МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ “ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН” - Свети Николе – Битола, Република С. Македонија

ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА

насока: Клиничка и советодавна психологија (втор циклус)

„Влијанието на пандемијата со Ковид-19 врз менталното здравје на населението во Куманово“

- Магистерски труд -

Изработил: **Ментор:**

Драган Стојановски **проф. Д-р Анита Ристеска**

Свети Николе, март, 2021

Содржина

I. Теоретски пристап кон проблемот на истражување

1.Вовед……..1-4

2.0. Дефинирање на основните поими од значење за м-р теза …….4-8

3.0. Менталното здравје и нарушувања на менталното здравје 9

3.1. Основни карактеристики на концептот за менталното здравје….10-11
3.2. Фактори на менталното здравје……12-14
3.3. Општи нарушувања на менталното здравје……..14-16

4.0. Етиологија на Корона-19 вирусот……16-17

4.1. Медицинска етиологија……..18-20
4.1.1. Како се пренесува вирусот?.....20-21
4.1.2. Најчести симптоми на инфекцијата со Ковид-19……21-22
4.1.3. Превентивни мерки за заштита од Корона вирусот…….22-23
4.2. Психолошка етиологија……23-26

5.0. Влијанието на Ковид-19 вирусот врз населението……..26-27

5.1. Влијанието на Ковид-19 вирусот кај децата……27-31
5.2. Влијанието на Ковид-19 вирусот кај младите……31-33
5.3. Влијанието на Ковид-19 вирусот кај возрасни и стари лица…… 33-36
5.4. Влијанието на Ковид вирусот кај жените и мажите …….36-38
5.5. Улогата на медиумското информирање за време на пандемија ….38-40

6.0. Релевантни досегашни истражувања за влијанието на Ковид вирусот врз физичкото и менталното здравје на населението….40

6.1. Истражувања во странски земји за влијанието на Ковид-19……40-48

6.2. Истражувања во РС.Македонија за влијанието на Ковид-19……48-51

7.0. Превентива во заштитата на менталното здравје кај населението……..51-52

7.1.Превентивни активности за менталното здравје на здравствените работници……..52-56

7.2. Превентивни активности за менталното здравје на децата……56-60

7.3. Превентивни активности за менталното здравје на младите……60-62

7.4. Превентивни активности за менталното здравје на старите лица...62-64

7.5. Превентивни активноти за лицата во изолација…… 64-65

7.6. Приказ на превентивни активности за заштита на менталното здравје на граѓаните на Р.Северна Македонија.....66-70

8.0. Заклучок.....71-74

II. Методологија на истражувањето

9.0. Предмет на истражувањето.....75

9.1. Цел и карактер на истражувањето.....76

9.2. Задачи на истражувањето.....76

9.3. Хипотези на истражувањето.....76-77

9.4. Варијабли на истражувањето.....77-78

9.5. Применети методи и техники во теренското истражување.....78

9.6. Популација и примерок 78

9.6.1. Целна група (популација).....78-79

9.6.2. Примерок на истражувањето.....79

9.6.3. Графички приказ на примерокот на целната група.....80-81

9.7. Интерпретација на резултатите од истражувањето 82

9.7.1. Табеларен приказ на добиените резултати на применетите методолошки техники во истражувањето со целната група...82-102

9.7.2. Кумулативен табеларен и графички приказ на најмногу застапените одговори од истражувањето со целната група по возрасни групи.....102-111

9.8. Тестирање на поставената генерална хипотеза во истражувањето.....112-127

9.8.1. Статистичка проверка на поставената генерална (главна) хипотеза.....128-133

9.9. Етика во реализираното истражување во методолошкиот дел.....133

III ***ЗАВРШЕН ДЕЛ***

10.0. Завршни заклучоци од реализираното истражување во методолошкиот дел.....134-141

10.1. Тестирање на поставената генерална хипотеза во истражувањето.....141-144

10.2. Статистичка проверка на поставената генерална хипотеза...144-149

10.3. Друг коментар од реализираното теренско истражување.....150-154

10.4. Посебни заклучоци предизвикани од пандемијата од значење за менталното здравје.....154-157

10.5.Битни препораки за здравствените работници во справување со Ковид-19.....157-159

10.6. Други футуролошки препораки за промоција на менталното здравје.....159-164

IV. КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА (консултирана и цитирана основна и помошна литература).....165-171

V. ПРИЛОЗИ кон м-р труд (применети методолошки техники).....172-179

II. Теоретски пристап кон проблемот на истражување

1.0. Вовед

„Мерка за менталното здравје е склоноста кон пронаоѓање на доброто во секоја смисла“

John M. Templeton

Денес целиот свет е во очајничка борба против таинствениот непријател на здравјето и животот на луѓето – вирусот Ковид-19, за што поуспешно справување со пандемијата и заштитата на здравјето и животите на луѓето, како и за спасување на економиите и на егзистенцијата на светското население.

Според светската здравствена организација водечки здравствен и социоекономски проблем во светот и во земјите на европскиот регион, се незаразните заболувања, односно исхемичните срцеви заболувања, цереброваскуларните, менталните, малигните, сообраќајните несреќи и други. Во светот 450 милиони луѓе постојано страдаат од ментални и невролошки растројства, а 1.5 милјарди луѓе, од кои три четвртини живеат во земјите во развој страдаат од едно или повеќе невропсихијатриски заболувања. Во 2020 година се очекува процентот на менталните заболувања да се зголеми до 50% (*СЗО, Извештај на СЗО 2001*). Според пресметките на СЗО засновани на DALY (Disability Adjusted Life Years) или корегирани години на живот во однос на неспособност односно губење на работни денови или години на продуктивен живот по една особа, постојат три главни психијатриски заболувања: депресија, биполарно заболување и шизофренија кои сочинуваат 9,5% од вкупната оптеретеност со болест и онеспособеност. Светската здравствена организација предвидува дека депресијата ќе стане втора по ред на листата на водечките болести во светски рамки.

Менталното здравје подразбира можност за промена, прилагодување и справување со тешкотиите и стресот. Кога нашето ментално здравје е нарушено, почнуваме да ја губиме флексибилноста и целосно избегнуваме да се соочиме со проблемите. Доброто

ментално здравје ни овозможува да ги прифатиме нашите емоции и да се справиме со проблемите користејќи ги нашите ресурси, вештини и способности. Менталното здравје значи вклучување во продуктивни активности – активности кои ги вклучуваат нашите сетила, емоции и интелект и ни помагаат да растеме и да се развиваме.

Пандемијата КОВИД-19 е нова и досега непозната опасност, па затоа стравот е природен и очекуван феномен. Коронавирусот суштински ги потресе сите аспекти од нашите животи: лични, семејни, социјални и деловни. Ограничувањата на движењето, социјалната дистанца, работата од дома, „онлајн“ наставата, изолацијата, недостатокот на контакт со врсници, нарушеното секојдневие, уште повеќе ја зголемија можноста за појавата на анксиозност и депресија како најчести симптоми во периодот на пандемијата, особено кај помладата популација. Во пандемијата, посебно внимание треба да се посвети на најранливите и ризичните групи во општеството - старите лица, бездомници, мигранти, како и оние со слаба социјална поддршка и низок социо-економски статус *(https://sos.org.mk/2020/10/28/).*

Ковид пандемијата воглавно кај населението ги предизвика следниве проблеми:

-потиштеност

- збунетост

- фрустрираност

- нервозност

- депресивност

-загриженост поради ситуацијата и надеж за враќање во нормалниот тек.

(www.positivepartnerships.com.au/ 6 Mental Health and Wellbeing Support for Employees during the COVID-19 Pandemic - 23092020 – Croatian).

Во светот заклучно со *1–ми март, 2021 година,* од Корона вирусот починале вкупно над: 2.545.504 луѓе, а излекувани се вкупно: 90.411.630 милиони луѓе во светот; додека вкупно заразени со Ковид-19 во светот има над: 114.825.859 милиони луѓе.

Во Р.Северна Македонија заклучно со *1-ви март*, 2021 година, од Корона вирусот починале вкупно: 3.144 луѓе; излекувани се: 91.507 луѓе; додека заклучно со наведениот термин, заразени со Ковид-19 во досегашниот период од појавата на инфекцијата со вирусот во РСМ. има вкупно: 103.020 луѓе од различни возрасти; (само за споредба: сиромашната земја Куба со 11 милиони жители има околу 23.000, а нашата земја Р.Северна Македонија има над 100.000 заразени од Корона-19 вирусот; Македонија има над 3.100 смртни случаи, додека Куба има само 204- *www.fakulteti.mk/news/*).

Неоспорен е и фактот дека целиот свет ќе се соочи со глобална криза на лошо ментално здравје и после завршувањето на пандемијата со коронавирусот19. На ова долгорочно влијание на вирусот врз менталното здравје, особено инсистираат научните работници: психијатри, невропсихијатри, психолози и стручњаци од различни профили во јавното и приватното здравство со конкретни барања до владите во своите земји да одобрат релевантни истражувања кои би помогнале во превенирање на менталното здравје кај населението. Во тој контекст, светската здравствена организација во 2020 година објави препораки за заштита на менталното здравје, а слични упатства се издадени од владини агенции во САД, Велика Британија, и други земји, додека американската асоцијација за психологија објави извештај за долгорочните влијанија поврзани со стресот од пандемијата, и како луѓето можат подобро да се справат во текот на овој период на несигурност. Во тој контекст наведено е дека в*лијанието на пандемијата врз менталното здравје ќе трае многу подолго од влијанието врз физичкото здравје*. *(https://emiter.com.mk/vesti/19087).*

Пандемијата на коронавирусот, карантините, мерките за изолација и самоизолација, погодија милијарди луѓе во целиот свет. Влијанието на пандемијата врз менталното здравје е неверојатно. Во еден момент една третина од светската популација беше затворена во своите домови. Тоа значи дека 2,6 милијарди луѓе, повеќе отколку што имало на планетата во текот на Втората светска војна, доживувале емотивни и финансиски реперкусии. Пандемијата и карантинот без сомнение се најголемиот психолошки експеримент спроведен во историјата на човештвото – вели психологот Елке Ван Хуф, професор на Слободниот универзитет во Брисел. Според психолозите, постарите луѓе подобро се справиле и развиле механизми на одбрана од тој стрес, за разлика од

помладите, поради нивното големо животно искуство *(www.B92.net)* - наведено преку сајтот: *https://www.dosie.mk/covid-19/pandimijata-kovod-19-najgolem-psiholoshki-eksperiment-vo-istorijata-na-choveshtvoto.*

Во ефективното справување со пандемијата, значајни се и односите со јавноста, те. улогата на мас-медиумите во објективното и навремено неагресивно информирање на населението, со персонал за добри односи со јавноста во брза и точна комуникација во време на криза, или вонредна состојба *(Лемб,В.Ч.- Хеар,Ф.Ц.-Мекданиел, К.,:581).*

2. Дефинирање на основните поими од значење за м-р теза

Пандемијата е ширење заразна болест - чума, колера, маларија, вариола, варичела, сида,сипаници, големи сипаници, заушки, морбили, ебола, грип, *(Ќулафкова, К., 2020:68)*. Пандемијата започнала на „пазарот на егзотична храна“ во Вухан *(Коцарев, Љ.,2020: 2).*

Менталното здравје светската здравствена организација го дефинира како дел на општото здравје, а не само како отсуство на болест, и благосостојба во која поединецот ги остварува своите потенцијали, успешно се справува со животните стресови, може да работи продуктивно и да придонесува за општествената заедница *(WHO, 2001:1).*

Вирусот Ковид-19 е заболување предизвикано од sars-cov-2 вирус од фамилијата коронавирус, првично откриен во Кина во декември, 2019 година, кој потоа се рашири во речиси сите земји низ светот, пренасочувајќи го епицентарот кон Европа и САД. Вирусот е причинител на акутно вирусно респираторно заболување. Преносот од човек на човек е можен, преку додир и преку капков пат- кивање, кашлање и сл. Првичните искуства покажуваат дека постарите лица и хронично болните се изложени на поголем ризик од компликации и тешки форми на заболувањето. Периодот на инкубација на вирусот е најмногу 14 дена, во кој заразените лица не покажуваат симптоми, но можат да го пренесат вирусот на други лица *(www.vlada.mk).*

Ментална хигиена е наука што ги проучува проблемите на душевното здравје на луѓето и презема мерки за негово сочувување. Менталната хигиена настојува човекот да

ги развива оптималните облици на своето лично и социјално однесување, и што е можно повеќе да ги искористи своите потенцијални можности. Во тој контекст, менталната хигиена ги практикува следниве принципи: (*www//mk..wikipedia.org/wiki).*

-Емоционална стабилност

-Толеранција на фрустрацијата

-Реалистична слика

-Задоволство од работата

-Општествено ангажирање.

Депресија - состојба на нерасположение и аверзија кон активност која може да влијае врз мислите, однесувањето, и чувство на благосостојба на една личност. Депресивните луѓе можат да се чувствуваат тажни, вознемирени, празни, безнадежни, загрижени, беспомошни, безвредни, виновни, раздразливи, повредени или преморени. Депресивното расположение не секогаш е психијатриско нарушување. Тоа исто така може да биде нормална реакција на одредени животни настани, симптом на некои здравствени состојби, или пропратен ефект на некои лекови или медицински третмани. Жените се повеќе склони кон депресија и ова би можело да се објасни со родовите улоги и нормите во прилог на тие улоги. Стратегиите за стил на живот кои можат да го подобрат депресивното расположение вклучуваат терапија на будење, терапија на светлина, јадење здрава храна, медитација, вежбање, и престанок на пушењето *(www.vikipedija-slobodna enciklopedija).*

Анксиозност - претставува субјективно чувство на очекување дека ќе се случи нешто непријатно, опасно. Анксиозноста е долготрајна непријатна емоционална состојба која почесто се повторува независно од просторот и времето. Психолошките симптоми на анксиозноста се: претерана плашливост и загриженост, чувство на внатрешна напнатост и немир, ослабена концентрација, раздразливост, зголемена чувствителност на бучава, лесно заморување, слаба меморија која често е резултат на намалено внимание и концентрација. *(www.vikipedija-slobodna enciklopedija).*

Според психолозите: Короната е вирус, а анксиозноста сами си ја создаваме).

Со терминот: *Стигма,* се означува лицето кое е заболено од коронавирусот со физички последици и со осуда од средината, додека *стигматизацијата* се однесува на

процесот на негативно обележување врз основа на една карактеристика која ја поседува лицето, со цел тоа да се посрамоти пред другите луѓе, семејството или социјалната група.

Стратегиите преку карантин, кои секако се неопходни за да максимално се намали ширењето на вирусот, можат од друга страна да извршат негативно психолошко влијание и да предизвикаат симптоми на посттрауматски стрес, депресија, несоница, суицидни мисли, додека пак губењето на работата и финансиските проблеми во текот на глобалната економска криза се во корелација со долготрајното пропаѓање на менталното здравје. Според САД психијатар Садок,Б. (2012), самоубиството е еден од најголемите проблеми на јавното здравство. Овој автор наведува дека во САД во 2000 година имало речиси 30.000 смртни случаи (повеќе од 80 дневно), и најмалку 10-20 пати повеќе обиди... *(Садок, Б.-Садок, В.,2012: 2442).* Ова асоцира на неминовниот факт дека сегашнава пандемија со вирусот Ковид 19 ќе предизвика уште поголем број на самоубиства и тоа во светски рамки. Инаку, најновите податоци во периодот пред пандемијата кажуваат дека во светот годишно се извршуваат преку 800 илјади самоубиства (www.novilist.hr).

Поимот *ризик* во најширока смисла на зборот значи изложеност на неповолни околности *(Воган,Џ.Е.:7).* Во тој контекст психолозите ја истакнуваат непознатата и ризична природа за обемот на кризата предизвикана од корона вирусот што уште повеќе ја зголемува неизвесноста во однос на сите досегашни финансиски економски кризи.

Стресот денес се третира како последица од некое доживување на нашиот живот. Стресот може да се препознае по следниве симптоми:

-Емоционални (тага, лутина, промена на расположение, безволност, чувство на кривица, немоќ, паника);

-Мислени (голема самокритичност, раздражливост, расеаност, повторување на мисли);

-Физички (потење на рацете и дланките, чукање на срцето, црвенило на лицето, треперење на рацете, болки во различни делови од телото, несоница или прекумерно спиење, плачење, агресија, некотролирани испади во поведението, повлеченост, претерано конзумирање на алкохол, цигари и кафе). (*Ајдуковиќ, Д. - Бакиќ, Х.- Ајдуковиќ, М.:13).*

Долгорочниот, односно хроничниот стрес, може да има штетно влијание по физичкото и менталното здравје *(Марковиќ, М.- Серафимовска, Е. (2017):14).*

Траумата и трауматското доживување според американската психијатриска асоцијација (American Psychiatric Association, 2013), е кога поединецот е изложен на смрт; или му прети смрт; или има сериозни повреди по неговото здравје; или бил изложен на сексуално и друго насилство. Според американската психолошка асоцијација (АПА), траумата е емоционална реакција на застрашувачки настан, како што е: несреќа, силување, војна, природна катастрофа и сл. *(Марковиќ, М.- Серафимовска, Е. (2017):15).* И стресот и траумата делуваат на нашите емоции, мисли, поведение, а имаат краткотрајни и долготрајни последици. За разлика од стресот кој веќе стана секојдневна појава во нашето динамично урбано живеење, траумата и трауматското доживување е поретка, но е животно загрозувачка, при што поединецот се чувствува беспомошен да го заштити својот или туѓиот живот, со интензивно чувство на ужас и страв, и за себе, и за другите луѓе во неговата средина (*Ајдуковиќ, Д. - Бакиќ, Х.- Ајдуковиќ, М.:15).* Во тој контекст мошне трогателен и предупредувачки е и следниов исказ на граѓанин на Италија, една од најзагрозените европски земји со Корона вирусот: „Ако не можам да го прегрнам внукот, тоа повеќе и не е живот...“ *(https://www.bbc.com/serbian/lat/svet-5504133).*

Стравот може да биде реакција на реална закана или претпоставена закана - закана што ја претпоставуваме или очекуваме и ја согледуваме врз основа на нашата лична проценка или искуството на ризик. *Паниката*, од друга страна, е интензивно чувство на страв. *Кризата* е многу поинтензивна ментална состојба. Најчесто е предизвикана од кризен настан кој е ненадеен, крајно вознемирувачки и многу стресен (често и трауматичен во ситуации кога човекот не може да се справи од типот: „капка што ја прелеа чашата“), затоа што претставува закана за животот *(Врачиќ, И., 2020: 8).*

Тагата му овозможува на личноста да се помири со некоја значајна загуба, и да му даде смисла на новата реалност во која веќе не е присутна саканата личност.

Издржливоста е процес на адаптација во случаи на траума, трагедија, закани или изложеност на значајни извори на стрес како што се: проблеми во семејството или врската, сериозни здравствени проблеми, стрес на работното место или проблеми со финансиите.

Справувањето е начин за превенција, одложување, одбегнување или менаџирање на стресот. Ефикасните стратегии за справување со стрес можат да се стекнат преку животното искуство и преку психосоцијални обуки, тренинзи, едукативни работилници и сл.

Психосоцијалната поддршка се однесува на активностите што еднакво ги опфаќаат и психолошките и социјалните потреби на индивидуата. Овој вид поддршка им помага на поединците и заедниците да ги надминат психолошките трауми и да ги обноват социјалните релации по некоја вонредна состојба или некои критични настани *(Марковиќ, М.- Серафимовска, Е. (2017: 16).*

Психолошка помош - значи давање поддршка на лице или лица кои имаат потреба, кои се соочуваат со нерешен проблем или болна загуба, при решавање на проблеми од психолошка природа со примена на психолошки механизми и техники*(Врачиќ,И.,2020: 8).*

Промоција на здравје – пристап за поддршка, овозможување и охрабрување за здравствени мерки и животен стил кај вработените *(Матис,Р.-Џексон,Џ.,2010:476).*

Етика – морални принципи или вредности кои обично го регулираат однесувањето на поединецот *(Лемб,В.Ч.- Хеар,Ф.Џ.-Мекданиел, К.,:75).*

Научниците во целиот свет, вклучително и светската здравствена организација, интензивно собираат искуствени податоци за што порелевантен увид во долготрајните ефекти по менталното здравје, со примарна и единствена цел што побрзо оваа светска пандемија од досега најголеми размери да се запре за секогаш. Светските научници се сложни дека стресот предизвикан од ковид вирусот е токсин кој темелно мора да се проучува, на кој начин делува на општествата, кои категории на лица се најмногу изложени, кога, во која мерка, и до кои последици настанал стресот *(https://www.bbc.com/serbian/lat/svet-55041334).*

3.0. Менталното здравје и нарушувања на менталното здравје

„Грижата за себе не е чин на себичност... Тоа е знак на сила,
а не на слабост - да побараме емоционална поддршка“

Д-р Амин Азам, клиничар од пракса по психијатрија
на Универзитетот Беркли, Калифорнија, САД

Менталното здравје значи вклучување во продуктивни активности кои ги вклучуваат нашите сетила, емоции и интелект и овозможуваат можност за промена, прилагодување и справување со тешкотиите и стресот кај личноста.

Менталното здравје по својата природа е многу чувствително и е предмет на бројни внатрешни и надворешни влијанија. Најчесто не можеме да имаме јасен увид во сите фактори кои придонесуваат или го нарушуваат менталното здравје во одреден случај. Сè што влијае на менталното здравје, а што не сме во можност да го идентификуваме, дополнително ја комплицира ситуацијата и пристапот кон надминување на проблемите од ментална природа.

Менталното здравје вклучува емоционална, психолошка и социјална благосостојба на поединецот. Тоа помага да се одреди како поединецот се справува со стресот, се поврзува со другите и прави избори. Менталното здравје е важно во секоја фаза од животот. Од детството, адолесценцијата и понатаму преку зрелоста до староста (*https://mk.elpasobackclinic.com/*). Во поглед на заштитата на менталното здравје, преку 40% од земјите во светот немаат стратегија за менталното здравје, а преку 30% немаат програми за менталното здравје (Јавно и ментално здравје, 2001: 3). Доброто ментално здравје значи чувство за добросостојба, самодоверба и самопочит. Ни овозможува да уживаме во целост и да ги почитуваме другите луѓе, секојдневието и средината. Доброто ментално здравје овозможува:

- Да формираме исполнувачки врски
- Да ги употребуваме способностите и потенцијалите
- Да се справуваме со животните предизвици *(https://skopjeinfo.mk/shto-e-mentalno-zdravje)*.

3.1. Основни карактеристики на концептот за менталното здравје

Менталното здравје е нераскинлив дел на општото јавно здравје и ја одразува равнотежата помеѓу поединецот и средината. Менталното здравје се дефинира како способност на една личност да ги препознае своите потенцијали, да ја изрази својата индивидуалност, да постигне цели поставени сами од себе, адекватно да се справи со стресот, да работи, да ужива во плодовите на својот труд и да придонесува кон заедницата. Воедно, менталното здравје претставува и можност личноста да ги препознае сопствените индивидуални потенцијали, да ги оствари сопствените цели и соодветно да се справи со стресот и да ужива во плодовите на сопствениот труд и придонесот во општеството.

Ментално здравје ги вклучува биолошките, психолошките, социјалните, антрополошките и културните димензии на човекот и светот во кој живееме. Здравите ментални способности на поединецот им го овозможуваат доживувањето на квалитетот на животот и можноста да бидат креативни и продуктивни членови на општеството, за разлика од нарушените ментални способности кои се однесуваат на менталните симптоми, проблеми и пореметувања.

Концептот на менталното здравје вклучува: *(Дамњановиќ, М.,2012:28)*.

- субјективно чувство на благосостојба,
-самоефикасност,
-автономија,
-компетенција,
-способност за воспоставување на хармонични односи со другите луѓе,
-способност за реализација на сопствените интелектуални и емоционални потенцијали, во функција на конструктивно менување на социјалната и физичката средина.

Постојат повеќе видови на здравјето како што се:

• Физичко здравје (го одразува механичкото функционирање на телото);

• Ментално здравје (ја одразува можноста да се размислува јасно и кохерентно);

• Емоционално здравје (овозможува препознавање и соодветно изразување на емоциите-радост, лутина, уживање, што вклучува адекватен одговор на стресот);

• Социјално здравје (значи можност за воспоставување и одржување на социјални контакти со луѓето);

• Здравје на заедницата (ја нагласува нераскинливата врска на индивидуалното здравје со социјалното опкружување во постојната општествена средина.

(Извор:Javno zdravstveni pristup mentalnom zdravlju u Europi (Public Health Approach on Mental Health in Europe), Helsinki, Finska 2000).

Постојат два основни пристапи за менталното здравје:

-позитивни;
-негативни

Позитивниот пристап менталното здравје го третира како ресурс кој придонесува луѓето да бидат креативни и продуктивни членови на општеството; додека негативниот пристап се однесува на нарушеното ментално здравје те. на менталните симптоми, проблеми и пореметувања *(Менталното здравје - јавно здравствен предизвик, 2011*:5*).*

Според авторот: *Норман Саториус* постојат три нивоа на менталното здравје и тоа:

-менталното здравје како отсуство на било какво менатално заболување;

-менталното здравје како резервна сила на индивидуата која му помага да ги совлада ненадејните стресови и предизвици;

-менталното здравје како состојба на равнотежа помеѓу индивидуата и светот; како состојба на хармонија помеѓу себе и другите во социјалната средина *(Дамњановиќ, М.,2012: 32)*.

3.2. Фактори на менталното здравје

Факторите кои влијаат на здравјето се многубројни и разновидни и во основа можат да се поделат на: *(Петровиќ; А., 2016: 9-10).*

– Биолошки;
– Психолошки;
– Социјални

Биолошки фактори

Менталните и нарушувањата во однесувањето главно се предизвикани од интеракцијата на повеќе ризични гени со факторите на животната средина. Генетската предиспозиција за развој на одредени ментални нарушувања или нарушувања во однесувањето може да се манифестира само кај луѓето кои доживуваат специфични стресни фактори на животната средина кои предизвикуваат патологија.

Психолошки фактори

Психолошката наука докажа дека одредени видови на ментални нарушувања и нарушувања во однесувањето, како што се анксиозност и депресија, може да се појават како резултат на неможноста личноста адаптивно да се справи со стресните животни настани. Во тој контекст, луѓето кои се обидуваат да избегнат размислување за стресни фактори или нивно решавање, имаат поголема веројатност да развијат анксиозност или депресија отколку оние кои ги споделуваат своите проблеми со другите и се наоѓаат во позиција да се справат со стресорите.

Социјални фактори

Социјалните фактори како што се урбанизацијата, сиромаштијата и технолошките промени се поврзани со појавата на менталните нарушувања во однесувањето на луѓето.

Промените обично имаат различни ефекти во зависност од економскиот статус, полот, расата и етничката припадност. Природата на модерната урбанизација може да има штетни ефекти врз менталното здравје преку влијанието на повеќе стресни фактори и неповолните животни настани, како што се пренатрупаните и загадени средини, сиромаштијата и зависноста од монетарната економија, високиот степен на насилства и намалената поддршка на општеството во превенирањето на менталното здравје.

На менталното здравје влијаат бројни критериуми од кои најважни се:

-според доменот од каде потекнуваат;

-според начинот на кој тие влијаат на менталното здравје.

Според доменот од кој потекнуваат, сите фактори на менталното здравје можат да се поделат во две главни категории, и тоа:

а) фактори кои произлегуваат од внатрешниот, индивидуален домен на една личност во кој спаѓаат следниве:

-индивидуални карактеристики на личноста (карактеристики на темперамент, емоционална стабилност, склоност кон импулсивно и агресивно однесување, совесност и напор, дружељубивост);

-само-концепт и самодоверба;

-начин на размислување и пристап кон проблемите (позитивен начин на размислување и директно справување со проблемите);

-ставови, норми и усвоени вредности (тука особено се потенцираат ставовите на една личност кон сопственото ментално здравје и потребата за зачувување и подобрување на здравјето, како и едукација на личноста и склоност кон постојано подобрување);

б) фактори на животната средина - фактори кои произлегуваат од тесното и пошироко социјално опкружување на поединецот, во кој спаѓаат следниве:

- карактеристики на семејната средина (семејна клима и семејни односи - помеѓу родителите, односите на родителите со децата и односите на децата едни со други, поврзаност на членовите, топлина, меѓусебно разбирање, доверба, почит, семејни норми и вредности, однесување и воспитување);

- крактеристики на поширокатa социјална средина.

Воедно, постојат и следниве ризик фактори за појавата на менталното здравје:

-генетската предизпозиција
-невработеност и сиромаштија (според прогнозата на ОЕЦД дури на крајот на 2021 година глобалната економија ќе достигне ниво на кое беше пред пандемијата)
-емиграција
-политички пресврти
-тензии меѓу етничките и други групи (особено во поголемите градови)
- поголемо бездомништво, несредено семејство и семејно насилство
-поголема употреба и злупотреба на психоактивни супстанци во различни форми
-осаменоста, болест, загуба на близок, изневерување или развод, вознемиреност на социјалните мрежи.

3.3. Општи нарушувања на менталното здравје

„Нема здравје без менталното здравје“

Кога менталното здравје е нарушено, личноста ја губи флексибилноста (менталната еластичност) и го избегнува вистинското соочување со проблемот.

Општите нарушувања на менталното здравје, се:

-депресија,
- општо анксиозно нарушување,

-панично нарушување,

-опсесивно-компулсивно нарушување,

-посттрауматско стресно нарушување,

- социјално анксиозно нарушување.

Повеќе од половината од луѓето на возраст од 16 до 64 години кај кои се дијагностицираат карактеристики на барем едно често нарушување на менталното здравје имаат како коморбидитет анксиозност и депресивни нарушувања (*www.nice.org.uk*).

Во светот, повеќе од 450 милиони лица страдаат од ментални нарушувања. СЗО проценува дека околу 151 милион лица страдаат од депресија; 26 милиони од шизофренија; а 125 милиони се соочуваат со растројства поврзани со употреба на алкохол. Околу 40 милиони луѓе страдаат од епилепсија; 24 милиони од Алцхајмерова болест; а годишно се регистрираат околу 844 000 самоубиства, од кои повеќе од половина се на возраст помеѓу 15 и 44 години, а до 2025 година се очекува процентот на менталните заболувања да се зголеми до 50% .

Во нашата земја проблемите и нарушувањата на менталното здравје, поради релативно високата преваленца и често хроничниот тек, претставуваат еден од приоритетните јавно-здравствени проблеми *(Министерство за здравство на РСМ., 2018-2025: 5)*.

Менталната болест е здравствен проблем кој го афектира мислењето, однесувањето, расположението и интеракциите со другите луѓе. Се дијагностицира според стандардизирани критериуми. Како најчести фактори за појавата на менталните болести се наведуваат следниве:

- Долготраен и акутен стрес
- Биолошки фактори (генетика, хормони, хемиски процеси)
- Употреба на алкохол, дрога и други супстанци
- Когнитивни шеми (постојани негативни мисли и ниска самодоверба)
- Социјални фактори (изолација, финансиски проблеми, распад на семејството, насилство) (https://mk.elpasobackclinic.com/).

Во глобална смисла, менталните пореметувања се резултат на комплексната интеракција помеѓу биолошките, психолошките и социјалните фактори *(слика бр.1)*.



Слика бр.1. Интеракција на биолошки, психолошки и социјални фактори во развојот на менталните пореметувања
(Превземено од изворот: Јавно и ментално здравје, 2001: 4)

СЗО укажува на можното зголемување на бројот на ментални заболувања, бидејќи менталното здравје и благосостојбата во општествата се сериозно погодени од кризата, особено најранливите групи од различни социјални слоеви, кои се соочуваат со голема смртност од Ковид-19 вирусот. Според истражувањата во многу земји има зголемување на бројот на луѓе кои страдаат од анксиозност и депресија, семејното насилство е во пораст, додека има сè повеќе здравствени работници кои бараат психолошка помош. *(https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019).*

4.0. Етиологија на Корона-19 вирусот

Новиот коронавирус кој го предизвика заболувањето брзо стана глобален феномен присутен на сите светски континенти, со голем број на заразени за многу кратко време. Мерките кои се донесуваат на ниво на државите и СЗО (светската здравствена организација) во спречување на ширењето на вирусот, драстично го променија секојдневниот живот на населението *(http://www.izjzv.org.rs/?lng=lat&cir=0&link=3-17-1731).*

Корона-вирусите (CoVs) се големо семејство на вируси што предизвикуваат болести кои варираат од обична настинка до потешки заболувања особено на респираторниот систем, како што се:

-блискоисточниот респираторен синдром -Mers-Cov; и

-тешкиот акутен респираторен синдром - Sars-Cov

(https://www.fi p.org/news?news=newsitem&newsitem=308).

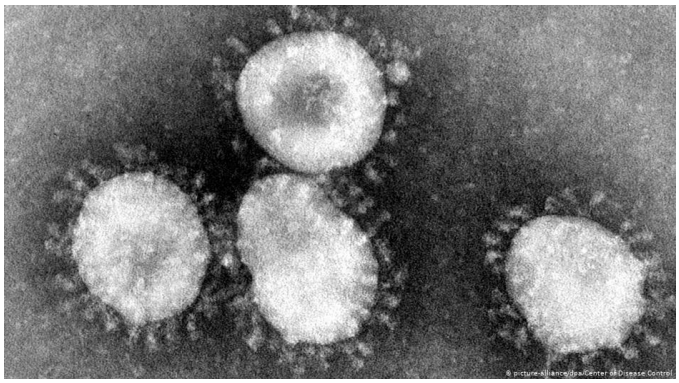
Појавата на новиот корона вирусот Ковид-19 (2019-nCoV) е регистрирана на крајот од 2019 година во градот Вухан, во провинцијата Хубеи, во Народна Република Кина - град со 11 милиони жители. Неговото брзо ширење доведе до прогласување на светска пандемија на 11 март 2020 година од страна на светската здравствена организација (СЗО).

Во нашата земја првиот случај со корона вирус беше регистриран на 26 февруари, а заклучно со 26 јуни 2020 година, беа потврдени - 5916 заболени лица и 277 починати од овој вирус. Од заболените 51 % беа жени, а 49 % мажи. Најголемиот процент од возрасните групи на заболени беше над 60 години и од 30-39 години, а најголемиот број на заболени лица беше во Скопје *(Башевска, М., 2020: 14)*.

Во Р.Северна Македонија заклучно со 1-*ви март*, 2021 година, од Корона вирусот починале вкупно: 3.144 луѓе; излекувани се: 91.507 луѓе; додека заклучно со наведениот термин, заразени со Ковид-19 во досегашниот период од појавата на инфекцијата со вирусот во РСМ. има вкупно: 103.020 луѓе од различни возрасти.

Во општината Куманово заклучно со ???1-ви март, 2021 година од Корона-19 вирусот починале вкупно::????:::::::луѓе; излекувани се: ???.... луѓе; а заразени со Ковид-19 вирусот во досегашниот период во општината Куманово има вкупно: ..???... од различни возрасти.

4.1. Медицинска етиологија



Вака изгледа корона-вирусот под микроскоп

Ковид-19 е нов вирус ((nCoV) кој досега не бил идентификуван кај луѓето. Тој се пренесува од човек на човек преку вдишување на мали честички од плунката при кашлање, кивање или преку допир на заразени површини и последователно допирање на лицето, носот или очите. Првичните симптоми кои се јавуваат кај лицата заразени со вирусот Ковид-19 се:

-Треска и висока температура;

-Тешка кашлица;

-Отежнато дишење.

Болеста може да предизвика сериозни компликации кои може да ја нарушат функцијата на:

-органите за дишење;

-кардиоваскуларниот систем;

- на бубрезите.

Симптомите добиени од страна на пациентите вклучуваат комбинација од: (*http://zdravstvo.gov.mk/korona-virus/).*

-Треска и висока температура (> 80%);

- Кашлица (> 80%);

- *Отежнато* дишење (31%);

- Болка во мускулите (11%);

- Замор (8%).

