкпеде талшықты өзгерістер қалуы мүмкін. Толық жазылмаса бұл өзгерістердің кейін салдары болады. Яғни тыртықтар өкпенің оттегі тасымалдайтын жолдарын жауып тастайды. Адам ауыр дәрежеде науқастанған жағдайда жасы ұлғайған сайын өнтігу пайда болады.

Коронавирус жүйке жүйесіне әсер етеді. Көптеген науқастарда, аурудан кейін де қорқыныш, көңіл-күйдің әртүрлі өзгеруі байқалады. Бұл COVID-19 инфекциясын жұқтырған пациенттерге күтім жасайтын адамдар үшін және олармен бірге тұратындар үшін маңызды. Науқастарды қолдау және сүйіспеншілік таныту тез айығуға көмектеседі.

Карантиндік шараларды сақтау туралы ұмытпау керек. Көптеген адамдар ауруды бастан көшіріп, оған антиденелер алдым, қайта жұқтырмаймын деп ойлайды. Олар бетперде киюдің, ара қашықтықты сақтаудың және басқа санитарлық-эпидемиологиялық шараларды ұстанудың қадірін білуі тиіс. Өйткені, адам емделіп болғаннан кейін де ұзақ уақыт инфекцияның тасымалдаушысы болып қалуы мүмкін.

Сейсенкүл ҚАЛҚАБАЕВА,
М.Әуезов атындағы ОҚУ-дің биология
кафедрасының профессоры,
медицина ғылымдарының докторы.