

# COVID-19: Omezení sociálních kontaktů a jeho dopad na duševní zdraví starší populace



Od začátku roku 2020 se postupně ocitl celý svět v pandemii

COVID-19, která ovlivnila mnohé sféry každodenního života všech lidí, od těch nejmenších až po ty nejstarší. Strach z nákazy a protiepidemická opatření způsobily, že se mnoho lidí, zejména ta nejstarší část populace jakožto nejohroženější, ocitlo v úplné nebo částečné izolaci. Minimalizoval se osobní kontakt, který byl do jisté míry nahrazen komunikací přes elektronické prostředky (video nebo telefonické hovory). Jaké mohlo mít toto omezení osobních sociálních kontaktů dopady na starší generaci se proto čím dál více stává tématem výzkumu. V rámci Evropy jsou pro tato zjištění ideální data z databáze SHARE, která umožňuje sledovat situace starší generace napříč zeměmi Evropy.

**Tato studie se podrobněji věnuje vlivu omezení sociálních kontaktů na vybrané aspekty duševního zdraví po vypuknutí pandemie COVID-19.** Využívá k tomu data SHARE ze 6. vlny před pandemií (z roku 2016) a z telefonického průzkumu SHARE COVID-19 CATI mezi všemi panelovými respondenty v průběhu léta roku 2020, tedy během pandemie. Zahrnuje respondenty ze 16 evropských zemí, včetně České republiky a z Izraele.

Vícero předcházejících analýz potvrdilo, že mezi sociálními kontakty a psychickým zdravím v pozdějším věku existuje přímá souvislost. Tyto souvislosti se objevují například u depresí nebo úzkostí. Sociální kontakty ovlivňují také kvalitu spánku, kognitivní funkce a další aspekty mentálního zdraví. Jak mohou sociální kontakty ovlivnit mentální zdraví v období větších krizí, kterou COVID-19 bezpochyby je? Vícero studií naznačuje, že vypuknutí pandemie COVID-19 vyvolalo úzkosti, a to zejména u žen a u lidí, kteří bydlí osamocené. Vyšší podíl úzkostí je také spojen s vyšším věkem.

Tato analýza se zaměřuje na roli sociálních kontaktů na mentální zdraví Evropanů ve věku 50 let a více během pandemie COVID-19. Bere přitom v potaz více faktorů, jako pohlaví respondenta, jeho vzdělání, ekonomický status a fyzické zdraví. Zároveň rozlišuje osobní sociální kontakty a kontakty přes počítač (video hovory) nebo telefon. Respondentům byla kladena otázka, jak často byly v osobním kontaktu s lidmi mimo jejich domov od vypuknutí pandemie COVID-19. Otázka se vztahovala na jejich děti, rodiče nebo jiné příbuzné, a na ostatní lidi v nepříbuzenském vztahu jako například sousedé, kolegové nebo přátelé. Respondenti měli na výběr pět odpovědí: denně, vícekrát týdně, jednou týdně, méně než jednou týdně nebo nikdy. Paralelně byli respondenti dotazováni na telefonický kontakt, kontakt přes email nebo jinou elektronickou formou. V průměru měli respondenti osobní kontakt častěji než jednou týdně po vypuknutí pandemie, přičemž elektronickému kontaktu se těšili v průměru více než několikrát za týden.

## Co je SHARE?

SHARE (Survey of Health, Ageing, and Retirement in Europe) spočívá ve vytvoření celoevropského časověného datového souboru zahrnujícího osoby starší 50 let a jejich rodiny. Projekt SHARE-ERIC je největší evropskou výzkumnou infrastrukturou v oblasti sociálních věd. Od roku 2006 se projektu účastní i Česká republika.

Mezi hlavní témata multidisciplinárního projektu SHARE patří: demografie a rodina; vzdělání; tělesné a duševní zdraví; zdravotní péče a rizika; kognitivní funkce; zaměstnání a důchod; vzájemná pomoc a finance v rodině, bydlení, příjmy a spotřeba domácnosti, majetek; sociální podpora, aktivity, životní historie, kvalita života, perzekuce, očekávání do budoucnosti a další témata. Data projektu SHARE-CZ sbírá agentura SCAc každé dva roky na reprezentativním vzorku 5000 respondentů.

Výsledkem je unikátní soubor dat poskytující informace o stavu, historii a vývoji české a evropské společnosti. Pro vědecké účely jsou data k dispozici zdarma v režimu open access.