Она што е потврдено како факт е дека SARS -CoV-2 (вирусот кој ја предизвикува инфекцијата од Ковид-19) директно го инфицира мозокот како резултат на активирањето на имунолошкиот систем. Вирусот е пронајден во мозочните клетки кај сите умрени од инфекцијата со Ковид-19. Инфекцијата на ендотелните клетки може да дозволи вирусот да премине од респираторниот систем во крвта и преку мозочно-крвната бариера да навлезе во мозокот. Присуството на SARS-CoV-2 се карактеризира со нарушување на имунолошкиот систем кај заболените лица. Акутниот респираторен синдром од корона-вирус 2, кој го предизвикува инфективното заболување Ковид-19, таксономски припаѓа во групата бета-корона-вируси (Б-лоза). Во истата група е вирусот SARS-COV со кој овој вирус е тесно филогенетски поврзан произлегувајќи од ~77 %-ниот аминокиселински идентитет.

Вирусот ги дава следниве невролошки симптоми:

а) манифестации од централниот нервен систем (вртоглавица, главоболки, нарушена свесност, акутна цереброваскуларна болест, атаксија и конвулзии); Растројството вклучува сомноленција (сонливост), ступор или кома, но и растројство на содржината на свесноста (конфузија или делириум).

б) манифестации од периферниот нервен систем (растројство на вкусот, мирисот, видот) и

в) манифестации од скелетната мускулатура.

Сите наведени промени во нервниот систем, се потврдени врз основа на субјективните симптоми кај пациентите и со дополнителни испитувања: компјутер на глава, ЕЕГ или лабораториски анализи) *(Јорданова, П.Н, 2020: 86*).

Во контекст на наведените невролошки симптоми се и укажувањата на невролозите дека Sars-Cov-2 не влијае само на респираторниот тракт, туку влијае и на централниот нервен систем што резултира со невролошки симптоми како што се: губење мирис, вкус, главоболка, замор, мачнина *(www.panacea.mk).*

4.1.1. Како се пренесува вирусот?

Потврдено е дека вирусот првпат е регистриран на затворениот рибен пазар во Вухан, каде што се продавале и диви животни. Најверојатно вирусот се пренел преку директен контакт од животно на човек (зооноза), или како и многу други микроби – едноставно преку воздух. Исто така зооноза е можна и преку храна, при конзумирање на месо или други животински производи ако истите не се добро термички обработени или приготвени во нечисти услови (*https://www.dw.com/mk/%).*



Коронавирусот се шири главно од лице на лице по капков пат. Капките што се создаваат кога заразеното лице кашла или кива може да слетаат во устата или носот на луѓето што се во непосредна близина, или може да се вдишат во белите дробови. Може да се шири и од контакт со заразени површини или предмети. На пример, едно лице може да добие Ковид-19 со допирање на површина или предмет на кој го има вирусот и потоа со допирање на сопствената уста, нос или евентуално контакт со очите. Првите симптоми од контакт со заболено лице од вирусот се јавуваат во период од 2 до 14 дена. Но, има случаеви

и кога заразеното лице може да нема никакви симптоми, а сепак да ја шири инфекцијата *(https://www.roche.mk/mk/tx/roche_vo_virusologija/COVID-19.htm).*

4.1.2. Најчести симптоми на инфекцијата со Ковид-19

Како најчести симптоми на болеста се наведуваат следниве: (*Извор: Word Health Organization - WHO)*

- покачена телесна температура (38ºC) и треска;
-кашлица,
-замор и
-губиток на здив, тешкотии во дишењето.

Како придружни симптоми на болеста се наведуваат следниве:

-болки во телото (болки во мускулите, болки во градите, болки во очите);
- назална конгестија, затнат или растечен нос;
- малаксалост, воспаленост и болки во грлото;
- губење на чувството за вкус, мирис и апетит;
- главоболка, ментална конфузија и промени во спиењето;
- дијареа, гадење, мачнина, повраќање;
- отечени очи;
- згрутчување на крвта;
- напади на грчење, тресење и осип;
- оштетување на црниот дроб и бубрезите.

(https://www.roche.mk/mk/tx/roche_vo_virusologija/COVID-19.htm); и изворот:(WHO, 2020).

Факторите на ризик за отежната форма на болеста сè уште не се јасни, иако постарите пациенти и пациентите со други потврдени медицински коморбидитети (дијабетес, хипертензија, кардиоваскуларни заболувања, пулмолошки болести, карцином) може да се изложени на поголем ризик. Прелиминарните податоци укажуваат на 11%

смртност кај хоспитализираните пациенти. Компликации настануваат кај 33% од пациентите и опфаќаат:

- акутен респираторен дистрес синдром (ARDS) (17%);
- акутна ренална повреда, акутна респираторна повреда, септичен шок и пневмонија со вентилаторна поддршка.

Во најтешките случаи, инфекцијата може да предизвика пневмонија, тежок акутен респираторен синдром, откажување на бубрезите, па дури и смрт.
(https://www.fi p.org/news?news=newsitem&newsitem=308).

Ризикот од смрт со пандемична коронавирусна инфекција (најчесто се проценува на 3% до 4%), и е помал отколку што беше за SARS (приближно 11%) и MERS (околу 35%), но може да биде поголем од ризикот од сезонски грип (што во просек е околу 0,1%).

Постарите луѓе и оние со основни медицински проблеми како хроничен бронхитис, емфизем, срцева слабост или дијабетис, имаат поголема веројатност да развијат сериозни заболувања од инфекцијата со Корона вирусот.
(https://www.roche.mk/mk/tx/roche_vo_virusologija/COVID-19.htm).

4.1.3. Превентивни мерки за заштита од Корона вирусот

Преку континуирано медиумско информирање за превентивните мерка за заштита на населението, од страна на СЗО и препораките на Комисијата за заразни болести при Министерството за здравство на РСМакедонија, ги наведуваме сеопфатно најзначајните:

-Избегнувајте близок контакт со луѓе кои се болни.

-Останете дома.

-Избегнувајте допирање на очите, носот и устата.

-Останете дома во изолација кога сте болни.

-При кашлање и/или кивање, покријте ја устата со марамче, а потоа фрлете го во ѓубре.

-Исчистете и дезинфицирајте ги честопати допрените предмети и површини со употреба на редовен спреј за домаќинство, или избришете ги.

- Мијте ги мнгу често рацете често со сапун и вода.

(https://www.roche.mk/mk/tx/roche_vo_virusologija/COVID-19.htm).

-Избегнувајте места на кои има многу луѓе и јавни собири;

-Избегнувајте да споделувате храна или предмети за лична хигиена;

-Проветрувајте ги редовно просториите во кои престојувате;

-Помалку допирајте ги лицата на пријатели или членови на семејството (особено да не се допира слузокожата на устата, очите и носот) *(http://medf.ukim.edu.mk/?p=4322).*

4.2. Психолошка етиологија

Неповолните околности со задолжителната социјална изолација поради пандемијата со Ковид вирусот, големиот доток на невалидни информациии, овозможија присилна промена на вообичаениот животен ритам кај населението што предизвика ризици особено на нивното ментално здравје. Во многу европски држави, вклучително и во нашата земја, во текот на пандемијата од Ковид19 вирусот видно беа зголемени симптомите на депресија, грижата за сопственото здравје и здравјето на најблиските, како и финансиската неизвесност за разлика од периодот пред пандемијата. Исто така беа пројавени и промени во апетитот, губење на интересот за животни активности, потешкотии во концентрацијата и во секојдневните форми на комуникација и однесување. Впрочем, сите досегашни европски и светски истражувања утврдија дека Корона вирусот

веќе предизвика голем степен на страв и загриженост во најширокаата популација население, а особено помеѓу одредени ризични групи на стари лица, како и деца и лица со веќе нарушено здравје *(http://www.zzjzvpz.hr/index.php?sadrzaj=novosti&novtxt=547).*

Во поглед на психолошките реакции на населението од последиците на пандемијата, може да се констатира дека на дел од популацијата им треба малку време, на друг дел од луѓето многу повеќе време, за да се прилагоди на новите непредвидливи ситуации, а на трет дел од населението неопходна им е психолошка подршка од стручни и компетентни служби. Во тој контекст, ги наведуваме кумулативно следниве психолошки реакции кај популацијата која се однесува на сите категории население кои можат провокативно да влијаат во нарушување на менталното здравје, и да предизвикаат низа стресни реакции: (*http://www.izjzv.org.rs/?lng=lat&cir=0&link=3-17-1731).*

а) Несоница;

б) намалено чувство на сигурност и апатија;

в) зголемена анксиозност, грижа, изразен страв и вознемиреност);

г) стигматизација;

д) однесувања со ризици по психата и здравјето - губење на вобичаениот мотивирачки елан; зголемена употреба на тутун, алкохол или други зависности; зголемена нерамнотежа во работниот живот (прекумерна посветеност на работата во ситуација на справување со тежок стрес); постојано пребарување на нови информации за Корона вирусот; превземање на многу мерки за заштита, како логични и препорачани од валидни извори, така и од извори кои немаат реален придонес во заштитата на здравјето);

ѓ) појава на психосоматски симптоми (физички симптоми на пример, како што се: недостаток на енергија, или општа болка и физичка непријатност).

Сите наведени психолошки реакции се нормален вообичаен одбрамбен одговор и се очекувани, но можат во зависност од конкретната структура на личноста, и неговата психофизичка состојба, претходни болести и сл., сепак да бидат провокативен фактор во можното нарушување на човековото ментално здравје, а со тоа и во ограничување на способноста личноста да го достигне оптималниот потенцијал, во справување со стресот.

Како дополнителни психолошки мотиватори во зачувување на менталното здравје во периодот на пандемијата, од особена важност е инвестирањето во сопствената емоционална благосостојба преку: (*Муслиќ, Л. (2020:4)*.

- ментална благосостојба (позитивно функционирање на личноста);
- социјална благосостојба (односи со другите и општеството);
- физичка благосостојба (физичко здравје) и
- духовна благосостојба (смисла на животот).

Како можни релевантни психолошки индикатори во заштитата на менталното здравје се и следниве:

-Коронавирусот е нов вирус и како таков е нова закана која е помалку позната од сезонскиот грип. Колку помалку знаеме за одредена закана, толку е поголем стравот и чувството на несигурност, и честопати има однесувања кои се обидуваат да го вратат чувството за контрола, однесувања како што се: масовно купување и создавање залихи на храна и материјали, купување заштитна опрема и маски и слично.

-Заканата од инфективна инфекција има свои уникатни карактеристики кои дополнително го зголемуваат стравот и неизвесноста на пр. причината за инфекцијата е невидлива со голо око, раните знаци на инфекција не се специфични и лесно може да се мешаат со веќе познати болести (настинки и грип) и на тој начин може да предизвикаат конфузија и уште поголема несигурност и страв кај населението. А сето тоа може индиректно да влијае во реалната проценка на заканата, во донесувањето на правилни одлуки на однесување и соодветно справување со Ковид 19 вирусот.

-Финансиските и социјалните проблеми со изолацијата и самоизолацијата, карантинот, предизвикани од влијанието на пандемијата, особено за ранливите социјални групи и хронично болните стари лица, се исто така ризични фактори за развој на негатини психолошки појави како што се: страв, осаменост, социјална отуѓеност, депресија, фрустрација и досада *(www.poliklinika-mazalin.hr)*.

Во сегашната ситуација со пандемијата со Ковид-19 вирусот ширум светот, паниката, стравот, тагата, лутината и конфузијата се природни и очекувани психолошки реакции (*www. mypharmaspace.com).*

5.0. Влијанието на Ковид-19 вирусот врз населението

„Трите суштински нешта за среќа во овој живот се:

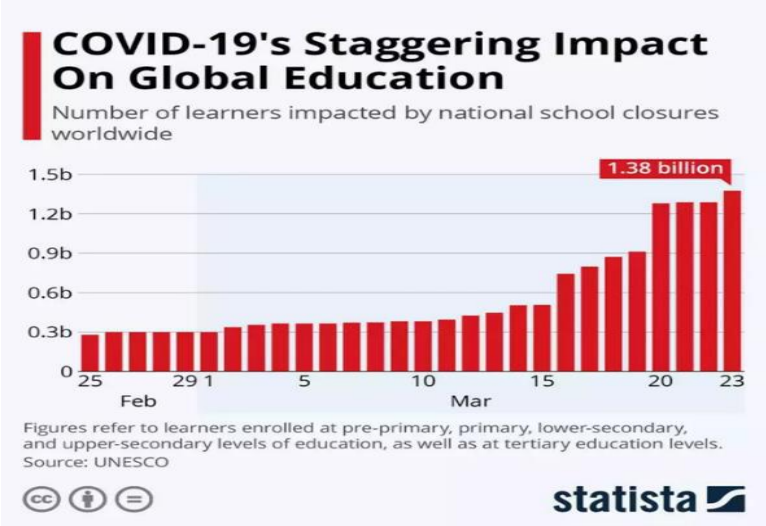
нешто да правиш, нешто да љубиш, и нешто на што ќе се надеваш“

Томас Едисон

Пандемијата со Ковид вирусот како нова и досега непозната опасност, суштински влијаеше на севкупниот социјален, семеен, деловен и личен живот. Ограничувањата на движењето, социјалната дистанца, работата од дома, тн. „онлајн“ настава, мошне неповолно влијаеа кај сите категории на возрасни групи на население и тоа:

- кај децата;
- младите;
- возрасните и старите лица.

УНЕСКО на најрепрезентативен начин го прикажува влијанието на Ковид-19 вирусот врз глобалното образование, на следниов *график бр.1*:



Извор: УНЕСКО, 2020 График бр.1 Влијание на Ковид-19 врз глобалното образование

Графикот ги прикажува бројките на запишани деца, ученици, студенти во предучилишното, основното, средното и високото образование во време на затварање на градинките, училиштата, факултетите ширум светот.

Во периодот на пандемијата со Ковид-19 вирусот, од особено значење за сите категории на население е и влијанието на мас-медиумите, особено: интернетот, телевизијата, радиото, социјалните мрежи во степенот и квалитетот на информирањето на населението за последиците врз нивното здравје. Во тој контекст, мора да се наведе мошне актуелната ситуација кај одреден дел од населението со тн. „теории на заговор“ кои шират лажни и стручно непроверени вести кои можат видно да го минимизираат вистинското стручно справување со опасниот и таинствен вирус.

5.1. Влијанието на Ковид-19 вирусот кај децата



Пандемијата со Ковид-19 вирусот мошне неповолно се одрази и врз детската заштита во нашата земја, и ги отвори следниве проблеми директно предизвикани од инфекцијата:

а) Зголемени ризици при заштитата на децата;

б) Поголем психо-социјален притисок врз децата;

в) Поголема ранливост на насилство врз децата за време на пандемијата со вирусот;

г) Запоставување на родово-специфичните потреби и ранливост на девојчињата;

д) Стигматизација и дискриминација особено на децата од ранливите социјални групи;

ѓ) Негативни одбрамбени механизи од страна на децата

(Извор: Заштита на децата за време на пандемија на корона вирус, 2019: 2).

Исто така, пандемијата предизвикана од глобалното ширење на коронавирусот Ковид-19 директно влијаеше и врз социјалната, едукативната и здравствената благосостојба на децата, преку затварање на училиштата, детските градинки, паузирање на воннаставните активности и установите за згрижување на деца. Истовремено, децата од сиромашните слоеви беа индиректно погодени и преку намалувањето на приходите во домаќинствата *(https://www.unicef.org/northmacedonia/mk/socijalnite-i-ekonomskite-efekti-od-KOVID-19-vrz-decata).*

Сето претходно наведено, се потврди и во анализата на Уницеф во мај, 2020 година за влијанието и последиците од пандемијата врз децата во РС.Македонија, кое ги покажа следниве индикатори:

-Зголемена сиромаштија во домаќинства со 3 или повеќе деца;

-Недоволен пристап до Интернет и лоши услови за домување, особено кај Ромските деца;

- Затворање на дневни центри за згрижување и едукација;

-Влошување на квалитетот на грижата за децата со попреченост;

-Зголемено семејното насилство каде со 10% жртви биле деца за време на Ковид-19;

-Пријавени случаи и на врсничко насилство;

- Ковид-19 предизвика доцнења во пристапот до болничката нега за новороденчиња, деца и мајки.

Според предвидувањата на научниците, децата кои не покажуваат симптоми, не значи и дека не носат никакви траги од вирусот. Ова значи дека децата не се заштитени од овој вирус и дека треба да гледаме на нив како потенцијални преносители на Ковид-19.
Се чини дури и кога децата покажуваат благи или се без симптоми, тие, всушност, носат високи дози на вирусот, доволни да доведат до хоспитализација на возрасна личност *(http://pharmanews.mk/decata-kovid-19/.*

Лекарите во детската национална болница во Вашингтон откриј дека заразени деца со Ковид 19 без симптоми и асимптоматски, со недели може да го шират коронавирусот. Тоа значи дека оние кои немаат никакви или лесни симптоми, можат несвесно со недели да заразат лица во нивната околина *(https://www.dw.com/mk/).*

Британските научници на Универзитетот во Кардиф и Велј за потребите на студијата од мај, 2020 година сакале да проценат дали британските деца заразени со вирусот имаат антитела кои можат да ја спречат заразата. Од испитани над 1.000 деца во Велика Британија само 7% од децата биле позитивни на тие антитела, а повеќе од половината од заразените деца немале никакви симптоми на болеста. Студијата открила дека гастроинтестиналните симптоми како: дијареја и повраќање биле најчести кај децата

кои покажувале симптоми. Тие симптоми биле почести од кашлањето, или промената на осетот за вкус и мирис. Исто така научниците откриле дека нема разлика во показателите за инфекција кај децата под или над 10 години возраст, додека кај асимптоматските деца се развиле исти антитела против новиот корона вирус, како и кај децата со симптоми.

Тимот кој ја направил студијата ќе го следи на подолг рок однесувањето на антителата на Ковид-19 кај децата, за да се види дали има намалување на нивниот број, и дали тие деца можат да го изгубат имунитетот на заразата после извесен период *(https://inovativnost.mk/).*

Според педијатрите децата од 12-18 години претставуваат одреден ризик, но мал. Помалите деца меѓусебе вирусот поретко го пренесуваат, во споредба со тинејџерите меѓусебе, оти кај нив стапката на инфекција е речиси еднаква како кај возрасните. Според педијатрите над 90% од децата заболени од Ковид-19 е забележана асимптоматска блага или умерена форма на болеста. Во обезбедување на одбрамбената сила кај децата, педијатрите го препорачуваат витаминот „Д“ *(www.pedijatar.mk).*

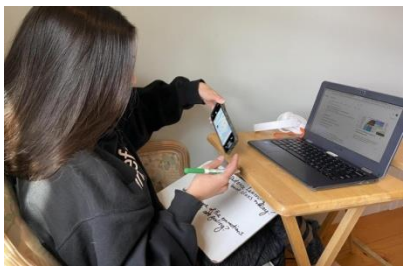
Меѓународен тим на експерти, предводен од истражувачки тим од Универзитетот во Манчестер во Англија, во соработка со Универзитети од повеќе земји во светот, анализираше 38 случаи на деца кои биле заразени со особено тешка форма на Ковид 19, и утврдиле дека корона вирусот може да предизвика и парализа кај децата. Научниците испитале вакви случаи на деца од осум земји, вклучително и Италија, и откриле дека иако станува збор за вирус кој ги напаѓа органите за дишење, може да се инфилтрира, директно или индиректно, и да предизвика последици во сите органи на телото, вклучително и во мозокот. Корона вирусот е во состојба да навлезе преку носната лигавица во мозочното ткиво и кај децата да доведе до парализа (*https://popara.mk/2020/zhivot/).*

Родители во Италија и во Шпанија пријавиле дека во текот на мерките на затварање дури 77% од децата имале проблеми со концентрацијата; 39% биле вознемирени и раздразнети; 38% биле нервозни; додека 31% имале чувство на осаменост (*www.slobodnaevropa.org)***.**

Според прелиминарните анализи на остварените јавувања, најчестите јавувања на линијата на Клиниката за психијатрија во Скопје биле за деца од 10 и од 15 годишна возраст. Генерално, во овој развоен период децата се во фаза на когнитивен развој во кој се појавуваат стравови, намалена концентрација и ефикасност во учењето и раздразливост *(https://majkaidete.mk/).*

Како базична причина зошто децата се повеќе заштитени од другата популација од Ковид-19 вирусот, научниците го наведуваат фактот што децата заштитата од првите предизвикувачки агенси на болеста ја добиваат веќе во фаза на фетусот, и кога ќе се роди детето, а потоа и преку доењето со мајчиното млеко. Оваа „пасивна имунизација“ обично е доволна за периодот додека не се воспостави целосно имунолошкиот систем на детето. И тоа се случува до 10-та година од животот. Потоа имунолошкиот систем останува способен да научи како да се бори против други предизвикувачи на болести (*www.dm.com).* Во тој контекст, во извештајот на заедничката мисија во организција на СЗО и Кина во периодот од 16-24 февруари, 2020 година е заклучено дека децата помлади од 18 години сочинуваат само 2,4% од сите пријавени случаеви и болеста кај децата е релативно блага и само кај 0,2% од децата било пријавено критично заболување од Ковид-19 вирусот *(www.slobodnaevropa.org).*

5.2. Влијанието на Ковид-19 вирусот кај младите



Според Клиниката за психијатрија во Скопје, отворена за потребите на децата и младите во време на пандемијата, најпогодени од целата ситуација биле младата популација деца на возраст од 10 и 15 години, и адолесцентите и студентите кај кои била

забележана зголемена фрустрација, високо ниво на анксиозност, и чувство на неизвесност поради пропуштените животни настани-матура, роденденски прослави, забави, екскурзии.

На нивната телефонска линија биле најизразени следниве психолошки потешкотии кај младите за време на пандемијата:

- појавата на панични напади;

-фобија од заразување со корона вирусот;

-пад на расположението; и

-отпор кон приклучување на „онлајн“ наставата *(https://majkaidete.mk/)*.

Како најчести проблеми со кои се сочуваат младите во време на пандемијата се:

- Училиштето;
- Семејството;
- Општеството;
- Пријателите, дружењето;
- Прилагодување на проблемите предизвикани од инфекцијата со вирусот.

Младите сакаат враќање во училишните клупи поради фактот што им фали дружењето со своите врсници, во училиштето и надвор од него. Со оваа констатација се сложуваат и најголемиот број истражувачи, како и со следниве психолошки симптоми кај адолесцентите како најфрекрфрентни, потврдени и во најголемиот број европски и светски истражувања:

а) Зголемено ниво на напнатост и страв;

б) Знаци на депресивност;

в) Зголемено ниво на стрес и несигурност *(https://www.rts.rs/)*.

Превентивните мерки кои беа донесени во сите држави во светот, па и кај нас во РСМакедонија: здравствени протоколи за различни категории на население; социјална дистанца; изолација; самоизолација; карантин; вонредна состојба; условија низа проблеми освен од здравствена и економска, и од психолошка природа. Имено, со затварањето на училиштата, факултетите и со тн. „онлајн настава“, младите се најдоа во незавидна ситуација поради откажаните планирани социјални контакти со своите врсници – кафулиња, ресторани, матурски вечери, патувања и сл. Сето ова кај најголемиот број на млади луѓе предизвика стресни доживувања и чувство на неизвесна иднина. Затоа од битно значење е родителската осетливост за детските потреби, нивната спремност да го сослушаат своето дете за било кој негов проблем и потреба, заедничката демократска комуникација, нивната меѓусебна поврзаност и чувството на сигурност во семејниот дом. Ова може значајно да ја намали стресната состојба, чувството на отуѓеност, неизвесна иднина и разочараност кај младите. Во тој контекст, повеќе валидни истражувања ја потврдија тезата дека стабилната врска на децата со родителите и нивната комплетна социјална и психолошка поддршка, се најдобриот фактор во успешното справување со стресот и депресијата кај младите, предизвикани од влијанието на Корона вирусот. *(http://www.izjzv.org.rs/?lng=lat&cir=0&link=3-17-1751).*

5.3. Влијанието на Ковид-19 вирусот кај возрасни и стари лица



Постарите луѓе се изложени на поголем ризик од заразување со коронавирус, односно дека вирусот е многу поубиствен за нив, отколку за помладите *(Радица, С., 2020: 52).* Возрасната и постарата популација се најпогодени од пандемијата предизвикана од Ковид-19 вирусот. Во повеќе од 130 земји се утврдило дека 16% постари лица живеат

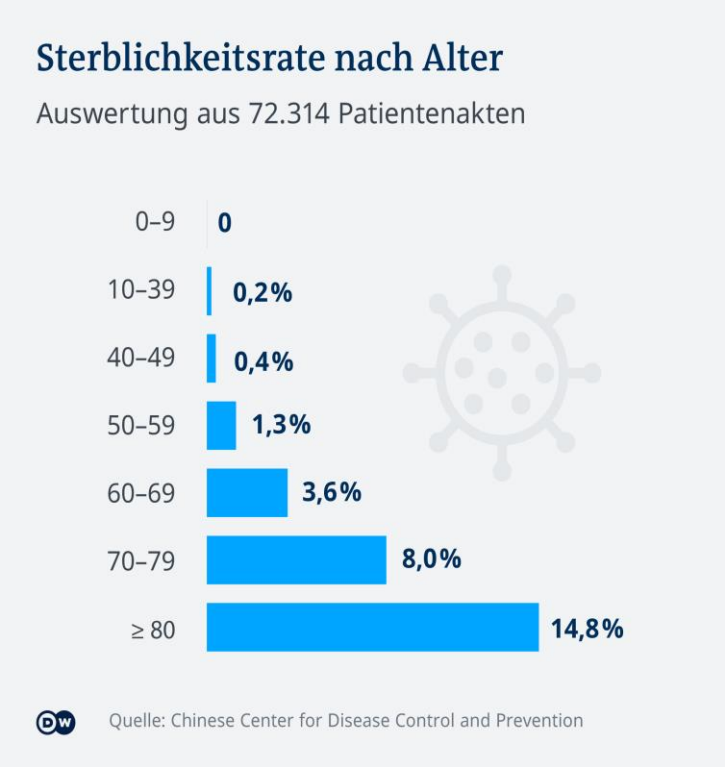
сами, што носи и опасности по нивното ментално здравје, додека околу 80% во светот кои умреле од заразата со вирисот биле постари од 65 години. Оваа популација е особено ранлива, не само за сопственото веќе ослабено физичко и ментално здравје, туку и поради самоизолацијата која кај постарите лица е поврзана со чувството на осаменост, вознамиреност, депресија и когнитивни проблеми. Ако се земе фактот дека за менталното здравје на старите лица од големо знчење е социјалната комуникација и врска, неопходно е нивното слободно време да биде исполнето со корисни и забавни активности со единствен цел социјалната дистанца да не се претвори во социјална изолација *(https://www.stetoskop.info/psiholoska-pomoc-covid-19/izolacija-i-trece-doba)*.Кај геријатриската популација забележани се следниве симптоми:

- смалување на бистрината во менталната состојба;
- намален фокус, губиток на меморија, тешкотии во наоѓањето соодветни зборови во текот на разговорот;
- моторен и когнитивен дефицит; и
- симптоми слични на настинка *(Јорданова, П.Н., 2020: 89)*.

Според СЗО најголем ризик и последици од заболување со Корона вирусот имаат:

- Постари лица од 60 години, а особено над 80 години;
- Луѓе со хронични заболувања(кардио васкуларни болести, дијабет, пулмолошки болести, канцер, висок крвен притисок, нарушен имунолошки систем).

График бр.2 Стапката на смртност според возраста проценета од 72.314 записи на пациенти заболени од Ковид-19 вирусот во Кина



Извор: Кинески центар за контрола и превенција на болести (превземено од изворот: www.dm.com).

Врз основа на наведениот график од страна на Кинескиот центар за превенција од болести назагрозени биле лицата од околу 80 години, со 14.8% смртност. Ова истражување во Кина потврдува дека постарата популација со основни здравствени проблеми е најмногу изложена на ризикот, најверојатно и поради ослабениот имунолошки систем поради староста.

Врз база на континуирано психотерапевтско следење на влијанието на пандемијата со Ковид-19 вирусот врз возрасните лица во Р.Хрватска, се дошло до следниве заклучоци:

а) Страв од губење на работното место, или намалување на платата;

б) Вознемиреност за здравствените последици и за сопственото здравје;

в) Нарушување на менталното здравје кај оваа категорија особено за време на карантинот;

г) Висок степен на анксиозност кај возрасната популација;

д) Грижа за социјалната изолираност од семејството, пријателите, од прекинот на активностите во слободното време, и од прекумерното следење на вестите во врска со пандемијата.

ѓ) Стручната помош кон возрасните и старите лица е неопходна, но фокусот кај оваа категорија во безбедно справување со Корона вирусот треба да биде насочен кон нивните најблиски – роднините, пријателите, соседите, познаниците, колегите

е) Неповолните реакции кај возрасните и старите лица во врска со влијанието на пандемијата се очекувани и поради нивните во најголем број случаеви на претходни болести, но проблемот е во претераната „психијатризација“ и во секојдневното објавување на нови бројки на заразени со вирусот што кај оваа категорија население условува дополнителен страв и паника. (*https://korona.net.hr/istrazivanja/mentalno-zdravlje-u-doba-korone).*

5.4. Влијанието на Ковид вирусот кај жените и мажите



Пандемијата со Ковид-19 имаше сериозно влијание врз менталното здравје на целата популација, а особено врз женската. Според светските статистики депресивните нарушувања сочинуваат близу 41,9 % од невропсихијатриски нарушувања кај жените, во споредба со 29,3 % кај мажите и пред појавата на Ковид-19. До појавата на пандемијата, во светот од анксиозно пореметување патеа околу 300 милиони луѓе, од кои поголемиот број се припаднички на женскиот пол *(www.novilist.hr).*

Според валидните податоци на СЗО (светската здравствена организација), во поглед на физичката активност кај жените и мажите, како една од превентивните мерки во заштитата на менталното здравје, на глобално ниво, вкупно: 28% од возрасните на

возраст од 18 години и повеќе, не биле доволно активни во 2016 година и тоа: *мажи 23% и жени 32%.* Ова значи дека тие не ги исполнуваат глобалните препораки од најмалку 150 минути со умерен интензитет или 75 минути со силен интензитет физичка активност неделно; додека во земјите со високи примања: *26% од мажите и 35% од жените* биле недоволно физички активни, во споредба со *12% од мажите и 24% од жените* во земјите со ниски примања *(Извор: СЗО, 2020)*.

Секторите кои беа негативно погодени со кризата (производство, продажба, туризам, угостителство, здравство, грижа и нега, продавници и супермаркети, финансиско-услужни дејности), како дејности со најмногу вработени жени, влијаеа во зголемувањето на обемот на неплатената работа која жените ја извршуваа во текот на пандемијата. Особено ефектот на кризата со пандемијата имаше силно влијание и врз менталното здравје на жените, со посебен фокус на следниве најранливи категории:

а) жените со низок социо-економски статус

б) жените со попреченост

в) жените во подоцнежна возраст

г) вдовици

д) самохрани мајки и бремени жени

ѓ) жртви на насилство

е) други ранливи групи на жени *(Башевска, М. (2020: 10)*

Пандемијата, освен фактот што најмногу ги загрози најранливите категории од женската популација, видно придонесе во рапидно зголемување на стресот кај женската популација и во следниве две области:

а) работа во дејности со несигурен приход; или со изгубени работни места; или се принудени да работат со цел да го сочуваат работното место;

б) предизвик во однос на „онлајн наставата“ која за многу жени-мајки, домаќинки, сопруги, е нова, непозната *(https://makpress.mk/Home/PostDetails?PostId=373477)*.

Според СЗО, мажите многу почесто заболуваат од вирусот отколку жените. Стапката на смртност во Кина беше 2,8 проценти кај мажите во средината на февруари и 1,7 проценти кај жените. Дури и нормалниот сезонски грип влијае на мажите во оваа земја потешко отколку на жените. Имунолошкиот систем на жените е поотпорен, поради хормонот естроген, кој ја стимулира работата на имунолошкиот систем и силно се бори против патогените микроорганизми. Кај мажите машкиот тестостерон го блокира имунолошкиот систем. Покрај генетските предиспозиции, важен е и начинот на живот. Во Кина, околу 52 % од сите мажи пушат, а белите дробови погодени од пушењето се подложни на вирусот *(www.dm.com).*

5.5. Улогата на медиумското информирање за време на пандемија

Медиумите имаат голема улога во информирањето за вирусната инфекција и нејзиното справување врз погодената популација. Медиумите можат да имаат особено силно влијание врз помладите деца, кои се чувствителни на реакциите на родителите на извештаите. Веста е вест само за еден ден, или два, или можеби малку подолго, но за некои луѓе може да е фатален настан кој може да има реперкусии врз нивното ментално здравје особено на ранливите категории население. Затоа, сите оние кои се вклучени во медиумското информирање треба внимателно да проценат колку и какви детали и информации ќе бидат објавени. Нивната етичка одговорност е да ги заштитат директно погодените, особено ранливите групи како што се: децата и старите лица од прекумерен публицитет. Преку познавањето на индивидуалните и колективните фактори на ризик за менталното здравје, во средините кои се најмногу погодени од катастофата (пандемијата), можат да се ублажат штетните последици кај населението *(Ајдуковиќ и др.2006: 27).*

Во прилог на значајната улога на медиумите, е и следнава табела, од истражувањето за влијанието на корона вирусот во поглед на информирањето во РСМ. кај жените и мажите: *(Башевска, М.(2020: 20).*

Табела бр.1 Главни извори на информации за Ковид-19, според полот

Извори на информации	жени	Мажи
Телевизија	62	56
Интернет и социјални медиуми	28	32
Официјални веб-страници на Владата	3	4
Здравствен дом/матичен лекар	3	3

Поголемиот број стручни лица во заштитата на менталното здравје (психијатри, психолози) укажуваат на фактот дека населението не треба да се преокупира со постојано следење на вести и на црни предвидувања, туку дека доволно е само еднаш во текот на денот да се информира*(https://korona.net.hr/istrazivanja/mentalno-zdravlje-u-doba-korone).*

Во тој контекст, се и следниве мерки на предострожност кои треба да ги почитуваат сите медиумски куќи во информациите за пандемијата со Ковид-19 вирусот:

- Да не шират вести од непроверени и лажни извори;

- Информациите да бидат доследно пренесувани од страна на валидни надлежни институции;

- Информациите за пандемијата да бидат пренесувани во вообичаени термини, без изложување на преопширни и преплавени информации (само за медиумска сензација и сл.), за да не поттикнат вознемиреност и паника кај одреден дел од ранливото население;

- Ограничување во информациите за коронавирусот на социјалните мрежи;

- Приоритет во медиумското информирање да бидат практичните совети за населението како моментално да се заштити од опасниот и непредвидлив вирус. *(http://www.izjzv.org.rs/?lng=lat&cir=0&link=3-17-1731).*

Негативните последици по менталното здравје во сите држави зафатени од заразата, беа и поради лесната достапност на различните информации на оваа тема на скоро сите онлајн социјални и медиумски платформи. Како последица на тоа, се појавија многу тн. „теории на заговор“ со лажни вести кои предизвикаа разни психолошки нарушувања и масовно ширење на паника и хистерија. Ваквите психо-социјални проблеми можат да имаат повеќе штетни последици по здравјето на луѓето на подолг рок дури и од самиот вирус. Таквиот феномен се нарекува „инфодемија“, израз формиран со спојување на зборовите „информации“ (*www.poliklinika-mazalin.hr)*.

Кон ова се приклучува и светската здравствена организација (СЗО), која особено за ранливите категории граѓани препорачува одбегнување на медиумски информации кои ја зголемуваат нервозата, а доколку се слушаат вести, тие да бидат во некое специфично време од денот и да не се слушаат непрекинато по цел ден. Исто така СЗО препорачува социјалните мрежи да не создаваат анксиозност, туку вистинско дружење и охрабрување за сите позитивни активности во успешното справување со пандемијата со ковид-19 вирусот *(WHO, модифицирано според: Rosie Weatherly i Scottu Bryanu,март, 2020).*

6.0. Релевантни досегашни истражувања за влијанието на Ковид вирусот врз физичкото и менталното здравје на населението

„Срцето кое е прекршено од тежината на болката,
ќе се прилепи и до најмала надеж“

А. Бан

6.1. Истражувања во странски земји за влијанието на Ковид-19

Во истражување во Кина, во Вухан, на примерокот од 214 испитувани пациенти на возраст околу 50 години биле добиени следниве резултати:

-Над 80 % од испитаниците имале најмалку една придружна болест (хипертензија, дијабет, срцева или церебрална болест, малигно заболување). Најчест знак дека се болни била зголемената температура (кај над 60 %), кашлицата (50 %) и анорексијата (кај над 30 %); а кај 36 % од пациентите биле потврдени невролошки манифестации - околу 25 % имале знаци за централно страдање, околу 9 % за периферно нервно страдање,додека околу 10 % имале знаци за проблеми со скелетната мускулатура. Истражувачите од Кина дошле до заклучок дека:

-Ковид-вирусот не ги напаѓа само респираторните органи, туку и централниот нервен систем и мускулите. Овие системи се повеќе засегнати кај посериозните клинички состојби, кај постарите пациенти и кај оние со придружни заболувања *(Јорданова, П.Н., 2020: 87).*

Во истражување во *Кина* за последиците на мерките на изолација, околу 5% од испитаниците известиле висок интензитет на психички стрес, а околу 35%, умерено ниво. Но, други истражувања во истата земја во 2020 година, упатуваат на пошироки размери на психичко страдање во општата популација, или на посериозни видови растројства кај 7% од испитаниците во подрачјата на најинтензивната криза. Меѓу помладите, регистрирани се генерално пониски проценти на нарушувања – само 0.9% од студентите во Кина известиле за сериозна анксиозност *(Кениг, Н.-Спасовски, О.(2020:122).*

Во *Кина* во 2020 година се реализирало првично и единствено во светот иновативно истражување за психолошката поддршка на здравствените работници - столбот на здравството и првата борбена линија против вирусот. Имено, во неколку болници во Кина за нив биле поставени простории за релаксација, биле понудени различни активности за одмор, им биле обезбедени основни услови за исхрана, а додатно на располагање им бил за помош и посебен психолог во знак на нивна целосна поддршка во справувањето со опасниот вирус.

Исто така, други четири студии од *Кина* кои ја проучувале фреквенцијата на специфичните психички состојби, предизвикани од состојбата со Ковид-19, ги дале следниве резултати:

а) Анксиозноста и депресијата биле најчестата состојба од која се пожалиле испитаниците;

б) Најпогодени биле: женската популација, студенти, пациенти кои пројавувале благи симптоми на Ковид-19, и група на пациенти кои имале генерално полоша здравствена состојба;

в) Подобрата достапност на информации за превентивните мерки против Ковид-19 ги ублажува гореспоменатите психолошки ефекти врз пациентите.

Едно од најголемите психолошки истражувања е веќе завршено оваа 2020 година во *Кина*, и според неговите резултати, дури 35 % од луѓето изјавиле дека имаат психолошки проблеми како резултат на карантинот. Во ова истражување на 1.210 испитаници, спроведено во 194 градови во јануари и февруари, 2020 година во *Кина*, беа откриени мошне високи стапки на анксиозност и депресија во времето на пандемијата со вирусот – вкупно: 35% од 50.000 испитаници покажале симптоми на страдање, поврзано со доживување на траума. Во истото истражување, вкупно: 54% од испитаниците го оцениле влијанието на ширењето на Ковид-19 врз менталното здравје како умерено и сериозно; 29% пријавиле симптоми на умерена до сериозна вознемиреност; а вкупно: 17% знаци на умерена до тешка депресија (*www. mypharmaspace.com).*

-Истражувачка студија за влијанието на пандемијата врз менталното здравје спроведена во *Италија*, покажала дека 37% од испитаниците имале посттрауматско стресно нарушување; 17% страдале од депресивни симптоми; 20% покажале силна вознемиреност; 7% пројавиле несоница; а 21% имале стресна состојба. Притоа се утврдило дека жените и младите кои изгубиле свои блиски роднини, како и луѓето кои ја изгубиле работата, и оние кои премногу работеле од дома, повеќе биле загрижени и изложени на ризик од стрес или несоница (*www. mypharmaspace.com).*

Во истражување во Данска, врз основа на скринирањето на над 11.000 клинички случаи биле најдени показатели за 918 возрасни пациенти со психијатриски симптоми, особено со анксиозност, кои се поврзани со пандемијата и со нејзините социјални влијанија. Од друга страна, здравствените работници, кои биле во директен допир со заболени или со позитивни на Ковид-19, манифестирале генерална вознемиреност во 72 % од случаите; депресија во 50 %; анксиозност во 45 %; и несоница во 34 %. Жените биле особено засегнати, а од нив медицинските сестри многу повеќе отколку докторите

(Јорданова, П.Н., 2020: 88). Во студијата потврдена е повисоката инциденција на анксиозност кај жените – здравствени работници (26 %), во споредба со мажите (12 %), и кај медицинските сестри (27 %), во споредба со лекарите (14%) *(Јорданова, П.Н., 2020: 88).*

За негативното влијание на Ковид19 врз менталното здравје, потврдува и истражувањето на заразени граѓани и здравствени работници во 43 научни трудови на Универзитетот и *Центарот за ментално здравје во Копенхаген, Данска.* Истражувањето покажало дека 96% од тешко болните хоспитализирани пациенти со инфекција на Ковид 19 имале симптоми на посттрауматски стрес, и зголемен ризик од развој на депресија за време на хоспитализацијата со вирусот. Притоа, кај пациентите биле откриени ментални симптоми во текот и после инфекцијата со вирусот, а намалениот осет за мирис и вкус, во текот на инфекцијата со Ковид 19, можно е да укажува на ефектите на овој вирус врз нервниот систем, те. инфекцијата го зафаќа мозокот и предизвикува симптоми директно или преку индукован имун одговор. *(https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120309545?via%3Dihub*

Научниците од Универзитетот во Калифорнија, во Сан Диего, дошле до заклучок дека некои личности експонирани на Ковид-19 се соочуваат со зголемен ризик за развивање невропсихијатриски симптоми како што се: енцефалопатија, психоза, депресија и промени во расположението *(Јорданова, П.П., 2020: 89)*.

Истражувачот Џорџ Бонано од *Универзитетот „Колумбија“ во САД*, кој ги истражувал психолошките последици од голема траума, констатирал дека 65% од луѓето покажуваат минимални психолошки симптоми кога се соочуваат со голем стрес, а 25% имаат привремени проблеми, додека 10% страдаат од постојани ментални нарушувања. Но, според него, она што загрижува е дека луѓето што се на пониско место на економската скала имаат поголем ризик од нарушувања. Според психологот од Универзитетот „Колумбија“ Ненси Син постарите лица иако не се изложени на секојдневен стрес, како што се работа и слични егзистенцијални проблеми, сепак покажале исто ниво на стрес за време на пандемијата како и работоспособното население. *Извор: B92.net (наведено преку cajmom:https://www.dosie.mk/covid-19/pandimijata-kovod-19-najgolem-psiholoshki-eksperiment-vo-istorijata-na-choveshtvoto).*

Друго истражување во *САД* покажало дека карантинот особено ја влошува анксиозноста кај луѓето што веќе страдаат од неа. Во оваа земја е констатирано дека повеќе од половината на оние луѓе кои останале без работа, или пак во текот на пандемијата нивните приходи им се намалени – пријавиле негативни последици по нивното ментално здравје, и дека нивниот број бил поголем кај лицата со помали приходи (*https://www.bbc.com/serbian/lat/svet-5504133*).

Во анкетно истражување во *Велика Британија* спроведено во март, 2020 година на 1.099 членови е констатирано зголемено ниво на анксиозност и страв од менталното страдање како последица на коронавирусот. Според професорот Rory O'Connor, од Универзитетот во Глазгов, Шкотска, еден од авторите на ова истражување, зголемената социјална изолација, осаменоста, здравствената анксиозност и депресија, стресот и економската сиромаштија му штетат на менталното здравје и добрата хомеостаза кај луѓето. Светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата со корона вирусот, па ќе биде принуден постојано да ги следи состојбите на анксиозност, депресија, самоповредување, самоубиства, како и на евидентниот пораст на други проблеми во однесувањето поврзани со менталното здравје како што се: зависноста од алкохол и дрога, коцкањето, авантуризмот, разводите. Воедно, се залага во ова истражување за нова технологија која со помош на мобилни телефони би помогнала во можното лечење на далечина на заразените од опасниот и загонетен вирус Ковид-19.

Професорот Ed Bullmore од *Универзитетот во Кембрич* укажува во ова истражување на итноста за глобалниот одговор на пандемијата во интензивните напори на науката во пронаоѓање на нови иновативни начини за мерење на менталното здравје на луѓето на далечина, како и во пронаоѓање на креативни начини за јакнење на отпорноста во ефикасно лечење на луѓето заразени со Ковид 19 во нивните домови (*independent.co.uk/news/health/coronavirus-mental-health-research-anxiety-independent.co.uk/news/health/coronavirus-mental-health-research-anxiety-*).

Еурофаунд, европска фондација за подобрување на животните и работните услови со седиште во *Даблин, Шкотска* во јули 2020 година објави резултати од анкетното истражување за влијанието на вирусот Ковид-19 на приватниот и деловниот живот на граѓаните од Европската унија, со прашања за влијанието на пандемијата врз вработеноста

на граѓаните, стабилноста на нивната работна перспектива, искуствата со работа од далечина, како и за некои сегменти за квалитетот на личниот и социјалниот живот, за оптимизмот и задоволството од здравствените политики и довербата во институциите. Анкетното истражување покажа дека две петини од невработените биле најпогодени од менталните последици поради изолацијата предизвикана од пандемијата и дека се чувствуваат исклучени од општеството и често се во некаква состојба на психичка депресија. А високо ниво на депресивност изразиле и работниците во редовен работен однос. Во наведеното истражување се потврдило дека финансиски најранливи биле испитаниците кои се наоѓале во најпродуктивната животна фаза, те. во возрасната група од 35 до 49 години. Покрај тоа, финансиската ранливост била значително поприсутна кај жените отколку кај мажите, поради фактот што поголемите семејни обврски во услови на работа „од далечина“ не им даваат доволно време на жените за извршување на своите деловни активности *(http://www.h-alter.org).*

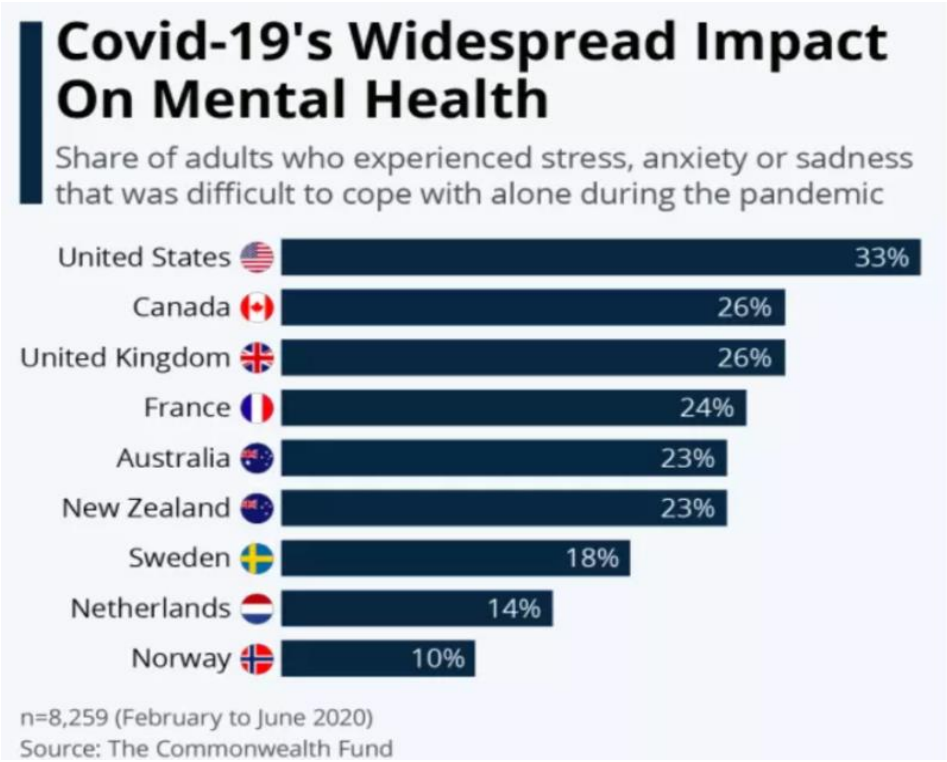
Истражувачот *Дејзи Фанкур* наведува дека во *Велика Британија* се спроведува (во тек е) истражување на 84.000 луѓе, чии првични резултати покажале дека нивото на депресија е далеку повисоко отколку пред пандемијата. Најпогодени биле оние што веќе страдале од неа, оние што живеат сами, но и помладите луѓе *Извор: B92.net (наведено преку сајтот:* (*https://www.dosie.mk/covid-19/pandimijata-kovod-19-najgolem-psiholoshki-eksperiment-vo-istorijata-na-choveshtvoto*). Група водечки специјалисти за јавно здравје од Велика Британија, кои го проучуваат менталното здравје на пациенти хоспитализирани од Covid-19 и на медицински сестри што работат со заразените, неодамна во Британскиот медицински журнал предупредија дека *влијанието на пандемијата врз менталното здравје веројатно ќе трае многу подолго од влијанието врз физичкото здравје*.

Најновата анкета спроведена во Велика Британија во 2020 година, известува дека 43% од испитаните психијатри информираат за пораст на бројот на итни повици од пациенти, а 45% велат дека бројот на регуларните средби бил намален за време на епидемијата *(Кениг, Н.-Спасовски, О., 2020: 123)*.

Во истражување во Р.Турција (Анкара), објавено во медицинското списание „The Lancet Psychiatry” се наведува дека Ковид-19 и состојбата на менталното здравје може да

се набљудуваат преку паметни телефони. Нагласувајќи дека дигиталниот одговор е клучен за луѓето погодени од вирусот, студијата откри дека социјалната изолација во времето на пандемијата ги зголемува вознемиреноста, депресијата, стресот и другите негативни чувства, па се советува населението да остане во контакт со семејството, да спие доволно, за да ги ублажи тешкотиите во сопственото ментално здравје под стресни околности *(https://www. https//www.aa.com.tr/mk)*.

На овој *график бр.3* ги наведуваме земјите каде што вирусот Ковид-19 остави најголеми последици по менталното здравје на луѓето:



Извор: World Economic Forum

Фондот на Комонвелтот и истражувачката компанија во 2020 год. објавија истражување за проблемот, фокусирајќи се на ситуацијата во земји со високи примања. Откриле дека една третина од луѓето во САД искусиле стрес, анксиозност, или тага со која не можеле да се справат сами после појавата на пандемијата. Околу една четвртина од учесниците во истражувањето во Канада, Велика Британија и во Франција исто така имале

проблеми со менталното здравје како резултат на пандемијата *(novativnost.mk/2020/08/15/ова-се-земјите-каде-што-ковид-19-остави-н/).*

Во *Шведска* истражувачите од Центарот за психијатриски истражувања во Стокхолм веќе спроведуваат едногодишен проект во кој учествуваат повеќе од 3.000 лица со претходно постоечки ментални здравствени состојби, вклучително и депресија, анксиозност и опсесивно-компулсивно нарушување. Ова истражување ќе се фокусира на тоа колку Ковид-19 може да ги влоши постојните нееднаквости во менталното здравје; како се развиваат или се менуваат симптомите на пациентите во текот на следната година; кои групи се најпогодени; како и откривање на *факторите на разик кои придонесуваат за отпорност на организмот во ефикасно справување со опасниот вирус*.

Институтот "Блек дог" (Black dog) од *Австралија*, кој претставува водечка независна организација за истражување на менталното здравје, ја потврдија загриженоста дека Корона вирусот ќе услови едно значително малцинство кое *ќе биде во состојба на долготрајна анксиозност*.

Друго *Австралиско истражување* спроведено на национално ниво од страна на *Центарот за истражување на менталното здравје: "Матилда" во Сиднеј*, во кое се мери влијанието на пандемијата врз тековното ментално здравје и благосостојбата на општата популација - предвидело дека долгорочните студии на овој план можат дополнително да ги изложат разликите во благосостојбата помеѓу расите; полот; и економските приходи кои треба да бидат земени предвид при дефинирање на идните чекори во ова истражување. *(https://www.bbc.com/an/lat/svet-55041334).*

Според истражување направено во *Иран*, социјалната изолација, непредвидливоста и сериозноста на ситуацијата со пандемијата, довеле до поголемо ниво на стрес и други ментални морбидитети. Авторите на ова истражување го потенцираат значењето на услугите за менталното здравје, особено во ниско равиените земји.

Во друго истражување во *Јапонија*, се потврдило дека делот од населението кој набавува преголеми количини на основни продукти во маркетите – е поподложен на стрес и на поширок спектар на психолошки морбидитети.

Две истражувања реализирани во *Канада* даваат посебен фокус на здравствената анксиозност која претставува погрешна интерпретација на одредени сипмтоми (на пример: појавување на кашлица веднаш да се поврзе со Ковид-19; или болка во градите веднаш да се поврзе со проблеми со срцето и сл.). Целта на овие студии била населението правилно да се информира за да ги препознае тн. „лажни вести“ кои особено во време на пандемија се најчеста појава која предизвикува неоправдан страв кај населението. *(https://nfic.ff.ukim.edu.mk/kovid-19-i-mentalnoto-zdravje/).*

Хуманитарната невладина организација „Caritas“ од Црна Гора која постои од 1979, оваа 2020 година спроведе истражување на своите корисници на услугите за влијанието на пандемијата со вирусот Ковид 19. Биле анкетирани 35 лица на возраст од 47 до 99 години, од нив мнозинството биле жени (29). Во истражувањето сите анкетирани изјавиле дека пандемијата со вирусот лошо се одразила на нивните животи, те. 70% од нив изјавиле дека влијанието на вирусот било особено негативно; 47% изјавиле дека влијанието било негативно; а 45% изјавиле дека делумно влијаел вирусот во нивното секојдневно функционирање. Исто така, кај 43% од испитаниците здравствената состојба била делумно загрозена во текот на самоизолацијата, додека во поглед на финансиската состојба 60% изјавиле дека се чувствуваат потполно несигурни, а 67% изјавиле дека се во целосен страв и паника, а пак во поглед на нарушениот квалитет на односите со најблиските изјавиле вкупно 67% од реализираното структуирано Интервју во „Caritas“ - Црна Гора (*http://www.caritascg.me/).*

6.2. Истражувања во РС.Македонија за влијанието на Ковид-19

Во поглед на грижата за менталното здравје на населението активно беше вклучена и Универзитетската клиника за психијатрија во нашата земја во меѓународно истражување за менталното здравје на населението за време на мерките за справување со Ковид-19. Координатор на ова истражување беше Италијанското здружение за социјална психијатрија (veb psichiatrasociale.org), а истражувањето се спроведуваше во повеќе европски земји, со цел проценка на влијанието на пандемијата со Ковид-10 вирусот и

воведениот карантин, врз менталното здравје кај населението и развивање на соодветни здравствени интервенции во функција на превенирање и унапредување на менталното здравје (*https://opserver.mk/makedonija/megjunarodno-istrazhuvanje-kovid-19-i-mentalno-zdravje/*).

(Напомена: Добиените финални резултати од ова меѓународно истражување на наведениот сајт не беа достапни).

6.2.1. Истражување на Башевска, М.(2020)

Истражувањето е реализирано во периодот мај-јуни 2020 година и се базира на квантитативен пристап. Теренското истражување се спроведе на база на развиен инструмент (прашалник) од страна на UN Women (во рамки на глобалната програма *Making Every Woman and Girl Count*), дополнително адаптиран на потребите и специфичностите на националниот контекст. Собирањето на податоците се одвиваше во периодот од 8 – 20 мај, 2020 година, преку компјутерски асистирани интервјуа (*CATI*). Интервјуата се спроведувани на фиксен и мобилен телефон во процентуален сооднос 70/30. Истражувањето е направено на примерок од 1500 испитаници на возраст од 18+ години, граѓанки и граѓани на Северна Македонија. Примерокот е репрезентативен на национално ниво по возраст, пол, етничка припадност,статистички региони и место на живеење (урбани и рурални средини). Секој од осумте статистички региони во Северна Македонија е стратифициран според тип на населено место (урбана и рурална средина). (*Башевска, М. (2020: 14).*

(Напомена: Добиените финални резултати од ова истражување достапно на веб сајтот: https://data.unwomen.org/ не беа достапни).

6.2.2. *Истражување на Центарот за стратегиски истражувања „Ксенте Богоев“при МАНУ*

Авторите: *Антовска, М,М.- Дранговска, Т. (2020)* од Центарот за стратегиски истражувања „Ксенте Богоев“ за потребите на МАНУ (македонска академија на науки и уметности) извршија анкетно истражување поврзано со новонастанатата состојба во РС Македонија предизвикана од појавата на новиот корона-вирус (SARS-CoV2). Анкетата е спроведена електронски (онлајн) на 25 прашања распределени во неколку области преку социјалните мрежи, во периодот од 15 до 21 мај 2020 година на вкушно 313 испитаници, од кои најголемиот број на испитаниците беше од 26-35 години.

-Податоците од наведеното истражување укажуваат на висок степен на информираност и запознаеност на населението со корона-вирусот и со потенцијалните здравствени и економски последици од вирусот, односно над 90 % од испитаниците се запознаени.
(Како најчести извори на информирање испитаниците ги навеле официјалните прес-конференции, социјалните медиуми и интернет-страниците).

-Речиси 90 % од испитаниците веруваат во сериозноста од инфицирањето со корона-вирусот.

-Од испитаниците кои се плашат за своите работни места, најголем дел односно над 75 % се вработени во приватниот сектор, што значи дека неизвесноста во однос на работните места е значајно поголема кај вработените лица во приватниот сектор.

-Во однос на квалитетот на исхраната, околу 25 % од испитаниците изјавиле дека за време на пандемијата поздраво се хранат, односно дека консумираат повеќе овошје,зеленчук и витамини.

-Во однос на погледите за иднината и идните очекувања, повеќе од половина од испитаниците имаат оптимистички погледи за иднината, односно веруваат дека ситуацијата наскоро ќе се подобри и ќе се надмине пандемијата *(Антовска, М,М.- Дранговска, Т.,2020: 203).*

Врз основа на сите наведени истражувања во светот и кај нас, може да се констатира следново:

а) Неопходна е перманентна мобилност и вклученост на целиот здравствен систем во сите земји во светот;

б) Неопходни се нови квалитетни истражувања со вклученост и на повеќе различни целни групи: адолесценти; население во руралните средини; население со понизок социоекономски статус;

в) Футуролошки истражувања за различното влијание на психофизичките ефекти од Ковид-19, вклучително и на менталното здравје врз различните целни групи население.

7.0. Превентива во заштитата на менталното здравје кај населението

„Оној момент кога повеќе не сме во можност да ги промениме околностите, повикани сме да се промениме себе“

Виктор Франкл

Севкупната криза со појавата на пандемијата (здравствена, социјална, економска, психолошка) во нашата земја, ги стави во искушение не само државното и приватното здравство, туку и државата во донесување на што поефикасни превентивни мерки во конечното справување со Ковид-19 вирусот. РСМакедонија преку Министерството за здравство и Комисијата за заразни болести донесе повеќе препораки за сите граѓани почнувајќи од протоколи за заштита од вирусот, се до препораки за изолација, самоизолација, карантин, полициски час, вонредна состојба. Воедно беа донесени и препораки за детските градинки, училиштата, факултетите, како и препораки за хронично болните лица и препораки за лицата со ретки болести.

Врз основа на консултирана стручна литература, ги наведуваме и следниве превентивни активности во функција на заштитата на менталното здравје на сите категории население, од значење и за нашата земја:

7.1.Превентивни активности за менталното здравје на здравствените работници

7.2. Превентивни активности за менталното здравје на децата

7.3. Превентивни активности за менталното здравје на младите

7.4. Превентивни активности за менталното здравје на старите лица

7.5. Превентивни активноти за лицата во изолација

7.6. Приказ на превентивни активности за заштита на менталното здравје на граѓаните на Р.Северна Македонија

7.1. Превентивни активности за здравствените работници

Пандемијата која ја зафати целата наша земја, особено се одрази на здравствените работници како првата борбена линија во справување со опасниот вирус. Здравствените работници, особено лекарите и медицинските сестри и болничари, беа и сеуште се справуваат со огромни напори и ризици, од една страна поради сеуште недоволно испитаниот и непредвидлив вирус на светско ниво, а од друга страна и поради постојниот притисок на јавноста и етичките здравствени норми. Според податоците на Обединетите нации, во *Италија* вкупно: 47% од здравствените работници побарале психолошка поддршка; во *Кина* вкупно: 50% пријавиле депресија; а во *Пакистан* вкупно: 42% од здравствените работници се пожалиле дека имаат умерени психолошки тегоби, а вкупно: 26% се пожалиле на потешки психолошки симптоми *(www.slobodnaevropa.org).*

Пред здравствените работници, како во светот, така и кај нас, се поставени следниве сериозни предизвици:

-Како да се балансираат сопствените потреби за физичко и ментално здравје со оние на пациентите;

-Како да се усогласат личните потреби и должности кон пациентите со оние на семејството и пријателите;

-Како да се обезбеди грижа за сите пациенти со ограничени или несоодветни ресурси (*Трајкова,К.-Кочоска,С.- Исјановски,В.-Бајрактаров, С.,2020:3).*

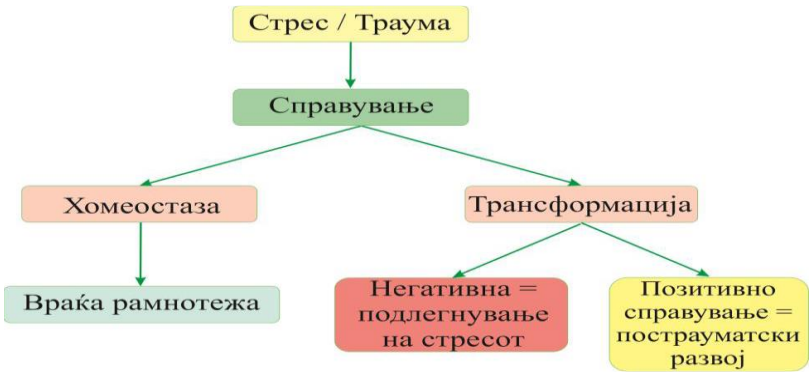
Во контекст на наведеното, кај вработените во здравствените установи преовладуваат два вида на загриженост:

- загриженост дека ќе заболат од вирусот; и

- загриженост за времето кое ќе треба да го поминат во карантин (изолација) што ќе ја ограничи нивната работоспособност за период од неколку недели, кога и најмногу им се потребни на институцијата (*Трајкова,К.-Кочоска,С.-Исјановски,В.-Бајрактаров, С.,2020:4).*

Здравствените работници директно вклучени во лекувањето на заразените пациенти од Ковид-19 вирусот, перманентно доживуваат многубројни стресни ситуации, кои првенствено ја потенцираат нивната општа благосостојба и емоционална и ментална еластичност, отпорност и издржливост во справување со секојдневните стресни ситуации.

Во тој контекст, е и следниов *графички прилог бр.4* како битна компонента во успешното справување со сите новонастанати и непредвидливи стресни ситуации:



Извор: Chowdhury, M.(2019) What is Post-Traumatic Growth? (+ Inventory & Scale), (наведува: *Трајкова,К.-Кочоска,С.- Исјановски,В.-Бајрактаров, С., 2020:20).*

- Синдромот на „прегорување“ („Burn out“) е комплексна психолошко-медицинска состојба што се јавува како резултат на хроничен емоционален и интерперсонален стрес на работното место, како и изложеност на стресни ситуации, како што се:

-прекумерна работа со голема одговорност;
-сложени меѓучовечки односи;
-грижа за критично болните пациенти;
-извршување на разни медицински процедури со апсолутна прецизност; и
-извршување на сложени задачи за многу краток временски период.

Овој синдром особено е карактеристичен за здравствените работници и се карактеризира со:

- физичка, ментална и емоционална исцрпеност;
- загуба на енергија, вознемиреност, обезличување и цинизам;
- неможност за вршење професионални активности, чувство на неефикасност и недостаток на достигнување (*https://www.telegraf.rs/zivot-i-stil/zdravlje/3261868-kako-pandemija-korona-virusa-utice-na-mentalno-zdravlje-medicinskih-radnika).*

Како најважни чекори за обезебедување психолошка поддршка на вработените здравствени работници, во зајакнувањето на нивниот биолошки и психолошки имунолошки систем, се и следниве совети согласно препораките на СЗО:

- Секојдневно конзумирање на балансирана здрава храна, физичка активност во домашни услови и редовен сон;
- Ограничено посетување на социјалните мрежи и восприемање на информациите кои се презентираат, со ограничено време на пристап и селекција на информации со оглед на можноста да предизвикаат страв, паника и да ги

зголемат грижите (*Трајкова,К.-Кочоска,С.- Исјановски,В.-Бајрактаров, С., 2020:8).*

- Грижете се за себе во ова време. Обидете се и користете корисни стратегии за справување за да обезбедите доволно долг одмор и одмор во време на работата, или помеѓу смените, и останете во контакт со семејството и пријателите;

- Избегнувајте употреба на бескорисни стратегии за справување со пандемијата како: тутун, алкохол или други лекови;

- Користете разбирливи начини за споделување пораки со луѓе со интелектуална, когнитивна и психо-социјална попреченост;

- Користете Водич за хуманитарна интервенција на СЗО за ментално здравје (mhGAP-HIG) вклучува клинички упатства за справување со психијатриски итни случаи и е дизајниран за употреба кај сите здравствени работници. *(https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/).*



График бр.5: Чекори за обезебедување психолошка поддршка на вработените

(извор: British Psychological Society Covid19 Staff Wellbeing Group, 2020), (наведува: *Трајкова,К.-Кочоска,С.- Исјановски,В.-Бајрактаров, С., 2020: 8).*

Од особена важност во непосредната работа на здравствените работници во поглед на психолошката поддршка на лицата заразени со Ковид-19 е и следново корисно укажување: „Зголемувањето на надежта може да се постигне доколку на пациентите му се помогне во следново:

а) Да ја открие својата верба и можното значење на болеста;
б) Да се прифатат ризиците и прогнозите со реален оптимизам;
в) Да се обезбеди автентична грижа, базирана на емпатија, доверба и алтруизам“. *(Сетураман, К.Р., 2010: 132)*.

Во поддршката на здравствените работници кои секогаш се оптеретени во адаптацијата кон секојдневните нови, често менливи и непознати ситуации, мора да провејува и оправданиот оптимизам, дека вирусот не е реалност која ќе трае засекогаш.

7.2. Превентивни активности за децата

Децата можат да реагираат на стрес на различни начини. Во функција на заштитата на нивното ментално здравје, се и следниве препораки од страна на советовалишта за деца, детски психијатри, детски психолози:

- Одговорете на реакциите на децата на поддржувачки начин и објаснете им дека тие се нормални реакции на абнормалната ситуација.

- Слушајте ги нивните грижи и одвојте време да ги утешите и да им дадете љубов, да ги уверите дека се безбедни и да ги фалите често.

- Создадете им можност на децата да играат и да се релаксираат.

- Обезбедете факти соодветни на возраста за тоа што се случило, објаснете што се случува и дајте им јасни примери за тоа што можат да сторат за да се заштитат себе си и другите од инфекција.

- Споделете информации за тоа што може да се случи на смирувачки начин.

(https://www.iph.mk/).

- Научете ги Вашите деца за тоа како да одржуваат безбедна физичка дистанца

- Слушајте ги нивните мислења и прифаќајте ги со сериозност.

- Направете миењето на раце и одржувањето на хигиена да биде забавно со соодветна придружна песничка.

- За редовното и правилно миење на рацете доделувајте им оценки и пофалете ги.

- Направете игра, за да видите колку малку може да се допира лицето, со тоа што награда ќе му дадете на оној кој има најмал број на допири на лицето.

-Кажете му на Вашето дете за една позитивна или забавна работа која ја направиле. (*Извор: Светска Здравствена Организација-СЗО).*



- Од исклучителна важност е заеднички со детето да се одреди структурата на денот низ разговор, и да се направи распоред на активности како: станување во одредено време наутро, вршење на хигиенските рутини и подготовка за следење на „онлајн“ наставата;

-Должност на родителот е да му помогне на детето со стимулирање на безбеден начин да ги исполнува своите природни потреби за емоционална топлина, физичко растоварување, социјална припадност.

-Со цел одржување на релациите, неизбежно е децата да комуницираат и другаруваат преку видео разговор на интернет, тоа не треба да им се забранува во време на пандемијата, но треба да се фокусира на квалитет, а не во практикување на симулациски агресивни игри *(https://majkaidete.mk/).*

-Помогнете им на децата да најдат позитивни начини да го изразат чувството на страв и тага. Секое дете има свој начин на изразување на своите емоции, а ќе се

чувствуваат порелаксирано кога своите вознемирувачки чувства ќе ги изразат во безбедна и поддржувачка средина.

-Одбегнувајте децата во време на пандемија да ги одделувате од нивните родители, а доколку тоа е неопходно, обезбедете редовен контакт на децата со родителите преку телефонски или видео повици двапати на ден или други форми на комуникација. *(https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/).*

Во напорите за што побезбедно справување со предизвиците на пандемијата, УНЕСКО ги препорачува следниве препораки за родителите и за децата:

-*Поставувајте отворени прашања и слушајте* (Внимателно разговарајте со детето дека неговиот страв е оправдан за проблемот, имајте и трпение да го слушнете и неговото мислење, со истовремени релексирачки активности – цртање, раскажување приказни);

-*Бидете искрени: објаснете ја вистината на начин прилагоден на децата* (децата имаат право на вистински стручни информации, а родителите да ги доследно реализираат);

-*Покажете им како да се заштитат себе и своите пријатели од вирусот* (редовно миење раце, социјална дистанца, добро однесување како што е покривање при кашлање и кивање со лактот... Исто така преку вашиот личен пример на сталоженост при следење на вестите, истовремено му помагате и на вашите деца кои следејќи ги вашите реакции и тие ја надминуваат својата вознемиреност);

-*Разуверете го своето дете* (дека сите информации кои доаѓаат од медиумите, не треба да ги сфаќаат трауматично, со напомена дека целиот добронамерен свет упорно работи да ги заштити и децата од светската пандемија-научници, здравствени работници, млади);

-*Проверете дали ја доживуваат или ја шират стигмата* (Ковид вирусот донесе извештаи за расна дискриминација и насилство врз децата во светот. Објаснете им дека корона вирусот нема никаква врска со тоа, и дека само љубезноста и поддржувањето на едни со други, ќе придонесе во успешно справување со сите невољи кои со себе ги донесе пандемијата со Ковид-19 вирусот).

(*https://www.unicef.org/serbia/medija-centar/vesti/kako-razgovarati-sa-detetom-o-pandemiji-novog-korona-virusa-covid-19*).

Во превенирањето на менталното здравје кај децата во време на пандемија, значајни се и следниве препораки:

- *Грижете се за однесувањето на детето*

Забележете го секое специфично и некарактеристично однесување и потрудете се да ја најдете неговата причина. Додека пак секое позитивно однесување наградете го со пофалба, охрабрување и уважување на личноста на детето.

- *Препознајте и рефлектирајте ги емоциите на детето*

Препознајте ги најпрво вие, па потоа кажете му на детето за каква емоција станува збор

(притоа да провејува смирен педагошки такт кој детето брзо го препознава и му помага во ефикасното справување со можните пројавени стресни ситуации).

- *Обезбедете простор и време за физичка активност на детето и прошетки во природа*

Ова правило потребно е да стане секојдневна практика. Поттикнувајте возење велосипед, тротинет, ролери и на вашите прошетки секогаш носете топка.

- *Читајте детска литература, особено пред спиење*

Преку читањето на детска литература детето се смирува, се охрабрува, се поттикнува, развива имагинација и ја користи фантазијата како одбранбен механизам во амортизацијата на стресот.