Mentální zdraví pak bylo měřeno na základě otázky, jestli respondenti v posledním měsíci pociťovali smutek nebo depresi. Další otázkou ohledně mentálního zdraví bylo, jestli se za poslední měsíc cítili respondenti nervózní, úzkostní nebo na svých hranicích. Tyto otázky byly sbírány v 6. vlně na jaře 2016 a také v telefonickém průzkumu v létě roku 2020 (během pandemie).

Respondenti byly rozděleny do dvou skupin podle věku, a to na respondenty v před-důchodovém věku (do 65 let) a v důchodovém věku (65 let a více). Tato druhá skupina zahrnuje věkovou kohortu, u které je nejvyšší riziko, že utrpí nepříznivé účinky viru COVID-19 a zároveň je více ovlivněna sociální izolací. Výsledky naznačují, že starší skupina respondentů měla větší potíže v oblasti duševního zdraví po vypuknutí pandemie a zároveň menší počet sociálních kontaktů, ať už osobních nebo přes elektronická zařízení. Ženy mají před i během pandemie COVID-19 větší těžkosti v oblasti duševního zdraví a zároveň taky méně osobních kontaktů, ačkoliv přes elektronické prostředky se setkávají s ostatními častěji než muži.

Hlavním zjištěním studie bylo, že **po vypuknutí pandemie COVID-19 častější osobní kontakt může zmírnit výskyt depresí a úzkostí u starší populace**. Z výsledků studie vyplývá, že čím větší je počet osobních kontaktů po vypuknutí pandemie Covid-19, tím menší je šance na zhoršení stavu deprese. Podobný trend je možné pozorovat také v případě úzkostí. Co se týče elektronického kontaktu, zde se pozitivní dopady na depresi nepotvrdili. Zároveň nebylo prokázáno, že by dopad omezení sociálních kontaktů na duševní zdraví byl rozdílný pro osoby v před-důchodovém a důchodovém věku.

Studie se dále zabývala rozdíly napříč zeměmi Evropy a ukázala, že **pandemie COVID-19 měla větší negativní efekt na duševní zdraví v zemích s vysokým podílem nakažených a zemřelých kvůli pandemii. Jedná se zejména o Portugalsko, Itálii nebo Španělsko**. Na základě této studie však nemůžeme jednoznačně určit, jestli je tento vliv způsoben horším průběhem pandemie nebo přísnějšími omezeními v těchto zemích. Naopak, v České republice byly tyto efekty pod průměrem za všechny sledované země, a to pravděpodobně díky mírnějšímu průběhu pandemie na jaře 2020. Silnější dopady na duševní zdraví starších lidí ale můžeme pravděpodobně očekávat v důsledku druhé vlny pandemie v České republice na podzim 2020.

Mnoho zemí se v rámci opatření proti pandemii COVID-19 snažilo izolovat starší lidi na relativně dlouhou dobu a znemožnit tak osobní kontakt s jejich nejbližšími, aby se tak zabránilo šíření nákazy mezi nejzranitelnější skupinou obyvatelstva. Tato studie poukazuje na možné riziko sociální izolace pro duševní zdraví starších lidí. Zároveň taky naznačuje, že pozitivní dopady osobního kontaktu není možné úplně nahradit elektronickou komunikací. Tyto závěry by se měly brát v potaz při nastavení restrikcí v případě dalších vln pandemie a také při nastavení pomoci pro starší generaci, která byla touto sociální izolací nejvíce zasažena.

#### **Kontakt a další informace:**

Podrobné informace o projektu SHARE, včetně všech publikací a přístupu k datům, jsou na portálu českém projektu <http://share.cerge-ei.cz>. Kontakt: SHARE-CZ, Národohospodářský ústav České republiky, v.v.i. Politických vězňů 7, 11121 Praha 1. Koordinátor projektu v České republice: Radim Boháček ([radim.bohacek@cerge-ei.cz](mailto:radim.bohacek@cerge-ei.cz)). Národním partner projektu SHARE-ERIC v České republice: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

#### **Zdroj:**

Litwin, H. and M. Levinsky (2021): Social Networks and Mental Health Change in Older Adults After the Covid-19 Outbreak. *Aging & Mental Health* (online first). DOI: 10.1080/13607863.2021.1902468.