- *Создадете дневен ред со активности и семејни правила*

Преку дневниот структуриран ред на активности кај децата се создава чувство на безбедност и релаксираност поради тоа што активностите децата можат да ги предвидат, а

со тоа можно е да се намали стравот од непознати и неочекувани ситуации (*https://www.razgovor.mk/blog).*

7.3. Превентивни активности за младите

Младите исто како и децата можат да реагираат на пандемијата на различни начини. Во функција на заштитата на нивното ментално здравје, се и следниве препораки од страна на психијатри, психолози, советовалишта и центри за адолесценти и млади:

-Наоѓање на креативни начини за функционално исполнување на слободното време на младите во сопствениот дом преку: помагање на родителите во домот; заедничко играње на друштвени игри; совладување на некои нови вештини, или омилени хоби-активности (свирење на клавир, цртање...) со споделување преку снимка со врсниците, истото да се обидат да го направат и тие. Кај поголемите деца може да се стимулира читањето, или креативни изработки кои потоа може да се подарат на повозрасните членови на семејството, или да се донираат. На овој начин со доследно практикување на исполнетиот распоред на денот во сопствениот дом, ќе се олесни секојдневното функционирање и побезбедното справување со негативното влијание на пандемијата врз младата личност;

-По наставата („онлајн“ или класична) мора да се испланира времето во кое младата личност психофизички ќе се растовари од наталожената енергија, преку безбедно претходно обезбедени услови за другарување на отворено; кратки прошетки во природа; или поминато време со омиленото хоби);

-Кај младите е важно да се гради и стимулира одговорноста и свесноста за можните последици од нивното неодговорно однесување, а должност на родителот е да го насочи своето дете да ги практикува сите препорачани мерки на претпазливост. *(https://majkaidete.mk/).*

-Континуирано одржување на социјалните контакти со најблиските – семејството, роднините, пријателите, врсниците (социјалното дистанцирање е само физичка оддалеченост, а не и прекинување на контактите кои денес се остваруваат преку современите средства на комуникација - интернет, мобилна телефонија, видео

презентации, платформи, онлајн настава и социјалните мрежи. *(http://www.izjzv.org.rs/?lng=lat&cir=0&link=3-17-1751).*

Во напорите за што побезбедно и поефикасно справување со предизвиците на пандемијата, и заштитата на менталното здравје, УНЕСКО ги препорачува следниве 6 (шест) препораки за тинејџерите:

1.Прифатете дека вашата вознемиреност е сосема нормална (социјалната дистанца, принудното учење во домашни услови, откажувањето на матурата, одложувањето на полагањето испити – создадоа и кај младите изразено чувство на анксиозност. Но според психолозите, анксиозноста истовремено може и да ја предупреди младата личност дека мора навреме да се заштити и да донесе вистински одлуки. Во намалување или потполно нивелирање на вознемиреноста, младите можат да ја остварат и со користие на валидни и сигурни извори на информирање за Корона-19 вирусот како што се УНИЦЕФ и СЗО).

2. Сменете го фокусот (постојниот страв за неизвесна иднина поради пандемијата, тинејџерите можат да го отстранат преку ангажирање во други домашни активности како: работно ангажирање во домот; гледање на омилен филм; читање омилена книга; свирење на некој музички инструмент; седење на балконот и сл.).

3. *Најдете нови начини да се поврзете со пријателите* (бидете креативни преку современата ИКТ (информатичко-компјутерска технологија) во комуникацијата со пријателите, врсниците, но тоа да е во разумна мерка, а не неограничено).

4. Фокусирајте се на себеси (постојната апатија и разочараност поради неможноста од поголеми социјални контакти, обидете се преку фокусирање на вашата личност да го јакнете вашиот дух со одбрани физички вежби (препорачани од СЗО), а претходно направете и детален план за функционално исполнување на вашето слободно време).

5. Почувствувајте ги чувствата (социјалната изолација обидете се да ја компензирате со ваше работно ангажирање во разновидни креативни или ваши омилени хоби-активности кои можат да ја нивелираат вашата разочараност и грижа за иднината).

6. Бидете добри кон себеси и другите (бидете против врсничкото насилство и поттикнете ги насилниците во вашата средина да се свртат кон пријателите или возрасните за помош и поддршка, а притоа секогаш имајте ја на ум поговорката: „Се што било поминало, и што ќе дојде ќе помине“).

(https://www.unicef.org/northmacedonia/mk/).

Во превенирањето на менталното здравје кај младите, се и следниве препораки:

- јакнење на имунитетот на децата и младите;
- развивање на социо-емоционалните компетенции;
- поквалитетно функционирање на семејствата, училиштата, медиумите и другите сегменти на општествениот живот *(Ајдуковиќ, М. и др., 2010: 44)*.

7.4. Превентивни активности за возрасните и старите лица

Старите лица се најризичната група од населението која воедно е и најмногу погодената популација од пандемијата со Ковид-19 вирусот. Во тој контекст, се и следниве совети кои можат да придонесат во побезбедно справување на старите лица со негативното влијание на инфекцијата врз нивното ментално здравје:

а) Обезбедување на животните потреби на старите лица, од страна на надлежните институции;

б) Воспоставување на дневни телефонски контакти со нив - покажете дека се грижите за нив, и дека тие не се сами;

в) Охрабрување да зборуваат на телефон со други членови на семејството, пријатели, познаници, колеги;

г) Поддршка во функционално исполнување на нивното слободно време - понудете им крстозборки, книги и списанија, или некоја работна ангажираност по нивни сопствен избор и според нивните афинитети и можности;

д) Мотивирање освен менталните активности, да применуваат и физички активности;

ѓ) Советодавна помош на старите лица да ја изразат својата креативност по слободен нивни избор *(Бандиќ, И.-Радица, С., 2020,: 52).*

Во соочувањето со сите предизвици кои ги носи со себе Ковид-19 пандемијата, стручните работници (психолози, социјални работници, лекари-геронтолози) во старските домови и во други институции кои згрижуваат (или помагаат) стари лица, подготовката на нивниот разговор со старите лица и со членовите на нивните семејства – треба да опфаќа:

а) Направете план за оние постари лица кои се најмногу загрижени и вознемирени од пандемијата, кои поради други болести кои ги имаат не можат да одат на лекарска контрола, за тоа што може да се одложи, а што не;

б) Помогнете им на старите лица да го утврдат ритамот на денот и неделата (одвојување на време за станување, за лесни вежби, за седење на балкон, за гледање и слушање вести, за готвење, средување и релаксација, комуникација со надворешниот свет). На овој начин ќе придонесете во видно намалување на нивната анксиозност;

в) Поддржете го оној дел стари лица кои вешто користат мобилни телефони и компјутери да помогнат во учењето на децата (внуците) од далечина или да волонтираат на телефон од далечина;

г) Напишете им надворешен потсетник со телефонски броеви и броеви за итни случаеви за безбедна комуникација на старите лица со своите најблиски *(Јагодиќ, К.Г., 2020: 54)*;

д) За постарите возрасни лица, особено оние кои се во изолација и лицата со деменција, обезбедете практична и емоционална поддршка преку неформалните мрежи - семејствата и здравствени работници;

ѓ) Споделете едноставни факти за тоа што се случува и дадете јасни информации за тоа како да го намалите ризикот од инфекција, со зборови што можат да ги разберат постарите луѓе, со или без когнитивно оштетување, или со комбинирани болести;

е) Подгответе личен пакет за безбедност. Пакетот може да содржи резиме на основни лични информации, достапни контакти, здравствена картичка, редовни лекови за

две недели, зачувани омилени закуски, шише вода и малку лична облека. (*https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/*.

7.5. Превентивни активности за лицата во изолација

Самоизолацијата во куќен карантин треба да се сфати само како неминовност и како привремен период во придонесот да се намали ширењето на вирусната инфекција.

Во тој контекст, се и следниве превентивни препораки:

1. Ограничете го времето за гледање вести и информирање за вирусот

Медиумското внимание за ковид-19 е екстремно големо и невозможно е да се игнорира огромната количина информации поврзани со заболувањето. Но дел од нив се дезинформации и шпекулации, кои можат неповолно да влијаат на менталното здравје на граѓаните. Обидете се да го ограничите гледањето вести и информирањето од социјалните медиуми на еднаш до двапати дневно. Одберете ги најрелевантните извори, добијте ги клучните информации и не задлабочувајте се претерано.

2. Направете си рутина

Направете си дневен распоред по нормален тек на нештата. Доколку работите од дома, бидете продуктивни и креативни во текот на работните активности, а потоа одвојте време и за себеси во релаксација, вежбање, слушање квалитетна музика, социјални активности и хоби активности.

3. Бидете физички активни

Има многу начини да се вежба по дома. Побарајте онлајн физички вежби (ги има на Јутјуб), или да се опуштите со слушање и танцување на вашата омилена музика.

4. Не заборавајте ги сонцето, свежиот воздух и природата

Зелените површини се најголемиот пријател на менталното и физичкото здравје. Зеленилото го подобрува расположението, го намалува стресот и опушта. Редовно да се отвораат прозорците за да се биде во допир со свежиот воздух. Убаво е и да се опкружиме со цвеќиња и растенија во домот, да разгледуваме фотографии од омилените локации во природата, да слушаме природни звуци и сл.

5. Медитација, дишење и други техники за релаксација

Со помош на видеа достапни на Јутјуб обидете се со јога, и медитација со различни техники на дишење да се релаксирате. Слушајте релаксирачка музика за ваше опуштање.

6. Стимулирајте го умот

Бидете постојано ментално активни. Читајте книги, статии и магазини, гледајте филмови и играјте друштвени игри. Или пак, почнете да учите нов странски јазик со помош на апликација за поефикасно и побрзо учење.

7. Разговарајте за вашите чувства

Ако сте загрижени, не крijте го тоа во себе. Разговарајте за вашата загриженост со пријателите, некој од семејството или партнерот. Искажете се! Дури и кога знаете дека тие не можат да направат ништо за да помогнат, сепак самиот разговор може да ве растовари од грижите. Ако, пак, не ви се зборува, запишете како се чувствувате. Отпосле можете да ги фрлите белешките, бидејќи тоа се чувства што доаѓаат и заминуваат *(https://popup.mk/7-soveti-za-mentalna-higiena-vo-samoizolaczi%D1%98a/)*.

Во постојната светска добра клиничка практика веќе е востановен ставот на клиничарите дека надежта е позитивно врзана за здравјето и процесот на заздравување. Терапевтскиот потенцијал на надежта го промовира заздравувањето, го олеснува процесот на справување, и го подобрува квалитетот на живеење *(Сетураман, Р.К.:131).*

7.6. Приказ на превентивни активности за заштита на менталното здравје

Во оваа точка ќе биде редоследно наведен кумулативен приказ на превентивни активности, како препораки во поефикасно справување со пандемијата и во заштитата на менталното здравје на *возрасното население*, од *повеќе различни интернет извори*:

-*Бидете информирани* (за ситуацијата поврзана со вирусот);

-*Да ги слушаме советите и препораките на експертите* (бидејќи нивното мислење се заснова на факти, т.е. претходни сознанија за овој вирус). *(https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/1380).*

-*Поврзете се со најблиските* и одржувајте ги социјалните контакти (преку современата компјутерска технологија-мобилна телефонија, е-пошта, социјални мрежи);

- *Применувајте конструктивни стратегии за справување со стресот и вознемирувачките мисли* (искрен разговор, вежби за релаксација, хоби-активности, физичка активност, хумор);

- *Доследна и континуирана поддршка на другите загрижени сограѓани* (може да има позитивно влијание врз ментално здравје и да го зголеми искуството за контрола над ситуацијата) *(http://www.izjzv.org.rs/?lng=lat&cir=0&link=3-17-1731).*

-Научете нова вештина што може да прерасне во ваша идна работа или дополнителен приход;

-Практикувајте когнитивни вежби: читајте, пишувајте, решавајте крстозборки или активности кои го стимулираат размислувањето;

-Обидете се да пронајдете нешто позитивно во ситуацијата во која се наоѓате: хуморот е најефикасниот лек против беспомошноста и ја намалува вознемиреноста и фрустрацијата;

-Одржувајте контакт со членовите на семејството и најблиските пријател: испратете пораки, или користете други начини за комуникација;

-Направете подобра комуникација со вашите деца, заедно со децата, внуците, играјте ги познатите игри: „табланет“; „човече не лути се“ и други игри кои ги знаат вашите деца, внуци (*https://www.doktorehitno.com/2020/11/28/mentalno-zdravlje-u-doba-korone/).*

-*Издвојте го моментот и обрнете внимание* (посебен фокус на активности кои релаксираат - вежби за дишење, пишување дневник, сликање, паузирање на мобилнитете телефони и намалување на гледањето вести, особено за бројот на лица заразени од вирусот);

- *Возвратете* (со топлина, љубезност, хуманост и почит кон сите кои работат во справување со пандемијата, и давајте ја несебично вашата помош на оние лица на кои им е најпотребна во вашата средина);

- *Учете нови работи* (зајакнете ја вашата самодоверба со пренасочување на вашите мисли кон други, нови, инвентивни активности како: експериментирајте нови рецепти во кујната во вашиот дом; учете нов странски јазик; учете инвентивни танцови игри; свирење на некој музички инструмент...);

- Вежбајте (вежбањето и физичката активност го намалуваат стресот, ја подобруваат енергијата и го зајакнуваат имунолошкиот систем преку: пешачење, возење на велоспипед, качување по скали, уредување на просторот во вашиот дом или двор).

(https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/pet-jednostavnih-aktivnosti-za-ocuvanje-mentalnog-zdravlja-u-doba-koronavirusa/).

-*Зборувајте за Вашите чувства и останете во контакт* (во моменти кога ви е тешко, зборувајте за чувствата и со тоа си помагате себеси да останете во добро ментално здравје. Побарајте ги Вашите најблиски пријатели и семејството; зборувањето со луѓе на кои им верувате може да ви помогне);

-*Хранете се здраво* (хрната е лек, лекот е храна... Чувството на добросостојба може да биде овозможено преку здрава храна и адекватен внес на витамини, минерали и вода. Обидете се да го намалите внесот на алкохол или пијалаци со многу шеќер);

-*Бидете физички активни* (физичката активност може да биде многу полезна во намалување на стресот, анксиозноста и депресијата, бидејќи со физичката активност се поттикнува излачувањето на хормонот на среќата. Редовната физичка активност може да ја зголеми Вашата самодоверба, да влијае позитивно врз концентрацијата, спиењето, позитивното чувство за себе и менталното здравје. Физичката активност може да ја направите во природа, парк или пак дома, во периоди на рестрикции во движењето);

-*Одморете се* (Обидете се да направите добар ритам во спиењето. Обидете се да спиете 6-8 часа во текот на ноќта. Добриот одмор и сон делуваат позитивно на целокупниот нервен систем и на менталното здравје);

-*Направете рутина на активности во текот на денот* (направете листа на приоритети кои сакате да ги постигнете и да го реорганизирате вашиот живот. Направете распоред на активностите и временска рамка за тоа кои активности ќе ги реализирате и во кое време. Со тоа ќе се заштитите од стресот и ќе имате време за сите активности. На крајот од денот ќе се чувствувате поисполнето и со поголема самодоверба);

-*Направете пауза* (променето го местото каде се наоѓате. Тоа може да биде пет минути пауза на свеж воздух, пауза за овошје или ужина, вежби за дишење или медитација, или заеднички игри со семејството. Идентификувајте го тоа што најмногу ве релаксира и земете си време за себе и за нешто ново, бидејќи така му овозможувате на мозокот нови дразби, кои делувааат позитивно на вашето ментално здравје);

-*Побарајте помош* (доколку чувствувате дека не може да се справите со работите околу вас, секогаш побарајте помош од семејството, пријателите или други значајни личности од вашиот живот) *(Извор: 7 совети за менталното здравје во време на коронавирус, Доцент д-р Димитринка Јорданова Пешевска, Универзитет Американ Колеџ, Скопје, Катедра за психологија);*

-*Ограничете ги изворите на информации* (на интеренет „патуваат“ многу лажни информации за пандемијата од коронавирус, па добро е да пронајдете неколку

веродостојни извори. Следете ги информациите на Светската здравствена организација и Министерството за здравство на Република Македонија);

-*Кои се вашите стравови?* (корисно е да размислиме каква закана конкретно нè загрижува – здравствена, финансиска, психолошка. Планирањето за борба со стравовите, ќе го намали во одреден степен вашето чувство на страв);

-*Мислете и на другите* (доколку премногу размислувате за животната ситуација, може да си предизвикате анксиозност, и треба да се пренасочите кон здравствениот персонал кој им помага на заболемите од вирусот);

-*Побарајте помош, но мудро* (корисно е да разговарате со некој за она што се случува во светот, да ја планирате иднината во вакво кризно време, но на мирен и разбран начин без ширење паника);

-*Посветете внимание на вашите потреби* (доволно сон, правилна исхрана, физичка активност, ќе го заштитат и вашето ментално здравје). (*https://espreso.mk/lifestyle/inspiracija-zena/kako-da-go-zashtitite-mentalnoto-zdravje-vo-vreme-na-pandemija-od-koronavirus/).*

Исто така, редовното практикување на следниве физичко-рекреативни активности во време на пандемијата, се одлични за одржување на менталното здравје на населението:

- *Јога*

Јогата помага да се поврзете со вашите сетила и да станете свесни за вашето тело и ум. Јогата го смирува вашиот нервен систем и вашето тело и психа.

- *Тренирање со голем интензитет*

Напорниот тренинг го стимулира лачењето ендорфин кој овозможува лицето кое тренира да се чувствува позитивно. Овие тренинзи се толку предизвикувачки, што не ви овозможуваат да размислувате за ништо друго, освен за вежбата која ја изведувате. Додека вежбате лесно ќе се ослободите од сите грижи и стравови.

- *Импровизирано танцување*

Танцувањето ја зголемува самодовербата и е многу препорачливо за лицата кои страдаат од анксиозност и депресија. Слободното движење на телото има и терапевтско значење, особено со омилена музика која релаксира.

- *Долги прошетки*

Долгите прошетки помагаат во ослободување на симптомите од депресија и го подобруваат човековото ментално здравје.

- *Прошетки по шумски предели*

Опкружувањето со растенија, дрва и природа може да ја намали анксиозноста. Вежбањето во природа е одличен начин за јакнење на физичкиот и менталниот развој на луѓето. (*http://zdravstvo.mk/?p=19326).*

Креативна визуелизација како метод на релаксација

Визуелизацијата е техника за релаксација која користи метод на создавање визуелни ментални слики кои намерно се предизвикуваат, за да доведат до позитивен емоционален одговор, што ќе доведе до релаксација на умот и телото. Ги насочува мислите во одредена насока со намера да постигне чувство кое предизвикува зголемена вознемиреност. Така, наместо слоганот: „борба или бегство“ (*fight orflight*), во стресни ситуации треба да се практикува слоганот: „остани и играј“ (*fight orflight*). Креативната визуелизација поттикнува позитивна енергија, ја проширува креативноста, и ја ублажува вознемиреноста и напнатоста.

Креативната визуелизација го стимулира производството на алфа мозочните таласи кои можат да се регистрираат со следење на нивната активност преку електроенцефалографија (ЕЕГ). Целта на постапката е да се постигне релаксација на телото и умот, а може да ја користи секој што сака да се ослободи од изложеноста на негативниот стрес - напнатост, вознемиреност, грижа, тага, страв, мачнина, паника. (*Ивезиќ, Ш.С. – Грбиќ, Ш.Д.- Јукиќ, К.М.,2020:37).*

XXX

Неоспорен е фактот дека целиот свет ќе се соочи со глобална криза на лошо ментално здравје и после завршувањето на пандемијата со коронавирусот-19. На ова долгорочно влијание на вирусот врз менталното здравје, особено инсистираат научните работници: психијатри, невропсихијатри, психолози и стручњаци од различни профили во јавното и приватното здравство со конкретни барања до владите во своите земји да одобрат релевантни истражувања кои би помогнале во превенирање на менталното здравје кај населението. Во тој контекст мошне трогателен и предупредувачки е и следниов исказ на граѓанин на Италија, една од најзагрозените европски земји со Корона вирусот: „Ако не можам да го прегрнам внукот, тоа повеќе и не е живот...“ *(https://www.bbc.com/serbian/lat/svet-5504133).*

Психосоцијалната поддршка се однесува на активностите што еднакво ги опфаќаат и психолошките и социјалните потреби на индивидуата. Овој вид поддршка им помага на поединците и заедниците да ги надминат психолошките трауми и да ги обноват социјалните релации по некоја вонредна состојба или некои критични настани

(Марковиќ, М.- Серафимовска, Е. (2017: 16).

Во глобална смисла, менталните пореметувања се резултат на комплексната интеракција помеѓу биолошките, психолошките и социјалните фактори.Во нашата земја проблемите и нарушувањата на менталното здравје, поради релативно високата преваленца и често хроничниот тек, претставуваат еден од приоритетните јавно-здравствени проблеми *(Министерство за здравство на РСМ., 2018-2025: 5).*

Како дополнителни психолошки мотиватори во зачувување на менталното здравје во периодот на пандемијата, од особена важност е инвестирањето во сопствената емоционална благосостојба преку: (*Муслиќ, Л. (2020:4)*.

- ментална благосостојба (позитивно функционирање на личноста);
- социјална благосостојба (односи со другите и општеството);
- физичка благосостојба (физичко здравје) и

- духовна благосостојба (смисла на животот).

Во поглед на психолошките и психосоцијални аспекти за време на пандемијата со Ковид-19 вирусот, *светската здравствена организација (СЗО),* ги донесе следниве препораки:

-Не ги дискриминирајте и стигматизирате заболените од Ковид-19 врз основа на етничка или национална припадност, или со било какви навредливи зборови, туку бидете сочувствителни кон секој засегнат во вашата или било која друга земја. Луѓето погодени од Ковид-19 ја заслужуваат нашата поддршка, сочувство и љубезност, и после нивното оздравување ќе се вратат во семејствата и успешно ќе го продолжат својот животен ток;

-Намалете гледање, читање или слушање вести што ве прават да се чувствувате вознемирено или тажно; барајте информации само од сигурни извори (веб-страниците на СЗО и локалните здравствени власти); побарајте ажурирани информации во одредено време во текот на денот, еднаш или двапати. Барајте факти кои можат да помогнат да се намалат стравовите, а не гласини и дезинформации преку тн. „теории на заговор“;

-Заштитете се и бидете поддржувачи на другите. Тимската работа може да помогне во создавањето на солидарност при заедничкото справување со вирусот;

-Пронајдете можност да потенцирате позитивни примери и позитивни слики во споделување на своето искуство за Ковид-19 вирусот од страна на локални луѓе кои оздравеле, или кои ги поддржале своите најблиски (*https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/*).

Од извршените досегашни истражувања во светски и европски рамки, како и во нашата земја - може во сублимирана форма да се констатира следново:

а) Неопходна е перманентна вклученост на целиот здравствен систем со сите постојни ресурси во сите земји во светот;

б) Неопходни се нови квалитетни истражувања со вклученост на повеќе различни целни групи: здравствени работници како првата борбена линија во борбата со Ковид-19;

адолесценти; население во руралните средини; население со понизок социоекономски статус;

в) Футуролошки истражувања за различното влијание на психофизичките ефекти од Ковид-19, вклучително и на менталното здравје врз различни целни групи, во надминување на здравствената, економската, и социјалната криза, во време на пандемијата, но и после нејзиното завршување, во светски рамки;

г) Непосредно и доследно практикување на превентивните активности за сите категории население (здравствени работници, деца, млади, возрасни и стари лица, лицата во изолација, ефикасноста на вакцината против Ковид-19 вирусот);

д) Користење на информации за пандемијата од сигурни стручни извори - веб-страните на СЗО и локалните здравствени власти; а не гласини и дезинформации преку тн. „теории на заговор“ кои се шират на социјалните мрежи. Експертите велат дека воопшто нема докази што сугерираат дека тие ја менуваат човечката ДНК. Ваквите дезинформации претставуваат сериозна закана во борбата против вирусот преку промовирање на колебливост на вакцините, па дури и целосно отфрлање *(US pharmacist who destroyed vaccines was 'conspiracy theorist': police (msn.com);*

ѓ) Гарантирањето на човековите права и граѓанските слободи да биде предизвикот на државите за идниот период и после завршувањето на пандемијата.

II. Методологија на истражувањето

9.0. Предмет на истражувањето

Предмет на истражувањето е влијанието на Корона-19 вирусот преку повеќе релевантни индикатори кои индиректно можат да го загрозат и менталното здравје на граѓаните во Куманово. Во истражувањето со целната група беа проверувани следниве индикатори:

-Влијанието на пандемијата со Корона вирусот врз физичкото и психичкото здравје на граѓаните;

- Влијанието на пандемијата врз вработеноста и работната економска перспектива на граѓаните;

- Влијанието на пандемијата врз квалитетот на личниот и социјалниот живот на граѓаните;

- Влијанието на пандемијата во капацитетот и довербата во постојните здравствени институции;

- Влијанието на пандемијата врз менталното здравје на различни возрасни категории на граѓани;

- Влијанието на пандемијата во здравствената и финансиската ранливост кај возрасните категории на граѓаните;

- Влијанието на Ковид-19 вирусот врз менталното здравје на жените и мажите во целната група;

- Прогноза на можностите за ефикасно превенирање со вирусот во заштитата на менталното здравје.

9.1. Цел и карактер на истражувањето

Основната цел на истражувањето беше да се испита степенот на влијанието на Ковид-19 вирусот врз менталното здравје кај наведената целна популација на граѓани во Куманово, преку темелна анализа на веќе наведените релевантни индикатори. Истражувањето беше теренско од квантитативен вид и карактер.

9.2. Задачи на истражувањето

Задачите на истражувањето соодветно на дефинираната основна цел се:

-Прогноза на ставовите на здравствените работници-матични лекари и лекари специјалисти;

-Прогноза на ставовите на медицинските сестри- директно вклучени во справување со вирусот;

-Прогноза на ставовите на пациентите – позитивни на Корона-19 вирусот;

-Прогноза на ставовите на граѓаните – негативни на Корона-19 вирусот;

-Прогноза на ставовите на пациентите – асимптоматски на Корона-19 вирусот;

-Прогноза на ставовите на граѓаните – сомнителни на Корона-19 вирусот.

9.3. Хипотези на истражувањето *(Еванс, А.Н.-Руни, Б.Ј.: 97)*

Хипотези на истражувањето (Генерална, посебни и поединечни хипотези)

Во истражувачкиот примерок на целната група беше поставена следнава генерална (главна) хипотеза на истражувањето која гласи:
„Ковид вирусот-19 неповолно влијае на менталното здравје кај сите категории на анкетираното население во Куманово“ .

Наведената главна хипотеза, освен преку посебните и поединечните поставени хипотези врз основа на наведените индикатори, беше статистички проверувана и преку следниве две потхипотези:

а) Влијанието на Корона-19 вирусот врз менталното здравје на возрасните;

б) Влијанието на Корона-19 вирусот врз менталното здравје на помладите.

9.4. Варијабли на истражувањето

Варијабли на истражувањето се:

а) *Независни варијабли* (со независната варијабла манипулира истражувачот за да воочи дали има ефекти врз некоја реакциска мерка-зависни варијабли. Независна варијабла е онаа која предизвикува ефект, промена, или резултат на зависната варијабла во вообичаена хипотеза). Во нашето истражување *независна варијабла е Корона-19 вирусот*.

б) *Зависни варијабли* (зависна варијабла е ефектот, последицата, од резултатот предизвикан од влијанието на независната варијабла во вообачаената хипотеза). Зависни варијабли се појавите, особините, ставовите кои истражувачот сака да ги постигне, или објасни. Во нашето истражување *зависна варијабла е менталното здравје на населението во Куманово.*

Во истражувањето зависни варијабли се:

- *Ставовите на сите поодделни наведени категории на граѓани, пациенти и здравствени работници за влијанието на вирусот врз нивното ментално здравје*.

в) *Интервенирачка варијабла* е логичка временска варијабла после независната варијабла, преку која вообичаениот однос се развива *(Њуман, В.Л., 2009: 219)*. Тоа се сите наведени релевантни *индикатори (показатели)* кои индиректно влијаат врз менталното здравје на анкетираната целна група во Куманово, со посебен фокус на:

-возраста;
-социјалната изолираност; и

-здравствената и финансиската ранливост.

9.5. Применети методи и техники во теренското истражување

За потребите на истражувањето беа применети следниве *методи на истражување*:

- аналитичко-синтетичка метода;
- дескриптивна метода;
- компаративна метода;
- статистичка метода;
- истражувачка метода.

За потребите на истражувањето беа применети следниве *техники на истражување:*

1.Прашалник од затворен тип за процена на ставовите на анкетираните во целната група;

2.Свот-анализа за здравствените работници (внатрешни предности: strengths: внатрешни слабости: weaknessec: надворешни можности: oprortunites: надворешни закани: threat);

3.Чек листа за процена на ставовите на анкетираните во целната група;

4.Скали на процена (Ликертов тип-најчесто употребувани во истражувачката пракса) за процена на ставовите на анкетираните во целната група.

9.6. Популација и примерок

9.6.1. Целна група (популација): анкетирани беа вкупно: 340 граѓани на Куманово во три возрасни групи и тоа:

-возрасна група од 20-34 години

-возрасна група од 35-50 години

- возрасна група над 50 години

Во теренското истражување бројчано беа опфатени следниве категории на граѓани:

- граѓани (пациенти) позитивни на Ковид 19 вирусот:100

- граѓани негативни на Ковид 19 вирусот: 100

- граѓани сомнителни на Ковид 19 вирусот: 50

- граѓани асимптоматски на Ковид 19 вирусот: 50

- анкетирани здравствени работници (матични лекари во три приватни амбуланти и лекари вработени во Медицинскиот центар во Куманово): 20

- анкетирани здравствени работници (медицински сестри вработени во приватни матични амбуланти и вработени медицински сестри во Медицинскиот центар во Куманово): 20.

9.6.2. Примерок на истражувањето: анкетирани - вкупно 340 граѓани на Куманово.

Теренското истражување беше реализирано во 3 (три) приватни матични амбуланти и во Медицинскиот центар во Куманово), а беа применети следниве видови на примероци: *(Њуман, В.Л., 2009: 219).*

- *Пригоден примерок* (испитаници достапни и подготвени за анкетирање на вработени субјекти.

- *Квотен примерок* (неслучаен примерок во кој истражувачот најпрво ги идентификува основните категории, каде случаевите (луѓето) ќе бидат избрани, а потоа се бираат одреден број на случаи (луѓе) во секоја категорија – пр.: 5 мажи помлади од 30 год.; 5 жени меѓу 30 – 40 години итн.).

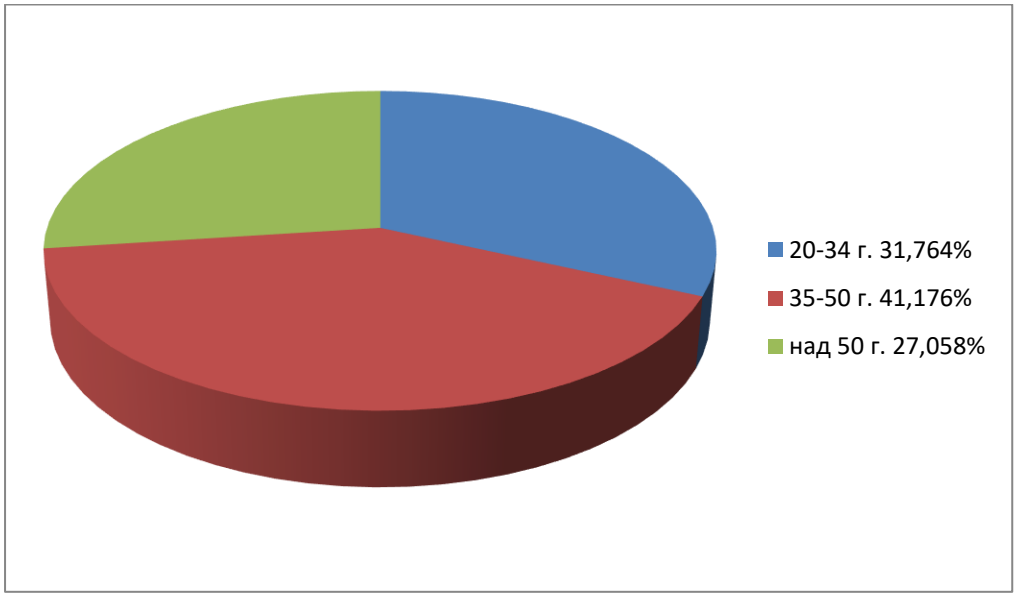
- *Групен примерок* (вид на случаен примерок кој се користи за покривање на поголема област во која собраните единици се случајно одбрани, а примерокот се извлекува од собраните единици,групи).

9.6.3. Графички приказ на примерокот на целната група

Возрасна структура на примерокот во целната група

20-34 г.	35-50 г.	Над:50 г.
108	140	92
31,76%	41,17%	27,05%

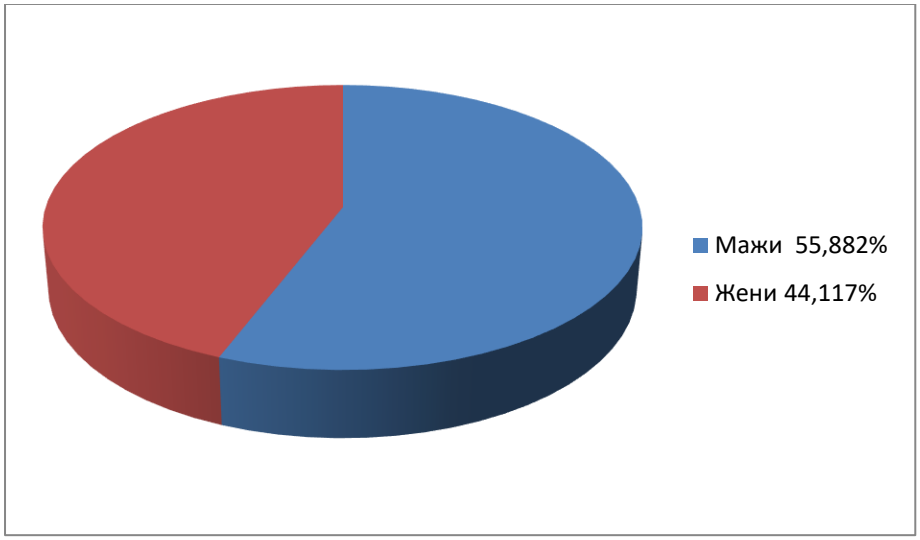
Од вкупниот примерок на анкетирани (340) според возраста од 20-34 години беа опфатени вкупно:108(31,764% испитаници; според возраста од 35-50 години беа опфатени вкупно:140(41,176 % испитаници, додека според возраста од над 50 години беа опфатени вкупно:92(27,058% испитаници. Графички процентуално изгледа вака:



Полова структура на примерокот во целната група

М.190	**Ж.150**
55,882%	**44,117%**

Од вкупниот примерок на анкетирани (340) според половата припадност беа опфатени вкупно: 150 испитаници од женски пол, или **44,12%;** и вкупно: 190 испитаници од машки пол, или: **55,88**. Графички процентуално тоа изгледа:



9.7. Интерпретација на резултатите од истражувањето

9.7.1. Табеларен приказ на добиените резултати на применетите методолошки техники во истражувањето со целната група

Врз основа на применетите соодветни методолошки техники со целната група, го презентираме следниов табеларен кумулативен приказ на добиените резултати од страна на целната група:

Табела бр.1 Кумулативен табеларен приказ на најмногу добиени одговори на методолошките техники со целната група: позитивни на Корона-19 вирусот на возраст од 20–34 години

Прашалник	*ЗБИР:*	*Чек -листа*	*ЗБИР:*	*Скали на процена*	*ЗБИР:*	**ЗБИР:33**
Прашање бр.1	а(18); в(6)	*Исказ бр.1*	10	**Исказ бр.1**	**а(17); д(9)***	**60**
Прашање бр.2	а(6);б(7); г(6); д(9)	Исказ бр.2	16	Исказ бр.2	а(18);	**62**
Прашање бр.3 **$**	а(18); в(5)	Исказ бр.3	6	Исказ бр.3	а(10); б(7)	**46**
Прашање бр.4	б(22); г(6)	**Исказ бр4**	**17***	Исказ бр.4	а(9); б(5)	**59**
Прашање бр.5	а(7); б(5); в(15)	Исказ бр.5	9			**36**
Прашање бр.6	**а(29)***	Исказ бр.6	5			**34**
Прашање бр.7	а(11); г(7)	Исказ бр.7	8			**26**
Прашање бр.8	б(10); в(16)					**26**
Прашање бр.9	а(11); б(5)					**16**
Прашање бр.10**$**	а(13); ѓ(8)					**21**
ЗБИР:	**240(72,7 %)**		**71(21,5 %**		**75(22,7 %**	**386**

Напомена:

*Во табелите внесени (***болдирани***) и со знакот: „*“ се само најмногу застапените одговори со целната група со соодветните најзастапени прашања и искази; додека со*

знакот: „**$** “ *ќе бидат наведени одговори на некои прашања од Прашалникот кои ги дале испитаниците - позитивни на Корона-19 вирусот во графата:„***д**“.

Прашање бр.6 од Прашалникот:

6. *Дали се сложувате со фактот дека светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата со корона вирусот?*
а) Да (29 одговори)

$ *Одговори на прашањето бр.3 д) Други ризици: „Неизвесност од можните последици на вирусот“;*
$ *Одговори на прашањето бр.10 д) Друго: „Наметната и сеуште неиспитана вакцина“;*

Исказ бр.4 од Чек листата:
4. „Физички активности (спортување) и развивање на здрави животни навики“ **(17 одговори)**

Исказ бр.1 од Скалите на процена:
„Најновите научни истражувања во повеќе земји во светот со сигурност потврдија дека Корона вирусот19 негативно влијае врз менталното здравје на населението во целиот свет“!

а) Силно се согласувам (17)*; б)Донекаде се согласувам (9)*

Табела бр.2 Кумулативен табеларен приказ на најмногу добиени одговори на методолошките техники со целната група:позитивни на Корона-19 вирусот од 35-50 год.

Прашалник	*ЗБИР:*	*Чек -листа*	*ЗБИР:*	*Скали на процена*	*ЗБИР:*	**ЗБИР:35**
Прашање бр.1	д (22); ж(6)	*Исказ бр.1*	10	**Исказ бр.1**	**а(14); б(18)***	**70**

Прашање бр.2 $	**а(11); б(14); д(7)**	**Исказ бр.2**	**20 ***	Исказ бр.2	а(14)	**66**
Прашање бр.3 **$**	а(15); в(5); г(10)	Исказ бр.3	8	Исказ бр.3	а(6); б(24)	**68**
Прашање бр.4	б(17); г(10)	Исказ бр4	13	Исказ бр.4	а(10); б(11)	**61**
Прашање бр.5	а(11);б(7); в(7)	Исказ бр.5	9			**34**
Прашање бр.6	а(27)	Исказ бр.6	4			**31**
Прашање бр.7	а(5); г(15)	Исказ бр.7	5			**25**
Прашање бр.8	а(6); в(16)					**22**
Прашање бр.9	а(13);б(6); г(9)					**28**
Прашање бр.10$	**а(13); в(5); ѓ(14)** *					**32**
ЗБИР:	**271 (77,4 %)**		**69 (19,7%)**		**97 (27,7 %)**	**437**

Прашање бр.2. Поради кои од наведениве фактори најмногу се наруши (нарушува) вашето ментално здравје:

а) Вирусот Ковид 19 (**11 одговори**);

б) Изолацијата (**14 одговори**)

д) Сето претходно наведено (**7 одговори**)

ѓ) Друго (*наведи го во означениот простор*):

$ *д) Друго: „Не е прикажана правата вистина“;*

Прашање бр.10. Кој е вашиот став за подобрување на квалитетот на личниот и социјалниот живот и враќање на среќата и оптимизмот кај граѓаните?

а) Безбедна и ефикасна ваквина против вирусот Ковид 19 (**13 одговори**)

в) Унапреден капацитет на здравствените институции во земјата (**5 одговори**)

ѓ) Сето претходно наведено (**14 одговори**)

д) Друго (*наведи го во означениот простор*):

$ *Друго: „Намалување на одредени бомбасти информации од страна на медиумите за пандемијата“.*

$ Прашање бр.3 *д) Други ризици: „Не знаеш дали е вирусот, или нешто сосема друго“;*

Исказ бр.2 од Чек листата:

2. „Безбедна вакцина против Ковид 19“ **(20 одговори)**

Исказ бр.1 од Скалите на процена: „Најновите научни истражувања во повеќе земји во светот со сигурност потврдија дека Корона вирусот19 негативно влијае врз менталното здравје на населението во целиот свет“!

*а) Силно се согласувам (***14 одговори***); б) Донекаде се согласувам (***18***);*

Табела бр.3 Кумулативен табеларен приказ на најмногу добиени одговори на применетите методолошки техники со целната група: позитивни на Корона-19 вирусот на возраст над 50 години

Прашалник	*ЗБИР:*	*Чек -листа*	*ЗБИР:*	*Скали на процена*	*ЗБИР:*	**ЗБИР:32**
Прашање бр.1	в(9); г(7); д(15)	*Исказ бр.1*	9	**Исказ бр.1**	**а(15);б(13***	**68**
Прашање бр.2	а(16); б(8); г(8)	**Исказ бр.2**	**19 ***	Исказ бр.2	а(9); б(16)	**76**
Прашање бр.3	а(27); б(5)	Исказ бр.3	5	Исказ бр.3	а(7); б(14)	**58**
Прашање бр.4	в(18); б(17)	Исказ бр4	12	Исказ бр.4	а(12);б(13	**72**
Прашање бр.5	а(12); б(7); в(14)	Исказ бр.5	6			**39**
Прашање бр.6	**а(33); б(16)***	Исказ бр.6	6			**55**
Прашање бр.7	а(12) ; г(10)	Исказ бр.7	7			**29**

Прашање бр.8	а(13); б(11)					**24**
Прашање бр.9	а(12); б(15)					**27**
Прашање бр.10	а(21); в(5); ѓ(7)					**33**
ЗБИР:	**318(99,3 %)**		**64(20,0 %)**		**99(30,9%)**	**481**

Прашање бр.6: Дали се сложувате со фактот дека светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата со корона вирусот? *(заокружете еден од понудените одговори?)*

а) Да **(33 одговори)**

б) Не **(16 одговори)**

в) Не знам

Исказ бр.2 од Чек листата:

2. „Безбедна вакцина против Ковид 19“ **(19 одговори)**

Исказ бр.1 од Скалите на процена: „Најновите научни истражувања во повеќе земји во светот со сигурност потврдија дека Корона вирусот19 негативно влијае врз менталното здравје на населението во целиот свет“!

а) Силно се согласувам ***(*****15 одговори*****);*** *б) Донекаде се согласувам* ***(*****13*****);***

Табела бр.4 Кумулативен табеларен приказ на најмногу добиени одговори на применетите методолошки техники со целната група:асимптоматски на Корона-19 вирусот на возраст од 20-34г.

Прашалник	*ЗБИР:*	*Чек -листа*	*ЗБИР:*	*Скали на процена*	*ЗБИР:*	**ЗБИР:16**
Прашање бр.1	д (8)	Исказ бр.1	6	Исказ бр.1	а(6); б(4)	**24**
Прашање бр.2	**а(10); в(6); д(5)** *	**Исказ бр.2**	**9 ***	**Исказ бр.2**	**а(10);б(5)***	**44**
Прашање бр.3	а(8); г(7)	Исказ бр.3	1	Исказ бр.3	а(9); б(3)	**28**
Прашање бр.4	б (13);	Исказ бр4	3	Исказ бр.4	а(8); в(4)	**28**
Прашање бр.5	б(6); в(8)	Исказ бр.5	1			**15**
Прашање бр.6	а(7); б(6)	Исказ бр.6	-			**13**
Прашање бр.7	г (9);	Исказ бр.7	2			**11**
Прашање бр.8	а(5); б(7)					**12**
Прашање бр.9	а(9); г(5)					**14**
Прашање бр.10	а(6); г(6)					**12**
ЗБИР:	**131 (54,6%**		**22 (13,7%**		**48 (20,0%)**	**201**

*Прашање бр.**2**: Поради кои од наведените фактори најмногу се наруши (нарушува) вашето ментално здравје (заокружете еден или повеќе од понудените одговори)*

а) Вирусот Ковид 19 **(10 одговори**)

в) Карантинот **(6)**

д) Сето претходно наведено **(5)**

Исказ бр.2 од Чек листата:

2. „Безбедна вакцина против Ковид 19“ **(9 одговори)**

Исказ бр.2 од Скалите на процена:

„Карантинот, социјалната изолација, намалените социјални контакти за време на оваа

пандемија придонесуваат во нарушување на менталното здравје“!

а) *Силно се согласувам (***10 одговори***); б) Донекаде се согласувам (***5 одговори***).*

Табела бр.5 Кумулативен табеларен приказ на најмногу добиени одговори на применетите методолошки техники со целната група:асимптоматски на Корона-19 вирусот на возраст од 35-50 г.

Прашалник	*ЗБИР:*	*Чек-листа*	*ЗБИР:*	*Скали на процена*	*ЗБИР:*	**ЗБИР:24**
Прашање бр.1	*г(7);д(8); ж(6)*	*Исказ бр.1*	8	Исказ бр.1	а(13); б(7)	**49**
Прашање бр.2	а(6);д(10)	**Исказ бр.2**	**14***	**Исказ бр.2**	**а(18); б(6)***	**54**
Прашање бр.3	а12;б(4); г(6)	Исказ бр.3	5	Исказ бр.3	а(8); б(11)	**46**
Прашање бр.4	а(6); б(12) г(4)	Исказ бр4	6	Исказ бр.4	а(11); б(11)	**48**
Прашање бр.5	а(6);б(10); в(8)	Исказ бр.5	4			**28**
Прашање бр.6	а(14); б(5)	Исказ бр.6	1			**20**
Прашање бр.7	а(10);г(7)	Исказ бр.7	5			**22**
Прашање бр.8	а(8);б(6) в(8)					**22**
Прашање бр.9	а(7);б(12)					**19**
Прашање бр.10	**а(10);г(5) ѓ(10)***					**25**
ЗБИР:	**205 (85,4%**		**43 (17,9%**		**85 (35,4%**	**333**

*Прашање бр.**10** од Прашалникот:* Кој е вашиот став за подобрување на квалитетот на личниот и социјалниот живот и враќање на среќата и оптимизмот кај граѓаните? *(Заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)*

а) Безбедна и ефикасна ваквина против вирусот Ковид 19 **(10) одговори**

б) Финансиско и економско заздравување на светската и домашната економија

в) Унапреден капацитет на здравствените институции во земјата

г) Високо развиена граѓанска свест во справување со пандемијата **(5 одговори)**

д) Друго (наведи го во означениот простор):

ѓ) Сето претходно наведено **(10 одговори)**

Исказ бр.2 од Чек листата:

2. „Безбедна вакцина против Ковид 19“ **(14 одговори)**

„Исказ бр.2 од Скалите на процена:

„Карантинот, социјалната изолација, намалените социјални контакти за време на оваа пандемија придонесуваат во нарушување на менталното здравје“!

а) Силно се согласувам (18 одговори)*; б) Донекаде се согласувам* **(6)***;*

Табела бр.6 Кумулативен табеларен приказ на најмногу добиени одговори на применетите методолошки техники со целната група:асимптоматски на Корона-19 вирусот на возраст над 50 г.

Прашалник	*ЗБИР:*	*Чек -листа*	*ЗБИР:*	*Скали на процена*	*ЗБИР:*	**ЗБИР:10**
Прашање бр.1	д(5); е(5)	**Исказ бр.1**	**5***	Исказ бр.1	а(5); б(3)	**24**
Прашање бр.2	д (5)	Исказ бр.2	4	**Исказ бр.2**	**а(5); б(6)***	**19**
Прашање бр.3	а (6)	Исказ бр.3	1	Исказ бр.3	а (3); б (3)	**13**
Прашање бр.4	б(5); г(3)	Исказ бр4	3	Исказ бр.4	а (6)	**17**
Прашање бр.5	б(4); в(4)	Исказ бр.5	1			**9**
Прашање бр.6	**а (10)***	Исказ бр.6	2			**11**
Прашање бр.7	б(3); г(3)	Исказ бр.7	3			**9**
Прашање бр.8	а(3); б(5)					**8**
Прашање бр.9	а (7)					**7**
Прашање бр.10	а(3); ѓ(5)					**8**
ЗБИР:	**76 (76,0%**		**19 (19,0%**		**30 (30,0%)**	**125**

Прашање бр.6: Дали се сложувате со фактот дека светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата со корона вирусот? *(заокружете еден од понудените одговори?)*

а) Да **(10 одговори)**

б) Не

в) Не знам

Исказ бр.1 од Чек листата:

„Одговорен професионален и хуман пристап во работата на здравствените работници со пациентите“ **(5 одговори)**

„Исказ бр.2 од Скалите на процена:

„Карантинот, социјалната изолација, намалените социјални контакти за време на оваа пандемија придонесуваат во нарушување на менталното здравје“!

а) Силно се согласувам **(5 одговори)***; б) Донекаде се согласувам* **(6)**

Табела бр.7 Кумулативен табеларен приказ на најмногу добиени одговори на методолошките техники со целната група:сомнителни на Корона-19 вирусот од 20-34 г.

Прашалник	*ЗБИР:*	*Чек -листа*	*ЗБИР:*	*Скали на процена*	*ЗБИР:*	**ЗБИР:23**
Прашање бр.1	в(7); д(6);	**Исказ бр.1**	**14***	**Исказ бр.1**	**а(13);б(6)**	**46**
Прашање бр.2	д (10)	Исказ бр.2	10	Исказ бр.2	а(10);б (7)	**37**
Прашање бр.3	а(6);б(6); г(9)	Исказ бр.3	4	Исказ бр.3	а(6); б (4); д(4)*	**39**
Прашање бр.4	**б(15); г(7)***	Исказ бр4	12	Исказ бр.4	а (6); б(6)	**46**
Прашање бр.5	а(8); в(11)	Исказ бр.5	13			**32**
Прашање бр.6	а(13); в(8)	Исказ бр.6	7			**28**
Прашање бр.7	в(6); б(8)	Исказ бр.7	9			**23**
Прашање бр.8	б(7); в(11)					**18**
Прашање бр.9	а(6); б(5); г(10)					**21**

Прашање бр.10	а(6);г(6);г (7)					**19**
ЗБИР:	**178(77,4%**		**69(30,0%**		**62 (26,9%)**	**309**

Прашање бр.4. За кои возрасни категории на граѓани сметате дека се најмногу погодени од опасниот вирус?

а) Вработени на неопределено и определено време во најпродуктивните животни години (20-64 години) *(заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)*

б) Стари лица (64-90 години) - **15 одговори**

в) Невработени (млади од 18-30)

г) Сите претходно наведени категории **(7 одговори)**

д) Друг одговор (*наведи го во означениот простор*):

Исказ бр.1 од Чек листата:
„Одговорен професионален и хуман пристап во работата на здравствените работници со пациентите“ **(14 одговори)**

Исказ бр. 1 од Скалите на процена: „Најновите научни истражувања во повеќе земји во светот со сигурност потврдија дека Корона вирусот19 негативно влијае врз менталното здравје на населението во целиот свет“!

а) *Силно се согласувам* **(13 одговори)***; **б)** Донекаде се согласувам* **(6)***;*

Табела бр.8 Кумулативен табеларен приказ на најмногу добиени одговори на применетите методолошки техники со целната група: сомнителни на Корона-19 вирусот од 35-50 г.

Прашалник	*ЗБИР:*	*Чек -листа*	*ЗБИР:*	*Скали на процена*	*ЗБИР:*	**ЗБИР:18**
Прашање бр.1	в(4);д(4); ж(4)	*Исказ бр.1*	4	Исказ бр.1	а(7); б (5)	**28**
Прашање бр.2	в(5); д(5)	**Исказ бр.2**	**6***	**Исказ бр.2**	**а(9);б (8)***	**33**
Прашање бр.3	а(7); г(6)	Исказ бр.3	-	Исказ бр.3	а (6); б (8)	**27**
Прашање бр.4	б (11);	Исказ бр4	6	Исказ бр.4	а (4); б (8)	**29**
Прашање бр.5	а(8); в(6)	Исказ бр.5	1			**15**
Прашање бр.6	а (12);	Исказ бр.6	4			**16**
Прашање бр.7	а(5); б(8)	Исказ бр.7	4			**17**
Прашање бр.8	б(5); в(10)					**15**
Прашање бр.9	а(4); г(8)					**12**
Прашање бр.10	**а(4);ѓ(13)***					**17**
ЗБИР:	**129 (71,6%)**		**25 (13,8%)**		**55 (30,5%**	**209**

*Прашање бр.**10** од Прашалникот:* Кој е вашиот став за подобрување на квалитетот на личниот и социјалниот живот и враќање на среќата и оптимизмот кај граѓаните? *(Заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)*

а) Безбедна и ефикасна ваквина против вирусот Ковид 19 **(4 одговори)**

б) Финансиско и економско заздравување на светската и домашната економија

в) Унапреден капацитет на здравствените институции во земјата

г) Високо развиена граѓанска свест во справување со пандемијата

ѓ) Сето претходно наведено **(13 одговори)**

Исказ бр.2 од Чек листата:

„Безбедна вакцина против Ковид 19“ **(6 одговори)**

Исказ бр.2 од Скалите на процена:

„Карантинот, социјалната изолација, намалените социјални контакти за време на оваа пандемија придонесуваат во нарушување на менталното здравје“!

а) *Силно се согласувам* **(9 одговори)***; б) Донекаде се согласувам* **(8 одговори)**

Табела бр.9 Кумулативен табеларен приказ на најмногу добиени одговори на применетите методолошки техники со целната група: сомнителни на Корона-19 вирусот над 50 г.

Прашалник	*ЗБИР:*	*Чек -листа*	*ЗБИР:*	*Скали на процена*	*ЗБИР:*	**ЗБИР:9**
Прашање бр.1	**д (10)***	**Исказ бр.1**	**6***	**Исказ бр.1**	**б (5)***	**21**
Прашање бр.2	б(3);г(3); д(3)	Исказ бр.2	4	Исказ бр.2	б (4)	**17**
Прашање бр.3	а (5)	Исказ бр.3	2	Исказ бр.3	а (4)	**11**
Прашање бр.4	б (6)	Исказ бр4	4	Исказ бр.4	б (4)	**14**
Прашање бр.5	а(3);б(3)	Исказ бр.5	2			**8**
Прашање бр.6	а(6)	Исказ бр.6	-			**6**
Прашање бр.7	в(3); г(3)	Исказ бр.7	1			**7**
Прашање бр.8	а(3);б(3)					**6**
Прашање бр.9	а(4);б(4)					**8**
Прашање бр.10	ѓ (5)					**5**
ЗБИР:	**63(70,0%**		**19 (21,1%**		**17 (18,8%**	**99**

Прашање бр.1 Кои најчести симптоми врз вашето ментално здравје ги предизвика вирусот Ковид19? *(заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)*

а) анксиозност

б) фрустрираност

в) нервозност

г) депресивност

д) загриженост поради ситуацијата и надеж за враќање во нормалниот тек (10 одговори)

ѓ тага

е) немоќност и разочараност

ж) стрес (влошување на физичкото и менталното здравје)

з) траума (интензивно чувство на ужас и страв).

Исказ бр.1 од Чек листата:
„Одговорен професионален и хуман пристап во работата на здравствените работници со пациентите“ **(6 одговори)**

Исказ бр. 1 од Скалите на процена: „Најновите научни истражувања во повеќе земји во светот со сигурност потврдија дека Корона вирусот19 негативно влијае врз менталното здравје на населението во целиот свет“!

б) *Донекаде се согласувам* **(5 одговори)**

Табела бр.10 Кумулативен табеларен приказ на најмногу добиени одговори на методолошките техники со целната група: негативни на Корона-19 вирусот од 20-34 г.

Прашалник	*ЗБИР:*	*Чек -листа*	*ЗБИР:*	*Скали на процена*	*ЗБИР:*	**ЗБИР:28**
Прашање бр.1	д (17); в(9)	*Исказ бр.1*	14	**Исказ бр.1**	**а(15); б(8)***	**63**
Прашање бр.2	а(7); г(8); д(8)	Исказ бр.2	10	Исказ бр.2	а(13); б(9)	**55**
Прашање бр.3	а (13); б(6)	Исказ бр.3	6	Исказ бр.3	б (9)	**34**
Прашање бр.4	б (11); г(9)	**Исказ бр.4**	**19***	Исказ бр.4	а(10); б(9)	**58**
Прашање бр.5	а(8);б(15)	Исказ бр.5	15			**38**
Прашање бр.6	а (18);	Исказ бр.6	9			**27**
Прашање бр.7	в(7); г(12)	Исказ бр.7	12			**31**
Прашање бр.8	а(7); б(14)					**21**

Прашање бр.9	**а(12);б(8);г(8)***					**28**
Прашање бр.10	г(10); ѓ(14)					**24**
ЗБИР:	**221 (78,9 %)**		**85 (30,3%)**		**73 (26,1%)**	**379**

Прашање бр.9 Вашиот став за работата на здравствените работници во справување со вирусот Ковид19 е: *(заокружете само еден од понудените одговори?)*

а) Потполно сум задоволен **(12 одговори)**

б) Делумно задоволен **(8)**

г) Неопределен **(8)**

Исказ бр.4 од Чек листата:

„Физички активности (спортување) и развивање на здрави животни навики“ **(19 одговори)**

Исказ бр. 1 од Скалите на процена: „Најновите научни истражувања во повеќе земји во светот со сигурност потврдија дека Корона вирусот19 негативно влијае врз менталното здравје на населението во целиот свет“!

а) Силно се согласувам (**15 одговори**); **б)** *Донекаде се согласувам (***8 одговори***);*

Табела бр.11 Кумулативен табеларен приказ на најмногу добиени одговори на применетите методолошки техники со целната група: негативни на Корона-19 вирусот од 35-50 г.

Прашалник	*ЗБИР:*	*Чек -листа*	*ЗБИР:*	*Скали на процена*	*ЗБИР:*	**ЗБИР:50**
Прашање бр.1	**в(9);г(8);д(28; е(12)***	*Исказ бр.1*	19	Исказ бр.1	а(26); б(21)	**123**
Прашање бр.2	а(18); г(15); д(10)	**Исказ бр.2**	**29***	**Исказ бр.2**	**а(28);б(20)***	**120**
Прашање бр.3	а(28); г(11)	Исказ бр.3	9	Исказ бр.3	а(18); б(17)	**83**
Прашање бр.4	б (30); г(11)	Исказ бр4	24	Исказ бр.4	а(21);б(22)	**108**

Прашање бр.5	а(14); б(13); в(19)	Исказ бр.5	14			**60**
Прашање бр.6	а(26); в(16)	Исказ бр.6	11			**53**
Прашање бр.7	а(11); в(14); г(20)	Исказ бр.7	11			**56**
Прашање бр.8	а(18); б(16); в(21)					**55**
Прашање бр.9	а(18); б(25); г(10)					**53**
Прашање бр.10	а(16); г(12); ѓ(17)					**45**
ЗБИР:	**411 (82,2 %)**		**117 (23,4%**		**173 (34,6%)**	**701**

Прашање бр.1. Кои најчести симптоми врз вашето ментално здравје ги предизвика (предизвикува) вирусот Ковид19? *(заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)*

в) нервозност **(9 одговори)**

г) депресивност **(8)**

д) загриженост поради ситуацијата и надеж за враќање во нормалниот тек **(28)**

е) немоќност и разочараност **(12)**

Исказ бр.2 од Чек листата:

„Безбедна вакцина против Ковид 19“ **(29 одговори)**

Исказ бр.2 од Скалите на процена:

„Карантинот, социјалната изолација, намалените социјални контакти за време на оваа пандемија придонесуваат во нарушување на менталното здравје“!

а) *Силно се согласувам (***28 одговори***); **б)** Донекаде се согласувам (***20 одговори***);*

Табела бр.12 Кумулативен табеларен приказ на најмногу добиени одговори на методолошките техники со целната група: негативни на Корона-19 вирусот над 50 г.

Прашалник	*ЗБИР:*	*Чек -листа*	*ЗБИР:*	*Скали на процена*	*ЗБИР:*	**ЗБИР: 22**
Прашање бр.1	**д(15); е(11);ж(9)***	*Исказ бр.1*	9	Исказ бр.1	а(14);	**58**
Прашање бр.2	б(3);г(3);д(3)	**Исказ бр.2**	**18***	**Исказ бр.2**	**а(12);б(7)***	**46**
Прашање бр.3	а(10); г(10); д(12)	Исказ бр.3	2	Исказ бр.3	а (12);	**46**
Прашање бр.4	б(18);	Исказ бр4	8	Исказ бр.4	а (11);	**37**
Прашање бр.5	а(11);б(8); в(10)	Исказ бр.5	4			**33**
Прашање бр.6	а (20);	Исказ бр.6	3			**23**
Прашање бр.7	в(18);	Исказ бр.7	3			**21**
Прашање бр.8	б(16);					**16**
Прашање бр.9	а(17);б(10)					**27**
Прашање бр.10	а(12); ѓ(13)					**25**
ЗБИР:	**229 (104,1%)**		**47 (21,3%**		**56 (25,4 %)**	**332**

Прашање бр.1 Кои најчести симптоми врз вашето ментално здравје ги предизвика (предизвикува) вирусот Ковид19? *(заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)*

д) загриженост поради ситуацијата и надеж за враќање во нормалниот тек **(15 одговори)**

е) немоќност и разочараност **(11 одговори)**

ж) стрес (влошување на физичкото и менталното здравје)- **9 одговори**

Исказ бр.2 од Чек листата:

„Безбедна вакцина против Ковид 19“ (**18 одговори**)

Исказ бр.2 од Скалите на процена:

„Карантинот, социјалната изолација, намалените социјални контакти за време на оваа пандемија придонесуваат во нарушување на менталното здравје“!

а) *Силно се согласувам* **(12 одговори)***; б) Донекаде се согласувам* **(7 одговори)***;*

Табела бр.13 Кумулативен табеларен приказ на најмногу добиени одговори на Прашалникот од страна на целната група: здравствени работници (лекари и медицински сестри)

Одговори:	*Лекари (20)*	*Збир:*	*Медицин.сестри (20)*	*Збир:*	**ЗБИР:40**
Прашање бр.1	д(14); ж(4)	18	**д(8); е(5); ж (19) ***	**32**	**50**
Прашање бр.2	а (8); д (9)	17	д(7); в(6)	13	**30**
Прашање бр.3	а (12); г(4)	16	а (13); г(5)	18	**34**
Прашање бр.4	а (4); б (14)	18	а (5); б (11); г(6)	22	**40**
Прашање бр.5	б (16)	16	а (13)	13	**29**
Прашање бр.6	**а (19) ***	**19**	а(15);	15	**34**
Прашање бр.7	а (14)	14	а(6); в(5)	11	**25**
Прашање бр.8	а (11); б(6)	17	в (9)	9	**26**
Прашање бр.9	а (7); б (6)	13	а (13)	13	**26**
Прашање бр.10	ѓ (18)	18	а (10); ѓ(7); г(6)	23	**41**
ЗБИР:		**166 (83,0%)**		**169 (84,5 %)**	**335**

Напомена:
Податоците за здравствените работници (20 лекари и 20 медицински сестри) се пресметани според следнава поделба по возрасни категории:

- Од 20-34 години (6 испитаници);
- Од 35-50 години (22 испитаници); и
- Над 50 години (12 испитаници); *(внесени се во кумулативните Табели бр.17, 18 и 19)*.

На Прашалникот медицинските сестри најмногу одговори дадоа на *прашањето бр.1, со 32 одговори*; додека лекарите најмногу одговори дадоа на *прашањето бр.6 со вкупно: 19*.

Прашање бр.1 Кои најчести симптоми врз вашето ментално здравје ги предизвика вирусот Ковид19? *(заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)*

а) анксиозност

б) фрустрираност

в) нервозност

г) депресивност

д) загриженост поради ситуацијата и надеж за враќање во нормалниот тек **(8 одговори)**

ѓ тага

е) немоќност и разочараност **(5 одговори)**

ж) стрес (влошување на физичкото и менталното здравје) - **19 одговори**

з) траума (интензивно чувство на ужас и страв).

Прашање бр.6: Дали се сложувате со фактот дека светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата со корона вирусот? *(заокружете еден од понудените одговори?)*

а) Да (19 одговори)

б) Не

в) Не знам

Табела бр.14 Кумулативен табеларен приказ на најмногу добиени одговори на Чек-листата со целната група: Лекари и медицински сестри

Одговори:	*Лекари (20)*	*Медицнски сестри (20)*	**ЗБИР:40**
Исказ бр.1	13	10 одговори	**23**
Исказ бр.2	15	**12 ***	**27**
Исказ бр.3	7	1	**8**
Исказ бр.4	**19 ***	9	**28**
Исказ бр.5	10	6	**16**
Исказ бр.6	3	5	**8**
Исказ бр.7	6	5	**11**
ЗБИР:	**73 (36,5%)**	**48 (24,0%)**	**121**

На Чек листата медицинските сестри најмногу одговори дадоа на *исказот бр.2, со 12* одговори, додека лекарите најмногу одговори дадоа на *исказот бр.4, со 19* одговори.

Исказ бр.2 од Чек листата: (медицински сестри)

„Безбедна вакцина против Ковид 19“ **(12 одговори)**

Исказ бр.4 од Чек листата (лекари)

„Физички активности (спортување) и развивање на здрави животни навики“ **(19 одговори)**

Табела бр.15 Кумулативен табеларен приказ на најмногу добиени одговори на Ликертовите скали на процена со целната група: здравствени работници (лекари и медицински сестри)

Одговори:	*Лекари (20)*	*Медицнски сестри 20)*	**ЗБИР: 40**
Исказ бр.1	а(14);б(5)	**а (13); б(7) ***	**39**
Исказ бр.2	**а(16); б(4) ***	а (13); в (5)	**38**
Исказ бр.3	а (12); в (3)	а(11); б(4); в(3)	**33**
Исказ бр.4	а (13); б (5)	а (10); б (6); г(3)	**37**
ЗБИР:	**72 (36,0 %)**	**75 (37,5 %)**	**147**

На Скалите на процена *медицинските сестри најмногу одговори дадоа на исказот бр.1, со 20 одговори, додека лекарите најмногу одговори дадоа на исказот бр.2, со 20 одговори.*

Исказ бр. 1 од Скалите на процена со најмногу застапени одговори кај медицинските сестри:
„Најновите научни истражувања во повеќе земји во светот со сигурност потврдија дека Корона вирусот19 негативно влијае врз менталното здравје на населението во целиот свет“!

а) *Силно се согласувам* (**13 одговори**); **б)** *Донекаде се согласувам (***7 одговори***);*

Исказ бр.2 од Скалите на процена со најмногу застапени одговори кај лекарите:
„Карантинот, социјалната изолација, намалените социјални контакти за време на оваа пандемија придонесуваат во нарушување на менталното здравје“!

а) *Силно се согласувам* **(16 одговори)***; **б)** Донекаде се согласувам* **(4 одговори)***;*

Табела бр.16 Кумулативен табеларен приказ на најчесто застапени одговори на Свот анализата од страна на здравствените работници (лекари и медицински сестри)

На оваа табела ги презентираме автентично најчесто застапените одговори на Свот-анализата кои поодделно ги дадоа анкетираните лекари и медицинските сестри.

Одговори	**Силни страни**	**Слаби страни**	**Закани**	**Можности**
Лекари:	„Нема“; „Беспрекорна работа на Мој термин“; Целосна ангажираност, одговорност, свесност и издржливост на здравствениот персонал во следење на светските протоколи во лекување со болните од Ковид-19“; „Најсилна страна во пандемијата се лекарите и медицинските сестри“.	„Ситно политички препукувања“; „Недостаток на реагенси“; „Доцнење на вакцините“; Недостаток на здравствен персонал“; „Слаба екипираност на епидемиолошката служба“; „Немање пристап до тестовите“; „Лоша организација на здравствениот систем“; „Нефункционално лекување без директен контакт на лекарот со пациентот“; „Слаба организираност и голем степен на политиканство“; „Поради недостатокот на стручен кадар послабо се справивме со Ковид-19 за разлика од другите Балкански земји“.	„Психофизичка исцрпеност до очај, разочараност и незадоволство“; „Запоставеност на пациентите со други заболувања“; „Пропаѓање на екомомијата“; „Немање долгорочна стратегија“; „Недоволна екипираност и доцнење на резултатите во епидемолошките служби“; „Финансиски колапс на здравствениот систем“.	„Подобра организација на здравствениот систем“; „Да нема политички притисоци, а за здравствените проблеми да одлучуваат професионалци од фелата“; „Поголема доверба во здравствените работници“; „Поголемо вработување на лекари и медицински сестри“;„Реорганизација на здравствениот систем за да биде поподготвен за евентуално нова пандемија“ „Развој на здравствениот систем по светски стандарди“; „ Да учиме од здравствениот систем во поранешната Југославија“; „Со законска регулатива да се утврдат критериуми болниците да не бидат во постојани загуби во РСМ.“.
Медиц. сестри:	„Нема силни страни-само театар“; „Да се види колку е значајна улогата на медицинските сестри во здравството“	„Неорганизираност“; „Немање капацитет за болничко лекување; „Недоволен здравствен персонал“; „Во Ковид центрите медицинските сестри не се доволно платени“; „Предолго чекање за тестирање и за резултатите“; „Нашиот здравствен систем не беше подготвен за оваа пандемија“; „Се достигна дното“; „Требаше побрзо да се организираше тестирањето и вакцината“.	„Преморeност, откази, непочитување на мерките и разочараност на здравственот персонал“; „Голема смртност; „Хаос пред финансиски колапс наздравствениот систем“; „Многу заразени лекари и медицински сестри“; „Медицинските сестри ќе заминат во Германија“.	„Политиката да не се меша во работата на здравствените работници“; „Трудот на медицинските сестри повеќе да се вреднува; „Масовно тестирање на позитивни пациенти за навремено нивно откривање“; „Национална здравствена стратегија за идниот период со примери на добра светска здравствена практика, за навремено справување со евентуално нова пандемија“; „Да се вработат повеќе Германци во здравството оти кај нас свеста е на ниско ниво“.

9.7.2. Кумулативен табеларен и графички приказ на најмногу застапените одговори од истражувањето со целната група по возрасни групи

За потребното методолошко прикажување, во наредниве табели ги прикажуваме вкупните *групни и поединечни збирови* на добиените одговори од страна на целната група:

-позитивни на Ковид-19 (20-34; 35-50 и над 50 години);

-асимптоматски (20-34; 35-50 и над 50 години);

-сомнителни (20-34; 35-50 и над 50 години);

-негативни на Ковид-19 вирусот (20-34; 35-50 и над 50 години);

-здравствени работници (лекари и медицински сестри од 20-34; 35-50 и 50+).

Табела бр.17. Кумулативен табеларен приказ на најмногу застапените добиени одговори на наведената целна група по возрасни категории на Прашалникот

	20-34 години	*35-50 години*	*над 50 години*	**ЗБИР:**
Позитивни	240	271	318	**829**
Асимптоматски	131	205	76	**412**
Сомнителни	178	129	63	**370**
Негативни	221	411	229	**861**
Здрав.работници	30	172	133	**335**
ЗБИР:	**800**	**1188**	**819**	**2807**

Табела бр.18. Кумулативен табеларен приказ на најмногу застапените добиени одговори на наведената целна група по возрасни категории на Чек листата

	20-34 години	*35 - 50 години*	*над 50 години*	**ЗБИР:**
Позитивни	71	69	64	**204**
Асимптоматски	22	43	19	**84**
Сомнителни	69	25	19	**113**
Негативни	85	117	47	**249**
Здрав.работници	13	67	41	**121**
ЗБИР:	**260**	**321**	**190**	**771**

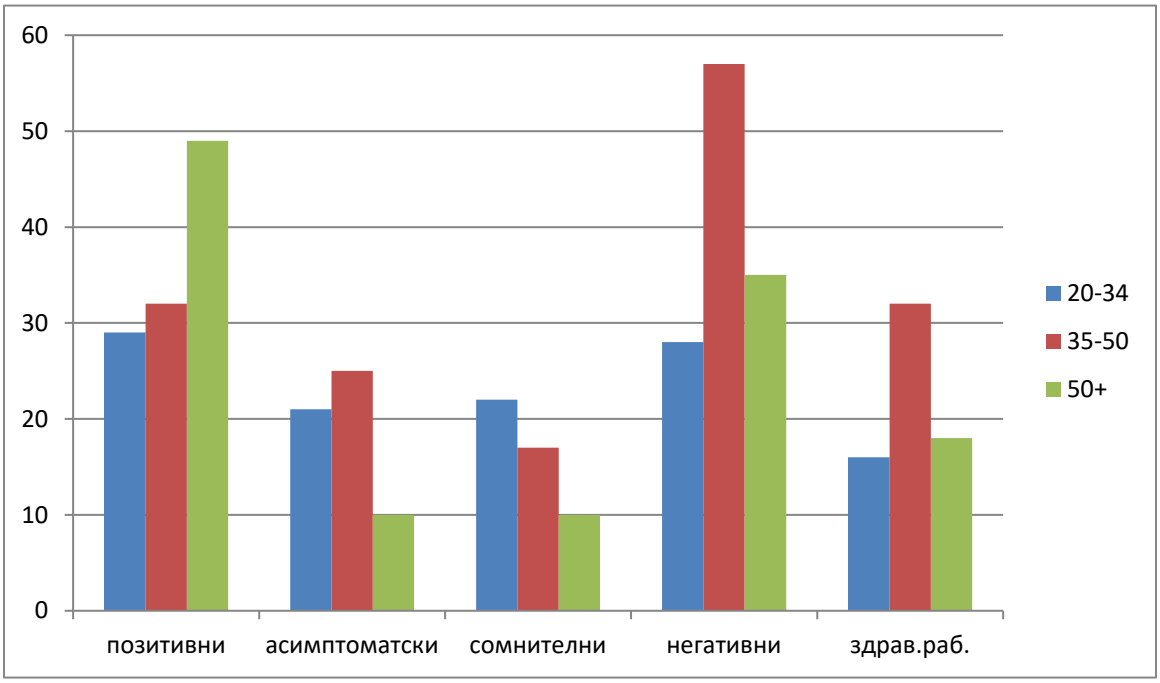
Табела бр.19. Кумулативен табеларен приказ на најмногу застапените добиени одговори на наведената целна група по возрасни категории на Скалите на процена

	20-34 години	*35 - 50 години*	*над 50 години*	**ЗБИР:**
Позитивни	75	97	99	**271**
Асимптоматски	48	85	30	**163**
Сомнителни	62	55	17	**134**
Негативни	73	173	56	**302**
Здрав.работници	12	80	55	**147**
ЗБИР:	**270**	**490**	**257**	**1017**

За поединечното графичко прикажување *(хистограм)*, во три различно бои (плава-за возрасната група од 20-34 години; црвена боја за возрасната група од 35-50 години; и зелена боја за возрасната група 50+), на купно три *(графици бр.1. бр.2 и бр.3)*, компаративно ги презентираме поодделно поединечните најмногу застапени одговори во наведената целна група, по возрасни категории, со конкретен приказ и на добиените одговори на соодветните прашања и искази од применетите три методолошки техники: *Прашалник; Чек листата и Скали на процена*.

График бр.1

Графички кумулативен компаративен приказ на најмногу застапените поединечни одговори со целната група на Прашалникот



Легенда:

1. **позитивни(20-34 год.со 29 одговори на прашањето бр.6; позитивни(35-50) год. со 32 одговори на прашањето бр.2; позитивни(50+)год. со 49 одговори на прашањето бр.6);**
2. **асимптоматски(20-34 год. со 21 одговори на прашањето бр.2; асимптоматски(35-50) год. со 25 одговори на прашањето бр.10; асимптоматски (50+) год. со 10 одговори на прашањето бр.6);**
3. **сомнителни((20-34 год. со 22 одговори на прањето бр.4; сомнителни(35-50) год. со 17 одговори на прашањето бр.10; сомнителни (50+) год. со 10 одговори на прашањето бр.1);**
4. **негативни(20-34) год. со 28 одговори на прашањето бр.9; негативни(35-50) год. со 57 одговори на прашањето бр.1; негативни (50+) год. со 35 одговори на прашањето бр.1);**
5. **здравствени работници(кај лекарите со 19 одговори на прашањето бр.6; кај медицинските сестри со 32 одговори на прашањето бр.1.; а кај лекарите на прашањето бр.10 со вкупно: 18 одговори).**

Прашање бр.1:

1.Кои најчести симптоми врз вашето ментално здравје ги предизвика (предизвикува) вирусот Ковид19?

а) анксиозност

б) фрустрираност

в) нервозност

г) депресивност

д) загриженост поради ситуацијата и надеж за враќање во нормалниот тек

ѓ тага

е) немоќност и разочараност

ж) стрес (влошување на физичкото и менталното здравје)

з) траума (интензивно чувство на ужас и страв).

(заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

2. Поради кои од наведениве фактори најмногу се наруши (нарушува) вашето ментално здравје:

а) Вирусот Ковид 19

б) Изолацијата

в) Карантинот

г) Медиумите

д) Сето претходно наведено

ѓ) Друго (*наведи го во означениот простор*):

(заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

4. За кои возрасни категории на граѓани сметате дека се најмногу погодени од опасниот вирус?

а) Вработени на неопределено и определено време во најпродуктивните животни години (20-64 години)

б) Стари лица (64-90 години)

в) Невработени (млади од 18-30)

г) Сите претходно наведени категории

д) Друг одговор:(*наведи го во означениот простор*):

(Заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

6.Дали се сложувате со фактот дека светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата со корона вирусот?

а) Да

б) Не

в) Не знам

(Заокружете само еден од понудените одговори?)

9. Вашиот став за работата на здравствените работници во справување со вирусот Ковид19 е:

а) Потполно сум задоволен

б) Делумно задоволен

в) Незадоволен

г) Неопределен

(Заокружете само еден од понудените одговори?)

10. Кој е вашиот став за подобрување на квалитетот на личниот и социјалниот живот и враќање на среќата и оптимизмот кај граѓаните?

а) Безбедна и ефикасна вакцина против вирусот Ковид 19

б) Финансиско и економско заздравување на светската и домашната економија

в) Унапреден капацитет на здравствените институции во земјата

г) Високо развиена граѓанска свест во справување со пандемијата

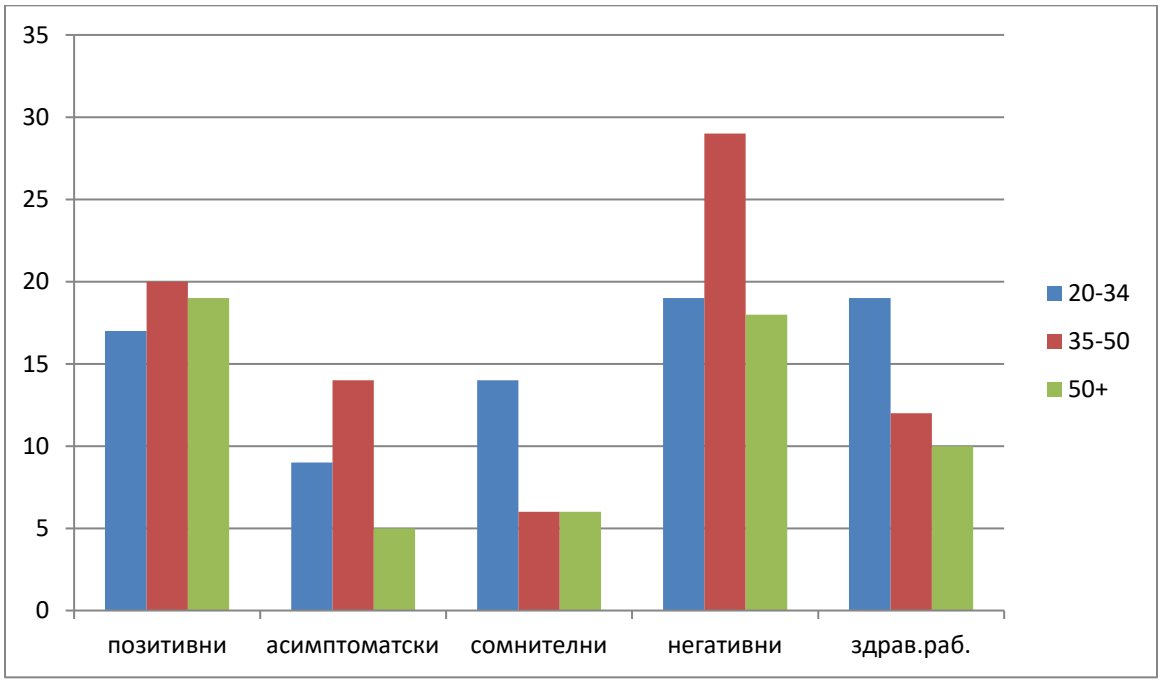
г) Сето претходно наведено

д) Друго (*наведи го во означениот простор*):

(Заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

График бр.2

Графички кумулативен компаративен приказ на најмногу застапените поединечни одговори со целната група на Чек листата



Легенда:

1. **позитивни(20-34 год.со 17 одговори на Исказот бр.4; позитивни(35-50) год. со 20 одговори на Исказот бр.2; позитивни(50+)год. со 19 одговори на Исказот бр.2);**

2. **асимптоматски(20-34 год. со 9 одговори на Исказот бр.2; асимптоматски(35-50) год. со 14 одговори на Исказот бр.2; асимптоматски (50+) год. со 5 одговори на Исказот бр.1);**
3. **сомнителни((20-34 год. со 14 одговори на Исказот бр.1; сомнителни(35-50) год. со 6 одговори на Исказот бр.2; сомнителни (50+) год. со 6 одговори на Исказот бр.1);**
4. **негативни(20-34 год. со 19 одговори на Исказот бр.4; негативни(35-50) год. со 29 одговори на Исказот бр.2; негативни (50+) год. со 18 одговори на Исказот бр.2);**
5. **здравствени работници(кај лекарите со 19 одговори на Исказот бр.4; кај медицинските сестри со 12 одговори на Исказот бр.2); и кај лекарите со 10 одговори на Исказот бр.4).**

Исказ бр.1 од Чек листата

1.„*Одговорен професионален и хуман пристап во работата на здравствените работници со пациентите“*

Исказ бр.2 од Чек листата:

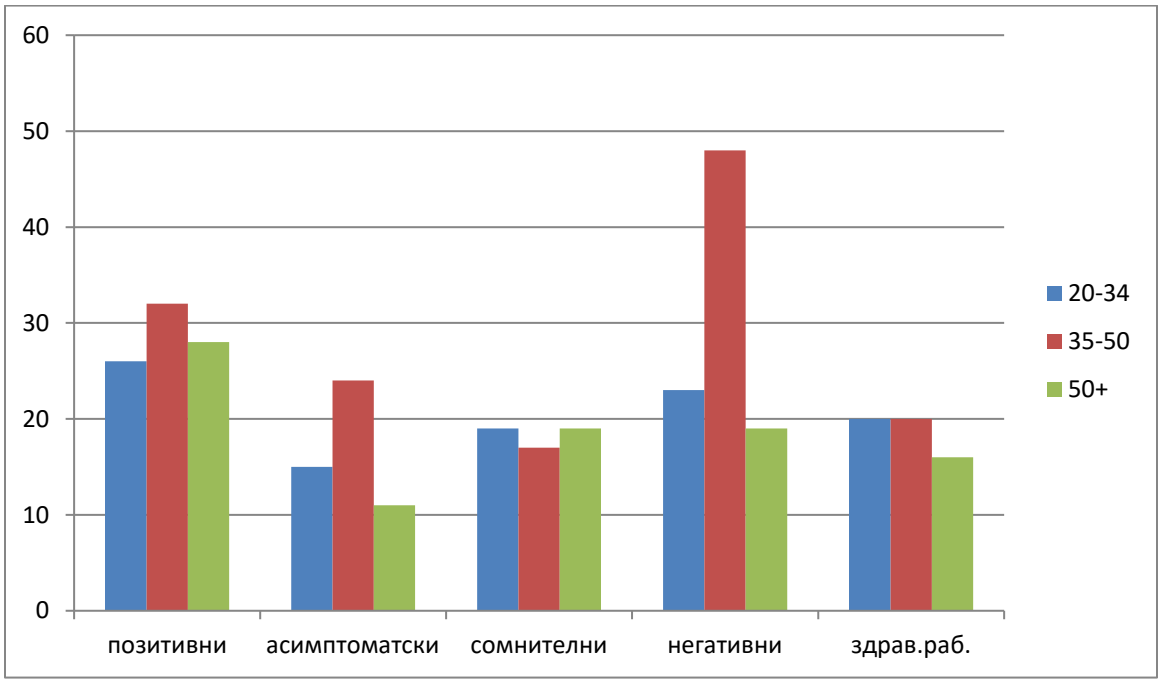
2. *„Безбедна вакцина против Ковид 19“*

Исказ бр.4 од Чек листата:

4. *„Физички активности (спортување) и развивање на здрави животни навики“*

График бр.3

Графички кумулативен компаративен приказ на најмногу застапените поединечни одговори со целната група на Скалите на процена



Легенда:

1. позитивни(20-34 год.со 26 одговори на Исказот бр.1; позитивни(35-50) год. со 32 одговори на Исказот бр.1; позитивни(50+)год. со 28 одговори на Исказот бр.1);

2. асимптоматски(20-34 год. со 15 одговори на Исказот бр.2; асимптоматски(35-50) год. со 24 одговори на Исказот бр.2; асимптоматски (50+) год. со 11 одговори на Исказот бр.2);

3. сомнителни(35-50) год. со 17 одговори на Исказот бр.2; сомнителни (50+) год. со 19 одговори на Исказот бр.2); сомнителни(20-34 год. со 19 одговори на Исказот бр.1;

4. негативни(20-34 год. со 23 одговори на Исказот бр.1; негативни(35-50) год. со 48 одговори на Исказот бр.2; негативни (50+) год. со 19 одговори на Исказот бр.2);

5. здравствени работници(кај лекарите со 20 одговори на Исказот бр.2; кај медицинските сестри со 20 одговори на Исказот бр.1), и кај медицинските сестри во Исказот бр.4 со 16 одговори).

Исказ бр.1 од Скалите на процена:

„Најновите научни истражувања во повеќе земји во светот со сигурност потврдија дека Корона вирусот19 негативно влијае врз менталното здравје на населението во целиот свет“!

а) Силно се согласувам; б) Донекаде се согласувам*; в) До некаде не се согласувам;*

г) До голем степен не се согласувам; д) Не знам.

Исказ бр.2 од Скалите на процена:

„Карантинот, социјалната изолација, намалените социјални контакти за време на оваа пандемија придонесуваат во нарушување на менталното здравје“!

а) Силно се согласувам; б) Донекаде се согласувам; *в) До некаде не се согласувам;*

г) До голем степен не се согласувам; д) Не знам.

Исказ бр.4 од Скалите на процена:

„Нашата земја – Р.С.Македонија ќе го почитува мислењето на светската здравствена организација во конечната примена на ефикасна и безбедна вакцина која ќе го заштити физичкото и менталното здравје на своите граѓани“!

а) Силно се согласувам; б) Донекаде се согласувам; *в) До некаде не се согласувам;г) До голем степен не се согласувам; д) Не знам.*

9.8. Тестирање на поставената генерална хипотеза во истражувањето

Проверката на претходно поставената генерална (главна) хипотеза во истражувањето со наслов: *„Ковид вирусот-19 неповолно влијае на менталното здравје кај сите категории на анкетираното население во Куманово“*, се реализира преку следнава хипотетичка рамка:

Посебна хипотеза бр.1

„Ковид-19 вирусот влијае неповолно врз менталното здравје кај сите анкетирани категории население во Куманово“

Поединечна хипотеза бр.1

„ Ковид-19 вирусот влијае неповолно кај возрасната категорија од 20-34 години“;

Поединечна хипотеза бр.2

„ Ковид-19 вирусот влијае неповолно кај возрасната категорија од 35-50 години“;

Поединечна хипотеза бр.3

„ Ковид-19 вирусот влијае неповолно кај возрасната категорија од над 50 години“.

Посебната хипотеза бр.1 со соодветните три поединечни хипотези, ја проверивме преку следниве прашања искази на применетите методолошки техники со целната група:

-Прашалник: (прашања: бр.1 и 4 и 6 од Прашалникот)

-Исказ бр.1 од Скалата на процена

Прашање бр.1 Кои најчести симптоми врз вашето ментално здравје ги предизвика (предизвикува) вирусот Ковид19?

а) анксиозност

б) фрустрираност

в) нервозност

г) депресивност

д) загриженост поради ситуацијата и надеж за враќање во нормалниот тек

ѓ тага

е) немоќност и разочараност

ж) стрес (влошување на физичкото и менталното здравје)

з) траума (интензивно чувство на ужас и страв).

(заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

Прашање бр.4 За кои возрасни категории на граѓани сметате дека се најмногу погодени од опасниот вирус?

а) Вработени на неопределено и определено време во најпродуктивните животни години (20-64 години)

б) Стари лица (64-90 години)

в) Невработени (млади од 18-30)

г) Сите претходно наведени категории

д) Друг одговор:(*наведи го во означениот простор*):

(Заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

Прашање бр.6. Дали се сложувате со фактот дека светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата со корона вирусот?

а) Да

б) Не

в) Не знам *(Заокружете само еден од понудените одговори?)*.

Исказ бр. 1 од Скалите на процена: „Најновите научни истражувања во повеќе земји во светот со сигурност потврдија дека Корона вирусот19 негативно влијае врз менталното здравје на населението во целиот свет“!

а) Силно се согласувам; б) Донекаде се согласувам; в) До некаде не се согласувам;

г) До голем степен не се согласувам; д) Не знам.

Добиените резултати се внесени во *Табелата бр.20.*

Табела бр.20. Кумулативен приказ на добиените одговори на целната група по возрасни групи за проверка на посебната хипотеза бр.1 на прашањата бр.1, бр.4 и бр.6 од Прашалникот, и Исказот бр.1 од Скалите на процена)

Испитаници	*20–34години Прашалник*	*35-50години Прашалник*	*Над 50год. Прашалник*	*Исказ бр.1 (Ликерт.скала)*	**ЗБИР:**
Позитивни	а(18);в(6); б(22);г(6); а(29)	а(22);ж(6);б(17);г(10 а(27)	в(9);г(7);д(15) б(17); в(18); а(33); б(16)	*а(17);д(9)*; а(14;б(18); а(15);б(13)*	а(40);в(15) д(15);б(56) г(16);а(89); б(16)
Асимптоматски	д(8); б(13); б(13); а(7); б(6)	а(7); д(8); ж(6);а(6); б(12);г(4); а(14); б(5)	*д(5);*е(6);б(5) г(3); а(9)	*а(6);б(4) а(13);б(7); а(5);б(3)*	б(13);д(21); б(30); а(30);б(11)
Сомнителни	а(7);д(6); б(15);г(7);а(13); в(8)	в(4);д(4);ж(4);б(11); а(12);	*д(10);б(6);* а(16)	*а(13);б(6); а(7);б(7); б(5)*	д(20); б(32); а(41)
Негативни	д(17);в(9);б(11);г(9); а(18)	в(9);г(8);д(28);е(12); б(30);г(11);а(26); в(16)	д(15);е(11);ж(9) б(18); а(20)	*а(15);б(8); а(26);б(21); а(14)*	д(60);в(18) е(23);б(59) г(20);а(64)

					в(16)
Здравствени работници(збирно за лекари и медиц.сестри)	д(4);ж(2);а(3);б(3); а(5)	а(9);д(15);б(19);а(20) в(16)	д(7);б(8);в(18) а(9)	а(4);б(2);а(17); б(7) а(6);б(3)	д(26);а(9) б(30);в(18) а(34); в(16)
ЗБИР:	а(25);д(27);б(64); г(22); а(71)	а(38);д(55);ж(16) б(89);г(25); а(79)	д(52);е(17); б(54);а(87); б(16)	а(55); б(20); а(77); б(60); *а(40); б(24)*	д(134);а(63) б(207); г(47); а(237)

Напомена:

-Одговорите (дадени и збирни) на целната група на прашањето бр.1 се со плава боја

-Одговорите (дадени и зборни) на целната група на прашањето бр.4 се со црвена боја

Одговорите (дадени и збирни) на целната група на прашањето бр.6 се со кафеава боја

Одговорите на целната група на Исказот бр.1 на Скалите на процена се дадени збирно и поодделно по возрасни групи, со соодветни разликувачки бои, според следниов распоред:

-Возрасна група од 20-34 со зелена боја;

-Возрасна група од 35-50 со пурпурна боја;

-Возрасна група од над: 50 год. со оранж боја;

-Одговорите на здравствените работници се презентирани кумулативно на наведените прашања по возрасни групи.

Врз основа на добиените кумулативни одговори на **прашањето бр.1.** од Прашалникот кај сите возрасни групи добиени се следниве збирни одговори: **134** *дадени под:„д“; потоа со* **63** *одговори дадени под:„а“ (болдирани се во наведеното прашање).*

Врз основа на добиените кумулативни одговори на **прашањето бр.4** од Прашалникот кај сите возрасни групи добиени се следниве збирни одговори: **207** *дадени под:„б“; и со* **47** *одговори дадени под „г“(болдирани се во наведеното прашање)*

Врз основа на добиените кумулативни одговори на **прашањето бр.6.** од Прашалникот кај сите возрасни групи добиени се следниве збирни одговори: **237** *дадени под: „а“.(болд.).*

Поодделно кај здравствените работници ја добивме следнава листа на најмногу дадени одговори:

-прашање бр.1 - **д(26); а(9);**
-прашање бр.4 - **б(30); в(18);**
-прашање бр.6 - **а(34); в(16);**
-исказ бр.1 збирно: **а(27); б(12)**; поодделно по возрасни групи:
а(4); б(2); а(17); б(7); а(6); б(3).

Врз основа на добиените кумулативни одговори на *Исказот бр.1.* од Прашалникот кај сите возрасни групи добиени се следниве збирни одговори, според нивните наведени бои:
а(55); б(20); **а(77); б(60);** *а(40); б(24).*

Поодделно по возрасни групи ја добивме следнава листа на најмногу дадени одговори на *Исказот бр.1 од Скалите на процена*:

Позитивни:
-Возрасна група од 20-34 год. **(**а-17; д-9*)
-Возрасна група од 35-50 год.**(**а-14); б(18)
- Возрасна група од над 50 год.**(**а-15; б-13).

Асимптоматски:
-Возрасна група од 20-34 год. **(**а-6; б-4)
-Возрасна група од 35-50 год. **(**а-13;б-7)
-Возрасна група од над 50 год.**(**а-5; б-3)

Сомнителни:
- Возрасна група од 20-34 год. **(**а-13; б-6)

- Возрасна група од 35-50 год. (а-7; б-5)
- Возрасна група од над 50 год.(б-5)

Негативни:

- Возрасна група од 20-34 год. (а-5,б-8)
-Возрасна група од 35-50 год. (а-26; б-21)
- Возрасна група од над 50 год. (а-14)

Добиените резултати целосно ја потврдија **посебната хипотеза бр.1** со поставените три поединечни хипотези.

Посебна хипотеза бр.2

„Социјалната изолираност и намалените социјални контакти неповолно влијаат врз квалитетот на личниот и социјалниот живот на граѓаните и менталното здравје на населението во Куманово“

Поединечна хипотеза бр.1

„Социјалната изолираност и намалените социјални контакти неповолно влијаат врз менталното здравје кај помладото возрасно население во Куманово“

Поединечна хипотеза бр.2

„Социјалната изолираност и намалените социјални контакти неповолно влијаат врз менталното здравје кај постарото возрасно население во Куманово“

Поединечна хипотеза бр.3

„Високо развиената граѓанска свест, ефикасната вакцина и финансиското заздравување ќе го подобрат квалитетот на личниот и социјалниот живот на граѓаните и менталното здравје “.

Посебната хипотеза бр.2 со соодветните три поединечни хипотези, ја проверивме преку добиените одговори на следниве прашања и искази на методолошките техники:

-Прашалник (прашања бр.2, и бр.10);

-Исказ бр.2 од Скалите на процена

2. Поради кои од наведениве фактори најмногу се наруши (нарушува) вашето ментално здравје:

а) Вирусот Ковид 19

б) Изолацијата

в) Карантинот

г) Медиумите

д) Сето претходно наведено

ѓ) Друго (*наведи го во означениот простор*):

(заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

10. Кој е вашиот став за подобрување на квалитетот на личниот и социјалниот живот и враќање на среќата и оптимизмот кај граѓаните?

а) Безбедна и ефикасна вакцина против вирусот Ковид 19

б) Финансиско и економско заздравување на светската и домашната економија

в) Унапреден капацитет на здравствените институции во земјата

г) Високо развиена граѓанска свест во справување со пандемијата

ѓ) Сето претходно наведено

(Заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

-Исказ бр.2 од Скалите на процена:

„Карантинот, социјалната изолација, намалените социјални контакти за време на оваа пандемија придонесуваат во нарушување на менталното здравје“!

а) Силно се согласувам; б) Донекаде се согласувам; в) До некаде не се согласувам;

г) До голем степен не се согласувам; д) Не знам.

Добиените резултати се внесени во *Табелата бр.21*.

Табела бр.21. *Кумулативен приказ на добиените одговори на целната група за проверка на посебната хипотеза бр.2 на прашањата бр. 2 и бр.10 од Прашалникот и на Исказот бр.2 од Скалите на процена*

Испитаници	*20–34години Прашалник*	*35-50 год. Прашалник*	*50+год. Прашалник*	*Исказ бр.2*	**ЗБИР:**
Позитивни	а(6);б(7);г(6);д(9);а(13);ѓ(8)	а(11); б(14); д(7); а(13); в(5); ѓ(14)	а(16);б(8);г(8); а(21);в(5); ѓ(7)	*а(18);* а(12); а(9);б(16)	**а(33);б(29) д(16);а(47) ; ѓ(29)**
Асимптоматски	а(10);в(6);д(5) *а(6);г(6)*	а(6);д(10);а(10);г(5); ѓ(10);	д(5); а(3); ѓ(5)	а(10);б(5); а(18);б(6); а(5);б(6);	**а(16);д(20) а(19);ѓ(15)**
Сомнителни	д(10); а(6);г(6);ѓ(7)	в(5);д(5); а(4); ѓ(13)	б(3);г(3);д(3); ѓ(5)	а(10);б(7); а(9);б(8); б(4)	**д(18);ѓ(25) ; а(10)**
Негативни	а(7);г(8);д(8); г(10); ѓ(14)	а(18);г(15);д(10); а(16); г(12); ѓ(17)	б(3);г(3);д(3);а(12) ; ѓ(13)	а(13);б(9); а(28);б(20)а (12);б(7)	**а(25);д(21) а(28);г(22) ѓ(44)**
Здравствени	а(3); д(3); а(5);ѓ(4)	а(8); ѓ(15);	а(5); б(6)	а(8);б(4);	**а(16);д(3);**

работници (збирно за лекари и медиц.сестри)				а(12); б(6); а(6); б(5)	**а(5);ѓ(19)**
ЗБИР:	**а(26);д(35);а(30);г(22);ѓ(33)**	**а(37);д(32); а(43);ѓ(69)**	**а(21);б(14);г(14) д(11); а(36);ѓ(30)**	**а(59);б(25) а(79);б(40) а(32);б(38)**	**а(91);д(78 а(109); ѓ(132)**

Напомена:

-Одговорите (дадени и збирни) на целната група на прашањето бр.2 се со плава боја

-Одговорите (дадени и зборни) на целната група на прашањето бр.10 се со црвена боја

-Одговорите на здравствените работници се презентирани кумулативно на наведените прашања по возрасни групи.

-Одговорите (дадени и збирни) на целната група на Исказот бр.2, според возрасните групи се собрани поодделно за секоја возрасна група со соодветни разликувачки бои, според следниов распоред:

-Возрасна група од 20-34 со зелена боја;

-Возрасна група од 35-50 со пурпурна боја;

-Возрасна група од над: 50 год. со оранж боја;

Врз основа на добиените кумулативни одговори на прашањето бр.2. од Прашалникот кај сите возрасни групи добиени се следниве збирни одговори: **91** *дадени под:„а“; потоа со* **78** *одговори дадени под:„д“ (болдирани се во наведеното прашање).*

Врз основа на добиените кумулативни одговори на **прашањето бр.10** од Прашалникот кај сите возрасни групи добиени се следниве збирни одговори: **109** *дадени под:„а“; и со* **132** *одговори дадени под:„ѓ“(болдирани се во наведеното прашање)*

Поодделно кај возрасната група од 20-34 години ја добивме следнава листа на најмногу дадени одговори:

-прашање бр.2 (а-26); и д-35)

-прашање бр.10 (а-30; г-22; и ѓ-33)

Поодделно кај возрасната група: од 35-50 год. ја добивме следнава листа на најмногу дадени одговори:

- Прашање бр.2 (а-37); д(32);
- Прашање бр.10 - а(43); ѓ(69);

Поодделно кај возрасната група: од над 50 год. ја добивме следнава листа на најмногу дадени одговори:

- *Прашање бр.2* - а(21); б(14); г(14); д(11)

- Прашање бр.10 - а(36); ѓ(30).

Поодделно кај здравствените работници ја добивме следнава листа на најмногу дадени одговори:

-прашање бр.2 - **а(16); д(4);**

-прашање бр.10 - **а(5); г(19);**

-исказ бр.2 - а(26); б(15), по возрасни групи: а(8);б(4); а(12); б(6); а(6); б(5).

Врз основа на добиените кумулативни одговори на Исказот **бр.2.** од Прашалникот кај сите возрасни групи добиени се следниве збирни одговори:

а(59);б(25); а(79);б(40); а(32);б(38)

Поодделно по возрасни групи ја добивме следнава листа на најмногу дадени одговори на *Исказот бр.2 од Скалите на процена*:

Позитивни:

-Возрасна група од 20-34 год. - **а(18);**

-Возрасна група од 35-50 год. - **а(12);**

- Возрасна група од над 50 год.- **а(9); б(16).**

Асимптоматски:

-Возрасна група од 20-34 год. - **а(10); б(5);**

-Возрасна група од 35-50 год. - **а(18); б(6);**

-Возрасна група од над 50 год. - **а(5); б(6).**

Сомнителни:

- Возрасна група од 20-34 год. - **а(10); б(7)**;

- Возрасна група од 35-50 год. - **а(9); б(8);**

- Возрасна група од над 50 год. - **б(4).**

Негативни:

- Возрасна група од 20-34 год. - а(13); **б(9)**;

-Возрасна група од 35-50 год. - **а(28); б(20)**;

- Возрасна група од над 50 год. - **а(12); б(7).**

Добиените резултати ја потврдија во целост поставената **посебна хипотеза бр.2** со сите три наведени поединечни хипотези.

Посебна хипотеза бр.3

„Здравствената и финансиската ранливост поради Ковид-19 вирусот неповолно влијае врз менталното здравје на возрасното работоспособно население во Куманово“.

Поединечна хипотеза бр.1

„Здравствената ранливост (поради симптомите на вирусот Ковид 19) неповолно влијае врз менталното здравје кај постарото возрасно население во Куманово“

Поединечна хипотеза бр.2

„Финансиската ранливост (ризиците од работа, намалената плата, бркањето од работа, невработеноста) неповолно влијаат врз менталното здравје кај помладото возрасно население во Куманово“

Поединечна хипотеза бр.3

„Вакцината против Ковид-19 сигурно и безбедно ќе го заштити физичкото и менталното здравје на населението во Куманово“.

Посебната хипотеза бр.3 со соодветните три поединелни хипотези, ја проверивме преку следниве искази на методолошките техники: Прашалник (**прашање бр.3 и бр.4)** и **исказот бр.3** од Скалите на процена во одговорите на целната група:

3. Кои ризици најмногу (би) го нарушиле вашето ментално здравје во времето на пандемијата со Ковид 19?

а) Ризиците од здравствена природа (симптомите на вирусот Ковид 19)

б) Ризиците од финансиска природа (финансиска ранливост и економска зависност)

в) Ризиците од работа (неизвесна работна перспектива, бркање од работа, намалена плата, невработеност)

г) Сите претходно наведени

д) Други ризици (*наведи ги во означениот простор*):

(заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

4. За кои возрасни категории на граѓани сметате дека се најмногу погодени од опасниот вирус?

а) Вработени на неопределено и определено време во најпродуктивните животни години (20-64 години)

б) Стари лица (64-90 години)

в) Невработени (млади од 18-30)

г) Сите претходно наведени категории

(Заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

Исказ бр.3 од Скалите на процена

„Вакцината која е на повидок од страна на еминентни светски научници и институти во повеќе земји во светот против Ковид-19, сигурно и безбедно ќе овозможи спас на луѓето во целиот свет“!

а) Силно се согласувам; б) Донекаде се согласувам; *в) До некаде не се согласувам;г) До голем степен не се согласувам; д) Не знам.*

Добиените резултати се внесени во *Табелата бр.22*.

Табела бр.22. Кумулативен приказ на добиените одговори на целната група за проверка на посебната хипотеза бр.3 на прашањата бр. 3 и бр. 4 од Прашалникот и на Исказот бр.3 од Скалите на процена

Испитаници	*20-34год.Прашалник*	*35-50год Прашалник*	*50+ Прашалник*	*Исказ бр.3*	**ЗБИР:**
Позитивни	а(18); в(5); б(22); г(6)	а(15); в(5); г(10); б(17); г(10)	а(27);б(5);в(18); б(17)	а(10);б(5); *а(7);б(14);а(7);б(14)*	**а(60);в(10); г(10);б(56); г(16);**
Асимптоматски	а(8);г(7); б(13);	а(12);б(4);г(6); а(6);б(12);г(4);	а(6); б(5);г(3)	а(9);б(3);а(8);б(11) а(8); б(11)	**а(26);г(13); б(30); г(7)**
Сомнителни	а(5);б(6);г(9); б(15);г(7)	а(7);г(6); б (11);	а(5); б(6);	а(6);б(4);а(6); б(8); а(4)	**а(17);г(15); б(32); г(7)**
Негативни	а(13) б(6); б(11; г(9)	а(28);г(11); б(30); г(11)	а(10);г(10);д(12); б(18)	б(9);а(18);б(17); а(12)	**а(51);г(21); б(59);г(20)**
Здравствени работници (збирно за лекари и медиц.сестри)	а(5); г(4); б(8);г(4)	а(18); г(14); б(13);г(3)	а(10);г(6); б(15); г(3)	а(5);б(3);**а(11);б(5); а(6); б(4)**	**а(33);г(24); б(36);г(10)**
ЗБИР:	**а(49);г(20); б(68); г(26)**	**а(80); г(47); б(83); г(28)**	**а(58);г(16); б(61); г(6)**	**а(30);б(24); а(50);б(55); а(37); б(29)**	**а(187);г(83); б(212);г(60)**

Напомена:

-Одговорите (дадени и збирни) на целната група на прашањето бр.3 се со плава боја

-Одговорите (дадени и зборни) на целната група на прашањето бр.4 се со црвена боја

-Одговорите на здравствените работници се презентирани кумулативно на наведените прашања по возрасни групи

-Одговорите (дадени и збирни) на целната група на Исказот бр. 3 во оваа табела се според возрасните групи, со соодветни разликувачки бои, според следниов распоред:

-Возрасна група од 20-34 со зелена боја;

-Возрасна група од 35-50 со пурпурна боја;

-Возрасна група од над: 50 год. со оранж боја;

Врз основа на добиените кумулативни одговори на **прашањето бр.3.** од Прашалникот кај сите возрасни групи добиени се следниве збирни одговори: *со* **187** *одговори дадени под:„а“; потоа со* **83** *одговори дадени под:„г“ (болдирани се во наведеното прашање).*

Врз основа на добиените кумулативни одговори на **прашањето бр.4** од Прашалникот кај сите возрасни групи добиени се следниве збирни одговори: *со* **212** *одговори дадени под:„б“; и со:* **60** *одговори дадени под:„г“(болдирани се во наведеното прашање).*

Поодделно кај возрасната група: од 20-34 год.на прашањето бр.3 најмногу одговори беа добиени: 49 одговори под:„а“; и вкупно: 21 одговори дадени под:„г“); додека на прашањето бр.4, најмногу беа добиени: 68 одговори дадени под:„б“; и вкупно: 26 одговори дадени под: „г“).

Поодделно кај возрасната група: од 35-50 год. на прашањата бр.3 и бр.4 се добија следниве одговори:

- Прашање бр.3 - а(80); г(47);
- Прашање бр.4 - б(83); г(28);

Поодделно кај возрасната група: од над 50 год. на прашањата бр,3 и бр.4 се добија следниве одговори:

- *Прашање бр.3* - а(58);г(16);

- Пашање бр.4 - б(61); г(6)

Поодделно кај здравствените работници ја добивме следнава листа на најмногу дадени одговори:

-прашање бр.3 - **а(33);г(24);**

-прашање бр.4 - **б(36);г(10);**

-исказ бр.3 - а(22); б(12), по возрасни групи: а(5);б(3); **а(11);б(5);** **а(6); б(4).**

Врз основа на добиените кумулативни одговори на Исказот **бр.3.** од Прашалникот кај сите наведени возрасни групи во целната група добиени се следниве збирни одговори, според нивните наведени бои:

а(30);б(24); **а(50);б(55);** **а(37); б(29)**

Поодделно по возрасни групи ја добивме следнава листа на најмногу дадени одговори на *Исказот бр.3 од Скалите на процена*:

Позитивни:

-Возрасна група од 20-34 год. - **а(10); б(5);**

-Возрасна група од 35-50 год. - **а(7); б(14);**

- Возрасна група од над 50 год.- **а(7); б(14).**

Асимптоматски:

-Возрасна група од 20-34 год. - **а(9); б(3);**

-Возрасна група од 35-50 год. - **а(8); б(11);**

-Возрасна група од над 50 год. - **а(8); б(11).**

Сомнителни:

- Возрасна група од 20-34 год. - **а(6); б(4)**;

- Возрасна група од 35-50 год. - **а(6); б(8);**

- Возрасна група од над 50 год. - **а(4).**

Негативни:

- Возрасна група од 20-34 год. **(б-9)**;

-Возрасна група од 35-50 год. - **а(18); б(17)**;

- Возрасна група од над 50 год. - **а(12).**

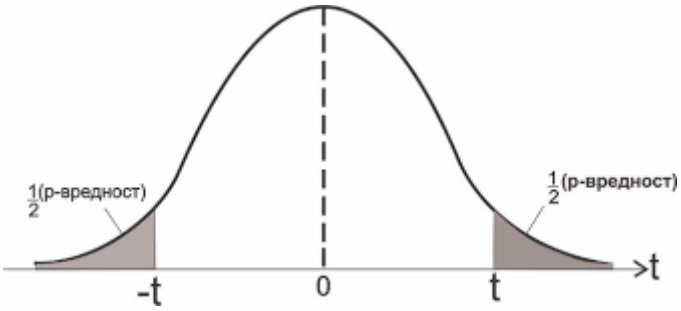
Добиените резултати ја потврдија во целост поставената **посебна хипотеза бр.3** со сите три поединечни хипотези.

9.8.1. Статистичка проверка на поставената генерална (главна) хипотеза

Статистичката значајност на претходно поставената генерална хипотеза: *„Ковид вирусот-19 неповолно влијае врз менталното здравје кај сите категории на анкетираното население во Куманово“, во сооднос со поставените посебни, поединечни хипотези и потхипотези*, се провери преку следниве статистички методи во применетата психологија:

- Пресметување на ХИ-квадратот врз основа на тестирање на хипотезата за еднаква распределба на добиените податоци во целната група *(Николоски, Т., 1988: 179).*
- Пресметување на ХИ-квадратот од табела 2х2 за значајноста на разликите во добиените одговори на прашањата бр.5 и бр.6 од Прашалникот од страна на целната група со 340 испитаници *(Николоски,Т.,1988: 189).*

Пресметување на ХИ-квадратот врз основа на тестирање на хипотезата за еднаква распределба на добиените податоци во целната група



Хи-квадрат тестот е многу практичен тест кој може особено да послужи кога сакаме да утврдиме дали некоја добиена фрекфренција отстапува од фрекфенцијата која ја очекуваме со одредена хипотеза. Притоа, обично се поставува (тестира) нултата хипотеза за да покаже дали модалитетите на белезите класифицирани по одредени критериуми се зависни или независни. Конкретно, нултата хипотеза во нашето истражување гласи: *„Нема позначаен ефект на независната варијабла (Корона-19 вирусот), врз зависната варијабла (менталното здравје на населението во Куманово“).*

Табела бр.23. Пресметување на ХИ-квадратот врз основа на хипотезата за еднаква веројатност на податоците

Категории на тестирани:	*позитивни*	*асимптоматски*	*сомнителни*	*негативни*	*здравствени работници*	*ЗБИР:*
Fo	100	50	50	100	40	**340**
Fe	68	68	68	68	68	**340**

За да се пресмета значајноста на ХИ-квадратот *врз основа на хипотезата за еднаква веројатност*, се *тестира нултата хипотеза* со која треба да се утврди дали сите добиени категории на одговори се еднакво преферирани, те. се појавуваат подеднакво често, или некои категори се појавуваат почесто од други категории на одговори на нашата целна група.

ХИ квадратот го пресметавме по следнава формула: $\chi^2 = \sum \frac{(fo-fe)^2}{fo}$ каде: fo-добиена фрекфренција, а fe-очекувана фрекфренција. Според наведеното во табелата бр.24 следи:

$\chi^2 = \frac{(100-68)2}{68} + \frac{(50-68)2}{68} + \frac{(50-68)2}{68} + \frac{(100-68)2}{68} + \frac{(40-68)2}{68} =$ **51, 173**

χ^2 = 51, 173 значаен на двете нивоа (0.05 и 0,01).

Во конечното пресметување на значајноста на ХИ-квадратот од посебна табела, потребно е да се пресметаат и степените на слобода според следнава формула: df = (r-1)(k-1), каде:„r“ се редови; а „k“ се колони; бидејќи има два реда, а пет колони следува: (2-1)(5-1) = **4 *сс* (степени на слобода)**.

За да биде значаен ХИ-квадратот за добиените 4 (четири) степени на слобода треба да ја достигне минималната вредност од: **9,49 на ниво 0,05, и 13,28 на ниво 0.01**. Бидејќи добиената вредност на **ХИ-квадратот од 51,173** е поголема од наведените минимални вредности, – ќе биде отфлена нултата хипотеза и тврдењето дека сите категории на добиените одговори се појавуваат подеднакво често, и се прифаќа алтернативната хипотеза со која независната варијабла има одредено влијание врз зависната варијабла.

Оваа добиена статистичка значајност оди во прилог на претходно поставената генерална хипотеза во нашето истражување, бидејќи добиениот **ХИ-квадрат од 51,173** *за 4 степени на слобода е значаен и на двете нивоа (0,05 и 0,01).*

Пресметување на ХИ-квадратот од табела 2x2 за значајноста на разликите во добиените одговори кај целната група

Во тестирањето на поставената генерална хипотеза, пристапивме и кон поодделна анализа на значајноста на разликите во добиените одговори кај целната група (340 испитаници), на следниве прашања:

- *Дали влијанието на Ковид-19 вирусот врз менталното здравје прави разлика помеѓу жените и мажите во Куманово"; и*
- *Дали светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата*

Наведените прашања ги испитавме преку следниве две потхипотези:

а) Влијанието на Корона-19 вирусот врз менталното здравје на помладите(20-50);

б) Влијанието на Корона-19 вирусот врз менталното здравје на постарите(50+).

Ова го реализиравме преку следниве прашања од методолошката техника - Прашалник:

-Прашање бр 5 од Прашалникот: „Дали сметате дека постои разлика во негативното влијание на Корона вирусот врз менталното здравје кај мажите и кај жените?"

***а)** ДА* ***б)** НЕ* *в) Не знам*

-Прашање бр.6 од Прашалникот: „Дали се сложувате со фактот дека светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата со Корона вирусот?"

***а)** ДА* ***б)** НЕ* *в) Не знам*

Во случаевите кога се работи за две взаемно исклучиви и исцрпни дихотомни категории, се пресметува ХИ-квадратот во табела 2х2 (овде ги земавме поодделно кумулативно добиените одговори според возрасните категории: 20-50; и 50+ со: „ДА“ и со „НЕ“ на наведените прашања *бр.5 и бр.6 од Прашалникот од страна на целната група со сите 340 испитаници):*

-позитивни,

-асимптоматски

-сомнителни

-негативни и

-здравствени работници (лекари и медицински сестри).

Табела бр.24. Кумулативен приказ на одговорите на целната група на прашањето бр.5 од Прашалникот во Табела 2х2

„Дали сметате дека постои разлика во негативното влијание на Корона вирусот врз менталното здравје кај мажите и кај жените?“

Одговори:	ДА	НЕ	**ЗБИР:**
20-50	**B** 75	**A** 56	**131**
50+	**D** 26	**C** 38	**64**
ЗБИР:	**101**	**94**	**195**

Добиените одговори на *прашањето бр.5* се презентирани во *Табелата бр.25,* а добиените одговори на *прашањето бр.6 се презентирани во Табелата бр.26*.

За да се пресмета значајноста на ХИ-квадратот преку табела 2х2, најпрво се тестира нултата хипотеза која гласи: *„ Ковид вирусот прави разлика во неповолното влијание врз менталнто здравје кај мажите и жените“*.

ХИ квадратот од табела 2х2 го пресметавме по следнава формула:

$$\chi^2 = \frac{N(AD-BC-\frac{N}{2})_2}{(A+B)(C+D)(A+C)(B+D)} = \chi^2 = \frac{340(56.26)-75.38-170)2}{131.64.94.101} = \quad \chi^2 = 10{,}448$$

Според формулата: df =(r-1)(k-1), каде: „r“ се редови, а „k“ се колони (2-1)(2-1) = 1 сс (степени на слобода). За да биде значаен ХИ-квадратот за добиените 1 *сс* (степени на слобода) треба да ја достигне минималната вредност на соодветната табела од: **3,84** за да биде значаен на ниво **0,05**, и **6,64** за да биде значаен на ниво **0,01**. Бидејќи добиената вредност на χ^2 **= 10,448** е поголема од наведените вредности за **1 (еден) степен на слобода** на содветната табела за минималната вредност на хи-квадратот, и е значаен на двете нивоа (0,05 и 0,01), се отфрла нултата хипотеза, и се прифаќа алтернативната хипотеза со која *независната варијабла има одредено влијание врз зависната варијабла.* И оваа статистичка значајност оди во прилог на претходно поставената генерална хипотеза во нашето истражување, дека: *„Корона-19 вирусот делува неповолно врз менталното здравје и кај мажите и кај жените и не прави разлика во половите“.*

Табела бр.25. Кумулативен приказ на одговорите на целната група на прашањето бр.6 од Прашалникот во Табела 2х2

„Дали се сложувате со фактот дека светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата со корона вирусот?“

Одговори:	ДА	НЕ	ЗБИР:
20-50	180 **B**	11 **A**	**191**
50+	69 **D**	16 **C**	**85**
ЗБИР:	**249**	**27**	**276**

По истата постапка го пресметавме ХИ-квадратот и за *прашањето бр.6 од Прашалникот*.

$$\chi^2 = \frac{N(AD-BC-\frac{N}{2})^2}{(A+B)(C+D)(A+C)(B+D)} = \chi^2 = \frac{340(11.69-180.16-170)2}{191.85.27.249} = \quad \chi^2 = \mathbf{16,349}$$

Бидејќи добиената вредност на χ^2 **= 16,349** е поголема од наведените вредности за 1 (еден) степен на слобода на содветната табела за минималната вредност на хи-квадратот (**3,84** за да биде значаен на ниво **0,05,** и **6,64** за да биде значаен на ниво **0.01**), *се отфрла нултата хипотеза (во нашиот случај: светот нема да се соочи со криза на менталното здравје кај населението и после завршувањето на пандемијата)*, и се прифаќа алтернативната хипотеза со која *независната варијабла има одредено влијание врз зависната варијабла.* И оваа статистичка значајност оди во прилог на претходно поставената генерална хипотеза во нашето истражување, дека: "*светот ќе се соочи со криза на менталното здравје кај населението и после завршувањето на пандемијата со Корона вирусот?"*.

9.9. Етика во реализираното истражување во методолошкиот дел

Во методолошкиот дел при методолошката изработката на м-р труд, доследно беа почитувани следниве базични принципи на етичкото однесување и истражување: *(Нортхеј, М.-Џевински, Џ.,2010:23)*.

-искреност
-објективност
-интегритет и
-внимателност.

III. Дискусија

Врз основа на прикажаната табела бр.27 на Прашалникот со најголем број на кумулативни одговори по возрасни групи кај целната група беа следниве три прашања(*во болд се најмногу застапените одговори)*:

-прашање бр.1 со 133 одговори

Прашање бр.1. Кои најчести симптоми врз вашето ментално здравје ги предизвика (предизвикува) вирусот Ковид19?

а) анксиозност

б) фрустрираност

в) нервозност

г) депресивност

д) загриженост поради ситуацијата и надеж за враќање во нормалниот тек

ѓ тага

е) немоќност и разочараност

ж) стрес (влошување на физичкото и менталното здравје)

з) траума (интензивно чувство на ужас и страв).

-прашање бр.6 со 97 одговори

Прашање бр.6. Дали се сложувате со фактот дека светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата со корона вирусот?

а) Да

б) Не

в) Не знам

-прашање бр.10 со 60 одговори

Прашање бр.10. Кој е вашиот став за подобрување на квалитетот на личниот и социјалниот живот и враќање на среќата и оптимизмот кај граѓаните?

а) Безбедна и ефикасна ваквина против вирусот Ковид 19

б) Финансиско и економско заздравување на светската и домашната економија

в) Унапреден капацитет на здравствените институции во земјата

г) Високо развиена граѓанска свест во справување со пандемијата

ѓ) Сето претходно наведено

д) Друго (*наведи го во означениот простор*):

10.0. Завршни заклучоци од реализираното истражување во методолошкиот дел

Врз основа на интерпретацијата на резултатите од реализираното истражување во прикажаните табели од бр.1 до бр.16, ги прикажуваме сублимирано вкупните три најмногу добиени одговори на целната група по возрасни групи на методолошките техники: **Прашалникот, Чек листата и Скалите на процена.**

Табела бр.27 Кумулативен приказ по возрасни групи на Прашалникот

	20-34 години	*35-50 години*	*над 50 години*	**ЗБИР:**
Позитивни	29 (прашањебр.6)	32 (прашање бр.2)	49 (прашање бр.6)	**110**
Асимптоматски	21(прашање бр.2)	25(прашање бр.10)	10(прашање бр.6)	**56**
Сомнителни	22(прашање бр.4)	17(прашање бр.10)	10(прашање бр.1)	**49**
Негативни	28(прашање бр.9)	57(прашање бр.1)	35(прашање бр.1)	**120**
Здрав.работници	19(прашање бр.6 кај лекарите)	32(прашање бр.1 кај медиц.сестри)	18(прашање бр.10 кај лекарите)	**69**
ЗБИР:	**119**	**163**	**122**	**404**

Врз основа на прикажаната табела бр.27 на Прашалникот со најголем број на кумулативни одговори по возрасни групи кај целната група беа следниве три прашања(*во болд се најмногу застапените одговори)*:

-прашање бр.1 со 133 одговори

Прашање бр.1. Кои најчести симптоми врз вашето ментално здравје ги предизвика (предизвикува) вирусот Ковид19?

а) анксиозност

б) фрустрираност

в) нервозност

г) депресивност

д) загриженост поради ситуацијата и надеж за враќање во нормалниот тек

ѓ тага

е) немоќност и разочараност

ж) стрес (влошување на физичкото и менталното здравје)

з) траума (интензивно чувство на ужас и страв).

(заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

-прашање бр.6 со 97 одговори

Прашање бр.6. Дали се сложувате со фактот дека светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата со корона вирусот?

а) Да

б) Не

в) Не знам

(Заокружете само еден од понудените одговори?)

-прашање бр.10 со 60 одговори

Прашање бр.10. Кој е вашиот став за подобрување на квалитетот на личниот и социјалниот живот и враќање на среќата и оптимизмот кај граѓаните?

а) Безбедна и ефикасна ваквина против вирусот Ковид 19

б) Финансиско и економско заздравување на светската и домашната економија

в) Унапреден капацитет на здравствените институции во земјата

г) Високо развиена граѓанска свест во справување со пандемијата

ѓ) Сето претходно наведено

д) Друго (*наведи го во означениот простор*):

(Заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

Во контекст на наведеното ги презентираме и автентичните одговори од страна на пациентите - позитивни на Ковид-19 вирусот, кои за разлика од сите други во целната група, одговорија на наведената графа: „д“ (друго) на следниве прашања од Прашалникот:

Возрасна група: позитивни (20-34 години)

Одговори на прашањето бр.3 д) Други ризици: „Неизвесност од можните последици на вирусот“;
Одговори на прашањето бр.10 д) Друго: „Наметната и сеуште неиспитана вакцина“;

Возрасна група: позитивни (35-50 години)

Одговори на прашањето бр.2 д) Друго: „Не е прикажана правата вистина“;
Одговори на прашањето бр.10 д) Друго: „Намалување на одредени бомбасти информации од страна на медиумите за пандемијата“;
*Одговори на п*рашањето бр.3 *д) Други ризици: „Не знаеш дали е вирусот, или нешто сосема друго“.*

Кај здравствените работници е следнава ранг листа на 3 (три) најмногу дадени одговори на прашања од Прашалникот:

Лекари:

-прашање бр.6 со 19 одговори
-прашање бр.10 со 18 одговори
-прашање бр.1 со 18 одговори.

Медицински сестри:

-прашање бр.1 со 32 одговори
*-прашање бр.10 со 23 одговори**

-прашање бр.4 со 22 одговори

Прашање бр.4 За кои возрасни категории на граѓани сметате дека се најмногу погодени од опасниот вирус?

а) Вработени на неопределено и определено време во најпродуктивните животни години (20-64 години)

б) Стари лица (64-90 години)

в) Невработени (млади од 18-30)

г) Сите претходно наведени категории

д) Друг одговор:(*наведи го во означениот простор*):

(Заокружете еден или повеќе од понудените одговори?).

** Одговорите на здравствените работници на прашањата бр.1, бр.6 и бр.10 од Прашалникот се идентични со веќе наведените во постојната целна група.*

Табела бр.28 Кумулативен приказ по возрасни групи на Чек листата

	20-34 години	*35-50 години*	*над 50 години*	**ЗБИР:**
Позитивни	17 (Исказ бр.4)	20 (Исказ бр.2)	19 (Исказ бр.2)	**56**
Асимптоматски	9(Исказ бр.2	14(Исказ бр.2)	5(Исказ бр.1)	**28**
Сомнителни	14(Исказ бр.1)	6 (Исказ бр.2)	6 (Исказ бр.1)	**26**
Негативни	19(Исказбр.4)	29(Исказ бр.2)	18(Исказ бр.2)	**66**
Здрав.работници	19(Исказ бр.4 кај медиц.сестри)	12(Исказ бр.2 кај медиц.сестри)	10(Исказ бр.4 кај лекарите)	**41**
ЗБИР:	**78**	**81**	**58**	**217**

Врз основа на прикажаната табела бр.28 на **Чек листата** со најголем број на кумулативни одговори по возрасни групи се следниве три искази:

-Исказ бр.1: „Одговорен професионален и хуман пристап во работата на

здравствените работници со пациентите“- со 25 одговори;

-Исказ бр.2 од Чек листата: „Безбедна вакцина против Ковид 19“ - со 115 одговори

-Исказ бр.4: „Физички активности (спортување) и развивање на здрави животни навики“ со 36 одговори.

Кај здравствените работници е следнава ранг листа на 3 (три) најмногу дадени одговори на Чек листата:

медицински сестри:

-Исказ бр.2 од Чек листата: „Безбедна вакцина против Ковид 19“ - со 12 одговори

-Исказ бр.1: „Одговорен професионален и хуман пристап во работата на здравствените работници со пациентите“- со 10 одговори

-Исказ бр.4: „Физички активности (спортување) и развивање на здрави животни навики“

со 9 одговори.

лекари:

-Исказ бр.4 од Чек листата: „Физички активности (спортување) и развивање на здрави животни навики“ со 19 дадени одговори

-Исказ бр.2: „Безбедна вакцина против Ковид 19“ со 15 дадени одговори

-Исказ бр.1: „Одговорен професионален и хуман пристап во работата на здравствените работници со пациентите“ со 13 дадени одговори.

Табела бр.29 Кумулативен приказ по возрасни групи на Скалите на процена

	20-34 години	*35 - 50 години*	*над 50 години*	**ЗБИР:**
Позитивни	26(Исказ бр.1)	32 (Исказ бр.1)	28 (Исказ бр.1)	**86**
Асимптоматски	15(Исказ бр.2)	24 (Исказ бр.2)	11 (Исказ бр.2)	**50**
Сомнителни	19 (Исказ бр.1)	17 (Исказ бр.2)	19 (Исказ бр.2)	**55**
Негативни	23 (Исказ бр.1)	48 (Исказ бр.2)	19 (Исказ бр.2)	**90**
Здрав.работници	20 (Исказ бр.2 кај лекарите)	20 (Исказ бр.1кај медиц.сестри)	16(Исказ бр.4 кај медиц.сестри)	**56**
ЗБИР:	**103**	**141**	**93**	**337**

Врз основа на прикажаната табела бр.29 на Скалите на процена со најголем број на кумулативни одговори по возрасни групи се следниве три искази:

-*Исказ бр.1* со *148* одговори од Скалите на процена: „Најновите научни истражувања во повеќе земји во светот со сигурност потврдија дека Корона вирусот19 негативно влијае врз менталното здравје на населението во целиот свет“! **а)Силно се согласувам; б) Донекаде се согласувам***;*

-*Исказ бр.2* со *172* одговори од Скалите на процена: „Карантинот, социјалната изолација, намалените социјални контакти за време на оваа пандемија придонесуваат во нарушување на менталното здравје“! **а) Силно се согласувам; б) Донекаде се согласувам;**

-*Исказ бр.4* со *16* одговори од Скалите на процена: „Нашата земја – Р.С.Македонија ќе го почитува мислењето на светската здравствена организација во конечната примена на ефикасна и безбедна вакцина која ќе го заштити физичкото и менталното здравје на своите граѓани“! **а) Силно се согласувам; б) Донекаде се согласувам;**

Кај здравствените работници е следнава ранг листа на 3 (три) најмногу дадени одговори на Скалите на процена:

медицински сестри:

-Исказ бр.1 со 20 одговори

-Исказ бр.4 со 16 одговори

-Исказ бр.3 со 15 одговори

-Исказ бр.3 „Вакцината која е на повидок од страна на еминентни светски научници и институти во повеќе земји во светот против Ковид-19, сигурно и безбедно ќе овозможи спас на луѓето во целиот свет“!

а) Силно се согласувам; б) Донекаде се согласувам;

лекари:

-Исказ бр.2 со 20 одговори

-Исказ бр.1 со 19 одговори

*-Исказ бр.4 со 18 одговори**

** Одговорите на здравствените работници на Исказите бр.1, бр.2 и бр.4 од Скалите на процена се идентични со веќе наведените во постојната целна група.*

Во *табелата бр.16* во реализираната методолошка техника: *Свот анализа* со здравствените работници кои беа многу објективни и критични, изнесувајќи повеќе слаби страни и закани за здравствениот систем, како и повеќе футуролошки можности за унапредување на здравствениот систем и превентивни мерки за поголема подготвеност на здравствените работници во случај на евентуално нова пандемија. Од *табелата бр.16* прикажуваме само дел на најкарактеристични автентични изјави поодделно дадени од страна на лекарите и од страна на медицинските сестри:

Лекари: *СИЛНИ СТРАНИ:* „Најсилна страна во пандемијата се лекарите и медицинските сестри“; *СЛАБИ СТРАНИ:* „Доцнење на вакцините“; „Недостаток на здравствен персонал“; „Лоша организираност на здравствениот персонал“; *ЗАКАНИ:* „Психофизичка исцрпеност до очај, разочараност и незадоволство“; „Запоставеност на пациентите со други заболувања“; „Финансиски колапс на здравствениот систем“; *МОЖНОСТИ:* „Да

нема политички притисоци, а за здравствените проблеми да одлучуваат професионалци од фелата“; „Со законска регулатива да се утврдат критериуми болниците да не бидат во постојани загуби во РСМ.“; „Реорганизација на здравствениот систем за да биде поподготвен за евентуално нова пандемија“.

Медицински сестри: *СИЛНИ СТРАНИ:* „Нема силни страни- само театар“; „Да се види колку е значајна улогата на медицинските сестри во здравството“; *СЛАБИ СТРАНИ:* „Немање капацитет за болничко лекување“; „Во Ковид центрите медицинските сестри не се доволно платени“; „Предолго чекање за тестирање и за резултатите“; „Нашиот здравствен систем не беше подготвен за оваа пандемија“; „Требаше побрзо да се организираше тестирањето и вакцината“; *ЗАКАНИ:* „Голема смртност; „Многу заразени лекари и медицински сестри“; „Медицинските сестри ќе заминат во Германија“; *МОЖНОСТИ:* „Трудот на медицинските сестри повеќе да се вреднува; „Масовно тестирање на позитивни пациенти за навремено нивно откривање“; „Национална здравствена стратегија за идниот период со примери на добра светска здравствена практика, за навремено справување со евентуално нова пандемија“; „Да се вработат повеќе Германци во здравството оти кај нас свеста е на ниско ниво“.

Сите презентирани податоци во овој дел се во прилог на поставената генерална хипотеза.

Проверката на претходно поставената генерална (главна) хипотеза во истражувањето со наслов: *„Ковид вирусот-19 неповолно влијае на менталното здравје кај сите категории на анкетираното население во Куманово“,* се реализира преку следниве *три посебни со соодветните поединени хипотези (децидно наведени во методолошкиот дел):*

Посебна хипотеза бр.1

„Ковид-19 вирусот влијае неповолно врз менталното здравје кај сите анкетирани категории население во Куманово“

Посебна хипотеза бр.2

„Социјалната изолираност и намалените социјални контакти неповолно влијаат врз квалитетот на личниот и социјалниот живот на граѓаните и менталното здравје на населението во Куманово“

Посебна хипотеза бр.3

„Здравствената и финансиската ранливост поради Ковид-19 вирусот неповолно влијае врз менталното здравје на возрасното работоспособно население во Куманово“.

Врз основа на табеларните прикази на применетите методолошки техники во *табелите бр.20, 21 и 22 во методолошкиот дел* со анкетиранат целна група беа потврдени сите три поставени посебни со соодветните поединечни хипотези, со што се докажа претходно поставената генерална хипотеза дека: „*Ковид-19 вирусот неповолно влијае врз менталното здравје на анкетираното население во Куманово“*.

10.1. Статистичка проверка на поставената генерална (главна) хипотеза

Статистичката значајност на претходно поставената генерална хипотеза: *„Ковид вирусот-19 неповолно влијае врз менталното здравје кај сите категории на анкетираното население во Куманово“*, се провери преку следниве статистички методи во применетата психологија:

- Пресметување на ХИ-квадратот врз основа на тестирање на хипотезата за еднаква распределба на добиените податоци во целната група *(Николоски, Т., 1988: 179);*

- Пресметување на ХИ-квадратот од табела 2х2 за значајноста на разликите во добиените одговори на прашањата бр.5 и бр.6 од Прашалникот од страна на целната група со 340 испитаници *(Николоски,Т.,1988: 189).*

За да се пресмета значајноста на ХИ-квадратот *врз основа на хипотезата за еднаква веројатност*, најпрво се *тестира нултата хипотеза* која гласеше: *„Нема позначаен ефект на независната варијабла (Корона-19 вирусот), врз зависната варијабла (менталното здравје на населението во Куманово)“*; те. да се утврди дали сите добиени категории на одговори се еднакво преферирани, те. се појавуваат подеднакво често, или некои категори на одговори се појавуваат почесто од други категории на одговори во нашата целна група од 340 испитаници. ХИ квадратот го пресметавме по следнава формула: $\chi^2 = \sum \frac{(fo-fe)2}{fo}$ каде: fo- добиена фрекфренција, а fe-очекувана фрекфренција. Според наведеното во табелата бр.23 во методолошкиот дел) следи:

Табела бр.30. Пресметување на ХИ-квадратот врз основа на хипотезата за еднаква веројатност на податоците

Категории на тестирани:	*позитивни*	*асимптоматски*	*сомнителни*	*негативни*	*здравствени работници*	*ЗБИР:*
Fo	100	50	50	100	40	**340**
Fe	68	68	68	68	68	**340**

$\chi^2 = \frac{(100-68)2}{68} + \frac{(50-68)2}{68} + \frac{(50-68)2}{68} + \frac{(100-68)2}{68} + \frac{(40-68)2}{68} =$ **51, 173**

χ^2 = 51, 173 значаен на двете нивоа (0.05 и 0,01).

Во конечното пресметување на значајноста на ХИ-квадратот од посебна табела, беа пресметани и степените на слобода според следнава формула: df = (r-1)(k-1), каде:„r“ се

редови; а „k“ се колони; бидејќи има два реда, а пет колони следува: (2-1)(5-1) = **4 *cc* (степени на слобода)**.

За да биде значаен ХИ-квадратот за добиените 4 (четири) степени на слобода треба да ја достигне минималната вредност од: **9,49 на ниво 0,05, и 13,28 на ниво 0.01**. Бидејќи добиената вредност на **ХИ-квадратот од 51,173** е поголема од наведените минимални вредности, – се отфли нултата хипотеза и тврдењето дека сите категории на добиените одговори се појавуваат подеднакво често; а *се прифати алтернативната хипотеза со која независната варијабла има одредено влијание врз зависната варијабла*. Оваа добиена статистичка значајност оди во прилог на претходно поставената генерална хипотеза во нашето истражување, бидејќи добиениот **ХИ-квадрат од 51,173** *за 4 степени на слобода е статистички значаен и на двете нивоа (0,05 и 0,01).*

Пресметување на ХИ-квадратот од табела 2x2 за значајноста на разликите во добиените одговори кај целната група

Во тестирањето на поставената генерална хипотеза, пристапивме и кон поодделна анализа на значајноста на разликите во добиените одговори кај целната група (340 испитаници), на следниве прашања:

- *Дали влијанието на Ковид-19 вирусот врз менталното здравје прави разлика помеѓу жените и мажите во Куманово“ (прашање бр.5 од Прашалникот); и*
- *Дали светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата (прашање бр.6 од Прашалникот).*

Наведените прашања ги испитавме преку следниве две потхипотези:

а) Влијанието на Корона-19 вирусот врз менталното здравје на помладите(20-50 год.);

б) Влијанието на Корона-19 вирусот врз менталното здравје на постарите (50+ год.).

Ова го реализиравме преку следниве прашања од методолошката техника - Прашалник:

-Прашање бр 5 од Прашалникот: „Дали сметате дека постои разлика во негативното влијание на Корона вирусот врз менталното здравје кај мажите и кај жените?“

***а)** ДА* ***б)** НЕ* *в) Не знам*

-Прашање бр.6 од Прашалникот: „Дали се сложувате со фактот дека светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата со Корона вирусот?“

***а)** ДА* ***б)** НЕ* *в) Не знам*

Во случаевите кога се работи за две взаемно исклучиви и исцрпни дихотомни категории, се пресметува ХИ-квадратот во табела 2х2 (овде ги земавме поодделно кумулативно добиените одговори според возрасните категории: 20-50; и 50+ со: „ДА“ и со „НЕ“ на наведените прашања *бр.5 и бр.6 од Прашалникот од страна на целната група со сите 340 испитаници):*

-позитивни,

-асимптоматски

-сомнителни

-негативни и

-здравствени работници (лекари и медицински сестри).

(Добиените резултати се презентирани во табелите бр.24 и 25 во методолошкиот дел, а во овој дел истите ги прикажуваме според постојниот табеларен редослед во табелите брј 31 и број 32).

Табела бр.31. Кумулативен приказ на одговорите на целната група на прашањето бр.5 од Прашалникот во Табела 2x2

„Дали сметате дека постои разлика во негативното влијание на Корона вирусот врз менталното здравје кај мажите и кај жените?“

Одговори:	ДА	НЕ	**ЗБИР:**
20-50	**B** 75	**A** 56	**131**
50+	**D** 26	**C** 38	**64**
ЗБИР:	**101**	**94**	**195**

За да се пресмета значајноста на ХИ-квадратот преку табела 2x2, најпрво се тестира нултата хипотеза која гласи: *„Ковид вирусот прави разлика во неповолното влијание врз менталнто здравје кај мажите и жените“*.

ХИ квадратот од табела 2x2 го пресметавме по следнава формула:

$$\chi^2 = \frac{N(AD-BC-\frac{N}{2})_2}{(A+B)(C+D)(A+C)(B+D)} = \chi^2 = \frac{340(56.26)-75.38-170)2}{131.64.94.101} = \quad \chi^2 = 10{,}448$$

Според формулата: df =(r-1)(k-1), каде: „r“ се редови, а „k“ се колони (2-1)(2-1) = **1 cc** (степени на слобода). За да биде значаен ХИ-квадратот за добиените 1 *cc* (степени на слобода) треба да ја достигне минималната вредност на соодветната табела од: **3,84** за да биде значаен на ниво **0,05**, и **6,64** за да биде значаен на ниво **0,01**. Бидејќи добиената вредност на $\chi^2 = 10{,}448$ е поголема од наведените вредности за **1 (еден) степен на слобода** на содветната табела за минималната вредност на хи-квадратот, и е значаен на двете нивоа (0,05 и 0,01), се отфрли нултата хипотеза, а се прифати алтернативната хипотеза со која *независната варијабла има одредено влијание врз зависната варијабла.* И оваа статистичка значајност оди во прилог на претходно поставената генерална хипотеза во

нашето истражување, дека: *„Корона-19 вирусот делува неповолно врз менталното здравје и кај мажите и кај жените и не прави разлика во половите“.*

Табела бр.32. Кумулативен приказ на одговорите на целната група на прашањето бр.6 од Прашалникот во Табела 2x2

„Дали се сложувате со фактот дека светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата со корона вирусот?“

Одговори:	ДА	НЕ	ЗБИР:
20-50	180 **B**	11 **A**	**191**
50+	69 **D**	16 **C**	**85**
ЗБИР:	**249**	**27**	**276**

По истата постапка го пресметавме ХИ-квадратот и за *прашањето бр.6 од Прашалникот*.

$$\chi^2 = \frac{N(AD-BC-\frac{N}{2})_2}{(A+B)(C+D)(A+C)(B+D)} = \chi^2 = \frac{340(11.69-180.16-170)2}{191.85.27.249} = \quad \chi^2 = 16{,}349$$

Бидејќи добиената вредност на $\chi^2 = 16{,}349$ е поголема од наведените вредности за 1 (еден) степен на слобода на содветната табела за минималната вредност на хи-квадратот (**3,84** за да биде значаен на ниво **0,05,** и **6,64** за да биде значаен на ниво **0.01**), *се отфрли нултата хипотеза (во нашиот случај: светот нема да се соочи со криза на менталното здравје кај населението и после завршувањето на пандемијата)*; а се прифати алтернативната хипотеза со која *независната варијабла има одредено влијание врз зависната варијабла.* И оваа статистичка значајност оди во прилог на претходно поставената генерална хипотеза во нашето истражување, дека: “*светот ќе се соочи со криза на менталното здравје кај населението и после завршувањето на пандемијата со Корона вирусот?“*

10.2. Друг коментар од реализираното теренско истражување

Во завршниот коментар, во *табелата бр.33* ја наведуваме одредената *скептичност* во одговорите кај дел од испитаниците (позитивни на Ковид-19; асимптоматски, сомнителни и негативни на Ковид-19) на прашањата бр.8 и бр.9 од Прашалникот*; како и на Исказите бр.1, бр.2 и бр.4* од Скалите на процена кои индиректно сепак можат да влијаат и врз нивното ментално здравје.

*Наведените прашања и искази се наведени во просторот кој следува, а одговорите кои се болдирани се презентирани во *Табелата бр.33*.

Прашање бр.8. Вашиот став за капацитетот и довербата во здравствени политики и институции во РСМакедонија е:

а) Позитивен
б) Негативен
в) Неопределен

(Заокружете само еден од понудените одговори?)

Прашање бр. 9. Вашиот став за работата на здравствените работници во справување со вирусот Ковид19 е:

а) Потполно сум задоволен
б) Делумно задоволен
в) Незадоволен
г) Неопределен

(Заокружете само еден од понудените одговори?)

Исказ бр. 1 „Најновите научни истражувања во повеќе земји во светот со сигурност потврдија дека Корона вирусот19 негативно влијае врз менталното здравје на населението во целиот свет“!

в) До некаде не се согласувам;

г) До голем степен не се согласувам; д) Не знам.

Исказ бр.3 „Вакцината која е на повидок од страна на еминентни светски научници и институти во повеќе земји во светот против Ковид-19, сигурно и безбедно ќе овозможи спас на луѓето во целиот свет“!

в) До некаде не се согласувам;

г) До голем степен не се согласувам; д) Не знам.

Исказ бр.4 „Нашата земја – Р.С.Македонија ќе го почитува мислењето на светската здравствена организација во конечната примена на ефикасна и безбедна вакцина која ќе го заштити физичкото и менталното здравје на своите граѓани“!

в) До некаде не се согласувам;

г) До голем степен не се согласувам; д) Не знам.

Сите одговори на наведените прашања и искази се презентирани во Табелата бр.33.

Табела бр.33 Кумулативен приказ на прашањата бр.8 и 9 од Прашалникот и Исказите бр.1, бр.3 и бр.4 од Скалите на процена на целната група по возрасни групи

Целна група:	*Возрасна група*	*Прашање бр.8*	*Прашање бр.9*	*Исказ 1*	*Исказ 3*	*Исказ 4*	*:*
Позитивни	20 - 34	б-10	б-5	в-5; д-9	в-4; д-3	в-3; г-3; д-3	
Позитивни	35-50	в-16	б-6; г-9	в-3; д-3	в-4;г-3; д-4	в-3; г-3; д-4	
Позитивни	50+	б-11	б-15	в-5; д-3	в-3; д-5	в-3; д-6	
Асимптоматски	20-34	б-7	г-5	г-2; д-3	г-3; д-6	в-4; д-2	
Асимптоматски	35-50	б-6; в-8	г-12	г-4; д-4	в-3; д-6	г-4; д-5	
Асимптоматски	50+	б-5	-	д-2	д-2	д-3	
Сомнителни	20-34	б-7; в-11	б-5; г-10	в-3; д-4	в-2; г-3 д-5	в-3; г-4; д-7	
Сомнителни	35-50	б-5; в-10	г-8	д-4	в-2; г-2 д-6	г-3; д-6	
Сомнителни	50+	б-3	б-4	д-5	г-2; д-4	в-2; д-3	
Негативни	20-34	б-14	б-8; г-8	в-3	в-5; г-3 д-6	в-2; г-3 д-6	
Негативни	35-50	б-16; в-21	б-25; г-10	в-5; д-4	в-3; д-8	в-3; г-3 д-5	
Негативни	50+	б-16	б-10	в-2; д-2	в-3; д-4	в-1; г-1; д-2	
ЗБИР:		**б-100; в-66**	**б-78; г-62**	**в26; г6; д-43**	**в-27;г-16; д-59**	**в-24; г-24; д-52**	

Добиениот вкупен скор од 178 на негативни одговори, и на 66 неопределени на наведената целна група на *прашањето бр.8* **во Прашалникот** за капацитетот и довербата во здравствените политики и институции во РСМакедонија; како и добиениот вкупен скор од **78 на делумно задоволни и на 62 неопределени** *на прашањето бр.9; како и од добиените одговори на Скалите на процена* - **77 одговори со: „донекаде не се согласувам“; 46 одговори со: „до голем степен не се согласувам“; и 154 одговори со: „не знам“** - *ја покажуваат и другата страна те. негативната, како сериозен предизвик здравствениот систем и државата да бидат многу поподготвени за евентуалната појава на нова пандемија во периодот кој следува во функција на заштитата на менталното здравје на населението во Куманово и во РС.Македонија.*

Во поглед на поединечните скептични одговори на сите наведени прашања и искази по возрасни групи ја наведуваме следнава ранг листа:

-*Негативни* - 58 (20-34); 103 (35-50год.) и 41 (50+год.)= **202 одговори**;

-Сомнителни - 64; 46; и 50 = **160 одговори;**

-*Позитивни* - 45; 58; и 51 = **154 одговори;**

-Асимптоматски - 32 (од 20-34год.); 53 (од 35-50год.); и 12 (50+год.) = **97 одговори**.

Кај здравствените работници во завршниот коментар ги зедовме нивните поодделни одговори на следниве Скали на процена во графите: „В“; и „Г“ (*вкупно: 14 одговори*).

-Исказ бр.2 (в-5 одговори од страна на *медицинските сестри*)
-Исказ бр.3 (в-3 одговори *кај лекарите*) ; и в-3 (*кај медицинските сестри*)
-Исказ бр.4 (г-3 *кај медицинските сестри*).

Исказ бр.2 „Карантинот, социјалната изолација, намалените социјални контакти за време на оваа пандемија придонесуваат во нарушување на менталното здравје“!

в) До некаде не се согласувам;

Исказ бр.3 „Вакцината која е на повидок од страна на еминентни светски научници и институти во повеќе земји во светот против Ковид-19, сигурно и безбедно ќе овозможи спас на луѓето во целиот свет“!

в) До некаде не се согласувам;

Исказ бр.4 „Нашата земја – Р.С.Македонија ќе го почитува мислењето на светската здравствена организација во конечната примена на ефикасна и безбедна вакцина која ќе го заштити физичкото и менталното здравје на своите граѓани“!

г) До голем степен не се согласувам;

Исто така кај здравствените работници како стручно најмеродавни, ги зедовме

нивните одговори дадени на *прашањето бр.7 од Прашалникот*. Добиените 20 одговори од страна на здравствените работници влеваат надеж и оптимизам за иднината во лекувањето на Ковид-19 вирусот.

Прашање бр.7. Кој е вашиот став за интензивните напори на науката во пронаоѓање на нови иновативни начини за мерење на менталното здравје на луѓето на далечина, како и во пронаоѓање на креативни начини за јакнење на отпорноста во ефикасно лечење на луѓето заразени со Ковид 19 во нивните домови?

а) Позитивен (14 одговори од страна на лекарите; и 6 одговори од страна на медицинските сестри)

б) Негативен

в) Неопределен (5 одговори од страна на медицинските сестри)

г) Не знам

(Заокружете само еден од понудените одговори?)

10.3. Посебни заклучоци предизвикани од пандемијата од значење за менталното здравје

Светската федерација за ментално здравје прокламира Декларација за човековите права и менталното здравје како заеднички стандард за сите народи и сите нации. Впрочем, во членот: 1 од наведената Декларација се вели: „Унапредувањето на менталното здравје е одговорност на владините и невладините организации, особено во време на криза. Во согласност со СЗО (светската здравствена организација), програмите за менталното здравје ќе придонесуваат за развој на индивидуалната и семејната одговорност за личното и групното здравје, и за промовирање на највисокиот можен квалитет на животот“ *(Садок, Б.-Садок, В.,том 2, 2012: 4055)*.

Во контекстот на наведената Декларација, е и следнава визија на стратегијата на Министерството за здравство во РС.Македонија за превенција и унапредување на менталното здравје до 2025 година: „Промоција на менталното здравје и превенција на менталните заболувања за целото население; адекватен третман и рехабилитација и намалување на стигмата и дискриминацијата на лицата со ментални растројства и зајакнување на менталното здравје на поединците и заедниците *(Министерство за здравство на РМ., 2018-2025:13).*

Врз основа на обемно консултирана стручна литература во рамки на м-р труд, ги наведуваме следниве *посебни заклучоци* во врска со пандемијата:

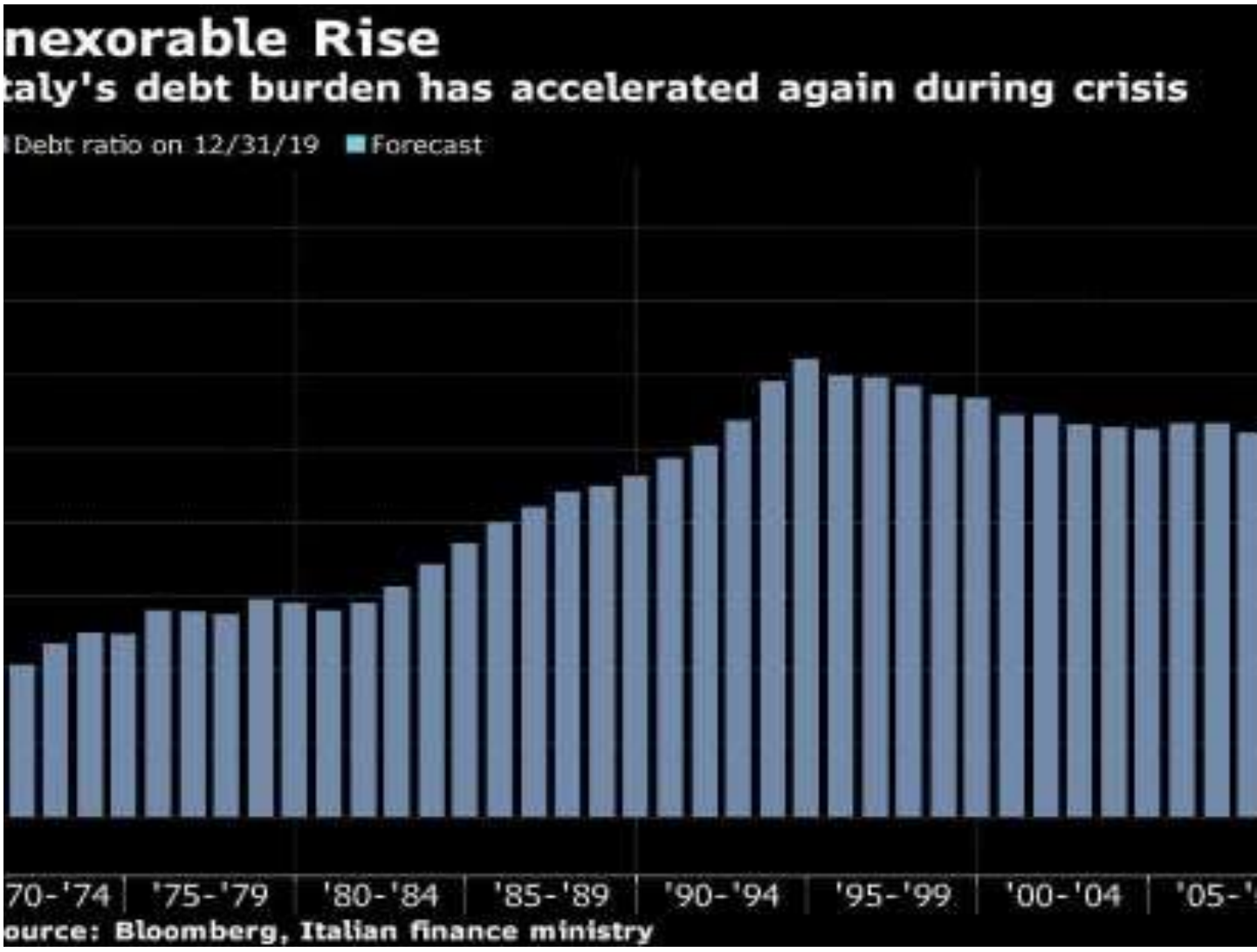
а) Влијанието предизвикано од епидемијата треба да биде привремено и да се стави под контрола;

б) За време на епидемијата, потребно е да се прилагоди социјалниот и економскиот живот, за да се намалат што е можно повеќе негативните последици врз јавното здравство и да се зачува можноста за брзо закрепнување *(Глигоров, В.2020:34)*;

в) Пандемијата со вирусот Ковид-19 покажа дека на светот му недостасува лидерство, и брзо се движи кон состојба без лидерство *(Коцарев, Љ, 2020: 14).*

г) Хегемонијата на вирусот Ковид-19 како: *„син на глобализацијата“* ќе трае многу години, а државата повторно станува единствената институција способна да нè заштити кога сме во опасност *(Pietro Piro,2020: 8).*

д) Државите во целиот свет ќе се соочат со огромни финансики долгови кои особено негативно ќе се одразат на посиромашните земји. Во овој контекст, го наведуваме следниов *график* за долгот на Италија, во декември, 2019 година како една од водечките земји во ЕУ, но и како една од најпогодените земји во Европа од Ковид-19: *(https//www.msn.com Europe's slow start: How many have had the jab?*



Извор:Италијанско министерство за финансии

Во контекстот на наведените заклучоци се и следниве *дилеми* предизвикани од пандемијата со вирисот Ковид-19, во рамки на заштитата на менталното здравје, за сегашниот и за идниот период: *(Кениг, Н. - Спасовски, О.(2020:125).*

- Како да им се обезбеди помош на лицата во ургентна ситуација, посебно при отежната комуникација или физичка оддалеченост;

- Колку професијата е подготвена да го постигне потребното ниво на квалитет и ефикасност на „онлајн услугите“;

- Колку ќе биде ефективна и валидна психолошката помош „онлајн“ на психотерапевтот, поради отсуството на физички контакт со лицето на кое му се помага.;

- Дали недостапноста на клучниот здравствен персонал, или пак неможноста за негово извршување на активности во средините погодени од Ковид-19 вирусот во непредвидливи околности, треба да биде оквалификувано како „виша сила“ или како „слабост на комплетниот здравствен систем“...?

10.4. Битни препораки за здравствените работници во справување со Ковид-19

Во што побезбедно и пофункционално справување кај здравствените работници со личниот стрес за време на третманот со пациентите зафатени од Ковид-19 вирусот, авторите: *Трајкова. К.-Кочоска, С.- Исјановски, В.-Бајрактаров, С. (2020),* го наведуваат следниов приказ на добри практики:

•практики кои може да помогнат да се изгради грижа и чувство за себе во рамки на дневната рутина *(грижете се за себе; грижата за себе е чин на алтруизам)*;

• кога работите ќе бидат тешки, направете пауза за себе, дури и ако тоа трае само 60 секунди

• модификувајте ја вашата перцепција за неуспехот како можност да научите нешто од неа, да се развивате и да се подобрите;

• поразговарајте со себе. Кога ќе го слушнете вашиот внатрешен критичар, разговарајте со него со љубезност и избегнувајте перфекционизам. Користете фрази како „Добро е да се налутиш на моментната ситуацијата“; „Не мора да бидам совршен“; „ И кога работите не одат како што сакам неуспехот е дел од човекот“;

• ограничете го времето што го поминувате на социјалните медиуми и селектирајте ги информациите кои ги восприемате од медиумите. Слободното време искористете го за себе, за работите кои ви носат задоволство и со кои се чувствувате комфорно;

• дајте и приоритет на вашата здравствена состојба и разговарајте со некого кога ќе почувствувате презаситеност;

• самоевалуирајте ги постапките кон себе и оние кон пациентите;

• направете кратки прошетки на воздух за време на пауза во текот на работниот ден во рамки на објектот на здравствената установа/кратки паузи за релаксација, за основна телесна нега и освежување;

• комуницирајте со колегите, семејството и со пријателите;

• работете во мали тимови со редовни консултации и меѓусебен надзор;

• редовно барајте точни и валидни информации, поддршка, менторство, подучување, консултација за донесување одлуки;

• прифатете ги ситуациите кои не може да ги промените;

• поттикнувајте го моралот, духот на цврстина, трпеливост, толеранција и надеж;

Во исто време, избегнувајте ги следниве практики:

• континуирана повеќечасовна работа без комуникација со колегите;

• чувство дека не правите доволно во вашата здравствена и хумана мисија;

• прекумерно внесување на рафинирани производи (слатки, кофеин, енергетски пијалоци) и алкохолни пијалоци;

• вклучување во разговор и негување на ставови кои ја попречуваат грижата за себе, како што се: » „Би било себично да одвојам време за себе, време за одмор“; „Другите работат подолго, така треба и јас“; „Потребите на преживеаните се поважни од моите лични потреби“; „Можам да придонесам најмногу работејќи цело време“; „Само јас можам да го направам ова...“

•фокусирајте се на она што можете да го контролирате Фокусирањето на она што можете да го контролирате ви овозможува да преземете поефикасно дејство;

• идентификувајте што можете да контролирате, а што не со „да“ или „не“ на барања од други лица;

• што можете да направите за да се подготвите или да ги планирате работите кои ви се потребни во случај да бидете ставени во карантин, или да разговарате со вашето семејство и пријателите за тоа како ќе управувате со карантинот во практична смисла;

• подготовката може да вклучи градење на вашата резилиентност (еластичност, отпорност), и редуцирање на стресот, со помош на свесност (mindfulness) или физички, кондициски вежби. Дури и малите, поединечни интервенции од 5 минути се доволни. Коронавирусниот стрес може да влијае на вашиот сон. Неможноста да заспиете, немирниот, дисконтинуираниот сон придонесуваат за развој на негативни мисли и чувства (*Трајкова. К.-Кочоска, С.- Исјановски, В.-Бајрактаров, С., 2020 :10-11).*

10.5. Други футуролошки препораки за промоција на менталното здравје



1. Американските автори: Матис, Р.-Џексон, Џ.(2010), ги наведуваат следниве три нивоа за промоција на здравјето:

Нивоа за промоција на здравјето

Ниво 1

Информирење и свест

Брошури и материјали

Следење на здравствени ризици

Лекарски тестови и мерења

Специјални настани и часови

Ниво 2

Подобар стил на живеење

Подобрен образовен програм

Редовни часови по здравство

Програми за помош на вработените

Група за поддршка

Здравствени стимулации

Ниво 3

Акцент врз здравјето

Бенефиции интегрирани во програми

Наменети ресурси и објекти

Постојано унапредување на здравјето

Курс за здравствено образование.

(Матис, Р.-Џексон, Џ.,2010: 476).

2. Следење само на проверени и веродостојни стручни извори на информации за вирусот (СЗО, и Министерство за здравство и Комисија за заразни болести на РСМакедонија);

3. Обезбедување на поддршка и оптимизам за оние кои се под поголем страв и загриженост, со охрабрување за реалните проценки и ризици од опасниот вирус (социјално ранливи категории на деца и возрасни и геријатриската популација);

4. Поддршка на способноста на поединецот да се заштити себе си и своето семејство, преку користење на стратегии во поставување на едноставни прашања како: „Дали јас сум во ризик од заразата“? ; „Дали сум бил во контакт со заразени“?... На овој начин, потсвесно се намалува можноста од можната опасност *(Муслиќ, Л.(2020:5);*

5. Формирање на советодавно тело за родова еднаквост во време на пандемијата кое би служело како надворешен консултативен и советодавен механизам за институциите и главниот кризен штаб, а би обединувало претставници од академската заедница, граѓанските организации, експерти со докажана експертиза во областа на родовата еднаквост, и други релевантни актери *(Башевска, М., 2020:44);*

6. Доследно почитување на сите препораки на здравствените и другите надлежни институции, особено за намалени директни контакти и социјална дистанца; рационално, но не и преголемо користење на современата информатичка технологија, и дополнителна психосоцијална поддршка од страна на стручни лица за сите категории на население (деца, млади, стари и ранливите социјални групи);

7. Подигање на свеста за важноста на грижата и вложувањето во сопственото здравје и можноста да ги прифатиме новите животни стилови и вредности преку промени во нашето однесување во рамки на здравствената заштита и менталното здравје.

8. Светската здравствена организација во заштитата на менталното здравје на населението, при стресни состојби предизвикани од пандемијата, за населението во светски рамки, ги препорачува и следниве препораки: (*https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/*).

-Дишење

Насочување на вниманието кон вашиот здив, вдишување и издишување (длабоко вдишување низ ноздрите - 3 секунди, задржување на здивот - 2 секунди; и долго издишување преку устата - 4 секунди).

- *Самосочувство*

Замислување на ситуација во вашиот живот која е тешка и ви предизвикува стрес; притоа да се има на ум дека страдањето е составен дел од животот, со постојано замислување на интроспективни асоцијации од типот: .„Јас не сум сам“; или „Сите се бориме во нашите животи“. На овој начин може да се намалат стресните состојби предизвикани од пандемијата кај поголемиот дел од населението.

- *Вежби за медитација со пешачење*

Видно го намалуваат стресот и го подобруваат имунолошкиот систем кај загрозеното население во времето на пандемијата.

- *Фокусирање само на позитивни настани*

Запишување секој ден во текот на најмалку една недела, на три работи кои ви биле добри во текот на денот, со сопствено објаснување зошто поминале добро, и со насочување на вашиот ум кон добриот настан и позитивните чувства кои се појавиле за било кој позитивен настан во текот на денот или неделата. Вака се зајакнува самодовербата и особините на силната волја кај населението во време на пандемијата.

9. Од особено значање за одржување на менталното здравје, се и следниве принципи на менталната хигиена:

- Емоционална стабилност (искрениот и компромисен разговор со најблиските секогаш помага во надминување на емоционалната криза предизвикана од стресни ситуации);

-Толеранција на фрустрацијата (здравите семејни односи и постојаното поттикнување и охрабрување на родителите во разрешување на конфликтните ситуации од различен вид, може видно да придонесат нивните деца полесно да ги надминат животните предизвици);

- Реалистична слика (во одржување на стабилното ментално здравје кај младите од особено значење е градењето на реалната слика за себе, врз основа на нивните реални диспозици и квалитети);

-Задоволство од работното ангажирање (примената на практиката во работни активности кои мотивираат можат позитивно да влијаат на стабилното менталноз дравје, за разлика од оние работни активности кои на поединецот му создаваат нервоза со негативен ефект);

-Општествено ангажирање (перманентното активирање и вклучување на поединецот во постојната социјална средина, и неговото позитивно чувство како корисен активен член во својата општествена средина, водат кон подобрување на сопственото ментално здравје *(vikipedia.mk).*

10. Светската здравствена организација и Европската комисија менталното здравје и менталното заболување ги сметаат како две точки на една постојана линија на функционирање, каде што менталното здравје претставува состојба на успешно ментално функционирање, а менталното заболување се однесува на присуството на ментални нарушувања. Воедно, нагласуваат дека важноста на менталното здравје за унапредување на квалитетот на животот во светот не е соодветно препознаена. Овој проблем е особено видлив во општествата кои се соочуваат со сиромаштија, неповолни економски и социјални услови.

Во земјите на Европската Унија постои тенденција во намалување на бројот на задолжителни здравствени прегледи, во зголемување на бројот на превентивни активности на самото работно место. Освен специјалистите од медицината на трудот, во стручните тимови се вклучени и стручњаци за заштита при работа; психолози; физиотерапевти и други (*Ајдуковиќ,М. и група автори, 2010: 96).*

Во функција на унапредување на менталното здравје како интегрален дел на јавното здравство, светската здравствена организација и Европската комисија ги наведуваат и следниве препораки: *(Извор: WHO Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options, Summary Report, WHO, Geneva, 2004: 5-7).*

-вклучување на примарната и секундарната здравствена заштита во превенирање на негативните влијанија и стигмата врз менталното население;

- формулирање политики и национални стратегии што ќе го унапредат менталното здравје на населението, со посебен фокус на децата, младите, и ранливите категории;

- обезбедување на пристап до соодветни и ефективни услуги, вклучително и унапредување на менталното здравје и услуги за превенција;

- проценка и следење на менталното здравје на заедниците, вклучувајќи ранливо население, како што се деца, жени и стари лица;

- промовирање здрав начин на живот и намалување на факторите на ризик за ментални нарушувања во однесувањето;

- унапредување на ефикасното лечење, следење и евалуација на системот на менталното здравје.

xxx

Менталната хигиена е практика, постојано да се обидувате да го одржите менталното здравје во одлична состојба, преку проактивно однесување и третман. Менталното здравје е целокупната психолошка благосостојба на личноста. Менталното здравје како составен дел на јавното здравје е значајно за сите возрасни категории и е од суштинско значење за благосостојбата и функционирањето на луѓето. Во тој контекст, психолозите препорачуваат стратегии како да бидеме свесни за контрола на емоционалната болка, но не и потиснување на негативните чувства. Дури и едноставните активности во грижата за себе, може да бидат корисни за менталното здравје како: слушање смирувачка или оптимистичка музика, зборување за вашите чувства со пријателите или семејството, со перманентна ментална фискултура на умот како противтежа во одбегнување на постојните негативни чувства предизвикани од пандемијата (https://taa.mk/zdravje/psihologija/mentalna-higiena-osnovna-prevencija-za-zashtita-na-mentalnoto-zdravje).

"Луѓето кои мислат на минатото се депресивни, луѓето кои мислат на иднината се анксиозни, а луѓето кои се тука и сега, се смирени"

Лао-Це, еден од најпознатите кинески филозофи

Користена литература *(консултирана и цитирана основна литература)*

Ајдуковиќ, Д. - Бакиќ, Х.- Ајдуковиќ, М. (2016), Психосоцијална поддршка у кризним ситуацијама великих размера, Загреб: Хрватски црвен крст.

Ајдуковиќ, М. и група автори (2010), Психологијата во заштитата на менталното здравје, Вировитица: Завод за јавно здравство.

Антовска, М.М.-Дранговска, Т. (2020), Истражување за ковид-19: процена на состојбите и перцепциите на населението во северна Македонија за пандемијата предизвикана од новиот корона-вирус, Скопје, Зборник трудови на МАНУ истражувачки активности за справување со пандемијата од Ковид-19: МАНУ.

Бандиќ, И.-Радица, С. (2020), Обезбедување психолошка поддршка на стари лица во времето на коронавирусот, Здружение за психолошка помош, (превземено од www.dpp.hr)

Башевска, М.(2020), Влијанието на Ковид-19 врз жените и мажите во Северна Македонија, Скопје.

Воган, Џ.Е.(2014), Управување со ризици, Скопје: Арс Ламина.

Врачиќ, И. (2020), Психолошка прва помош во криза, во книгата: Коронавирус и ментално здравје, психолошки аспекти, совети и препораки, Загреб: Хрватска психолошка комора.

Гилфорд, П.Ј.(1968), Основи на психолошка и педагошка статистика, Београд: Современа администација.

Глигоров, В. (2020), Закрепнување по пандемијата: Три сценарија, „Предизвици“ - списание за општествени прашања, живот со Ковид 19 бр.6, 06, 2020.

Група автори (2020), Коронавирус и ментално здравје, психолошки аспекти, совети и препораки, В.1.0., Загреб: Хрватска психолошка комора.

Дамњановиќ, М.(2012), Карактеристики на квалитетот на животот и менталното здравје кај децата и адолесцентите кои се во системот на социјалната заштита, Београд: Медицински факултет.

Еванс, А.Н.- Руни, Б.Ј. (2013), Методи на психолошко истражување, Кочани: Европа 92.

Ивезиќ, Ш.С. – Грбиќ, Ш.Д.- Јукиќ, К.М. (2020),Заштита на менталното здравје во криза: Стрес, паника, страв, постапки, Препораки за заштита на менталното здравје во кризни ситуации, Списание МЕДИКС, бр. 14 1, април, 2020, Загреб: Хрватски завод за јавно здравје.

Јавно здравје и ментално здравје,(2001): WHR.

Јагодиќ,К.Г.(2020), *Како да разговарате со постарите членови на семејството за справување со пандемијата КОВИД 19.*

Јорданова, П.Н. (2020), За невропсихијатриските манифестации кај инфекцијата од ковид-19, Скопје, Зборник трудови на МАНУ истражувачки активности за справување со пандемијата од Ковид-19: МАНУ.

Кениг, Н.-Спасовски, О. (2020), Ефектите од Ковид-19 пандемијата врз психичкото здравје и добросостојбата: предвидувања, состојби и перспективи, „Предизвици“ - списание за општествени прашања, живот со Ковид 19 бр.6, 06, 2020.

Коцарев, Љ.(2020), Предизвици на општеството, економијата и животната средина по пандемијата на заразата од ковид-19, Скопје, Зборник трудови на МАНУ истражувачки активности за справување со пандемијата од Ковид-19: МАНУ.

Лемб,В.Ч.- Хеар,Ф.Ц.-Мекданиел, К. (2014), Маркетинг, Скопје:Арс Ламина.

Марковиќ, М.-Серафимовска, Е. (2017), Прирачник за промовирање на ментално здравје на деца под ризик со адаптирани содржини за деца мигранти/бегалци, Скопје: Симболико Дооел.

Матис, Р.-Џексон, Ц.(2010), Управување со човечки ресурси, Скопје: Магор ДОО.

Министерство за здравство, Национална стратегија за унапредување на менталното здравје во Р.Македонија 2008-2025, со акциски план 2018-2025 година), Скопје.

Муслич, Л. (2020), Коронавирусот како закана за менталното здравје, Загреб: Хрватски завод за јавно здравство.

National Institute for Health and Clinical Excellence Level 1A, City Tower, Piccadilly Plaza, Manchester M1 4BT - www.nice.org.uk, достапно на македонски јазик: Општи нарушувања кај менталното здравје, идентификација и патеки до згрижување, мај, 2011.

Николоски, Т.(1988), Основи на статистиката во психологијата, Скопје: НИО „Студентски збор“.

Нортхеј, М.-Џевински, Ц. (2010), Пишување со смисла, прирачник за истражување и пишување за студенти, Тетово: Арберија Дизајн.

Њуман, Л.В.(2009), Општествено истражувачки методи, квалитативни и квантитативни пристапи, Скопје: Просветно дело.

Пешевска, Ј.Д. (2020), Седум совети за менталното здравје во време на коронавирус, Универзитет Американ Колеџ, Скопје, Катедра за психологија.

Петровиќ, А.(2016), Значајни фактори на менталното здравје, Бања Лука: Факултет за здравствени науки.

Pietro Piro,(2020), Идеи за глобализацијата како совршен непријател, (на веб сајтот: www.vita.it/it/store/).

Садок, Б.-Садок, В.(2012), Сеопфатен учебник по психијатрија, том 2, Скопје: Табернакул.

Социјалните и економските ефекти на Ковид-19 за децата во Северна Македонија, Брза анализа и предлози на политики (2020), Скопје (превод од оригинал: The social and economic effects of covid-19 on children in North Macedonia).

Сетураман, Р.К. (2010, Комуникациски вештини во клиничката практика (комуникација помеѓу пациент и доктор), Скопје: Табернакул.

Служба за епидемиологија на хроничните масовни болести (2011), Менталното здравје - јавно здравствен предизвик, Загреб: Хрватски завод за јавно здравство.

Стручни упатства: Заштитата на децата за време на пандемија на корона вирус, март, 2019, Скопје: Алијанса за детска заштита при хуманитарна акција (превод од оригинал: Protection of children during the coronavirus disease, 2019).

Трајкова. К.-Кочоска, С.- Исјановски, В.-Бајрактаров, С. (2020), Прирачник за управување со менталното здравје на здравствените работници за време на пандемијата со Ковид 19, Скопје: Министерство за здравство.

Ќулафкова, К. (2020), Паноптичка визија на светот (Дали вонредната состојба може да стане редовна?), Скопје, Зборник трудови на МАНУ истражувачки активности за справување со пандемијата од Ковид-19: МАНУ.

Интернет извори: (консултирани и цитирани веб сајтови)

World Health Organization, 2020, (WHO).

WHO, модифицирано според: Rosie Weatherly i Scottu Bryanu,март, 2020

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/

WHO (2001d), Strengthening mental health promotion, Geneve, World Health Organization (Fact sheet no. 220)

WHO (2004), Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options, Summary Report, Geneva: WHO.

https://taa.mk/zdravje/psihologija/mentalna-higiena-osnovna-prevencija-za-zashtita-na-mentalnoto-zdravje

https://www.facebook.com/emotional_health/substance_use/

https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19/donate

www.unicef.mk

https://sos.org.mk/2020/10/28/

www.positivepartnerships.com.au/ 6 Mental Health and Wellbeing Support for Employees during the COVID-19 Pandemic - 23092020 – Croatian

https://www.dosie.mk/covid-19/pandimijata-kovod-19-najgolem-psiholoshki-eksperiment-vo-istorijata-na- choveshtvoto

www//mk..wikipedia.org/wiki

www.vlada.mk

https://www.bbc.com/serbian/lat/svet-5504133

https://popup.mk/7- soveti-za-mentalna-higiena-vo-samoizolaczi%D1%98a/

https://opserver.mk/makedonija/megjunarodno-istrazhuvanje-kovid-19-i-mentalno-zdravje/

independent.co.uk/news/health/coronavirus-mental-health-research-anxiety-

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120309545?via%3Dihub

http://www.h-alter.org

https://www.inovativnost.mk/2020/08/15/ова-се-земјите-каде-што-ковид-19-остави-н/

http://www.caritascg.me/

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/
https://emiter.com.mk/vesti/19087
https://www.B92.net
https://www.dosie.mk/covid-19/pandimijata-kovod-19-najgolem-psiholoshki-eksperiment-vo-istorijata-na-choveshtvoto

www.vikipedija-slobodna enciklopedija

www.novilist.hr

https://skopjeinfo.mk/shto-e-mentalno-zdravje

https://www.unicef.org/northmacedonia/mk/

https://majkaidete.mk/)

https://www.iph.mk/

www.slobodnaevropa.org
https://www.telegraf.rs/zivot-i-stil/zdravlje/3261868-kako-pandemija-korona-virusa-utice-na-mentalno-zdravlje-medicinskih-radnika
http://www.izjzv.org.rs/?lng=lat&cir=0&link=3-17-1731
https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/1380)
https://www.doktorehitno.com/2020/11/28/mentalno-zdravlje-u-doba-korone/
https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/pet-jednostavnih-aktivnosti-za-ocuvanje-mentalnog-zdravlja-u-doba-koronavirusa/
https://espreso.mk/lifestyle/inspiracija-zena/kako-da-go-zashtitite-mentalnoto-zdravje-vo-vreme-na-pandemija-od-koronavirus/

www.dm.com

www.poliklinika-mazalin.hr

www. mypharmaspace.com

https://www.stetoskop.info/psiholoska-pomoc-covid-19/izolacija-i-trece-doba

https://korona.net.hr/istrazivanja/mentalno-zdravlje-u-doba-korone

www.pedijatar.mk.

Закони

Закон за ментално здравје, Сл.весник на РМ.бр.71/2006 година;

Закон за изменување и дополнување на Законот за ментално здравје, С.весник на РМ. бр.150/2015 година.

Прашалник од затворен тип

Почитувани пациенти, граѓани и здравствени работници!

Целта на овој прашалник е да ги испитаме вашите ставови за што поефикасно справување со пандемијата предизвикана од опасниот и непредвидлив вирус Ковид19. Вашите одговори ќе дадат значаен придонес во истражувањето на темата со наслов: *„Влијанието на вирусот Корона 19 врз менталното здравје на населението во Куманово“.*

Прашалникот е анонимен, затоа ве молиме искрено да одговорите на прашањата, со заокружување на еден, или повеќе од понудените одговори *(дадени се после секое поставено прашање)*. Добиените податоци ќе бидат исклучиво употребени во научни цели.

ВИ БЛАГОДАРИМЕ НА ВАШЕТО РАЗБИРАЊЕ ЗА СОРАБОТКАТА!

I ОПШТИ ПОДАТОЦИ

а) Анкетирани здравствени работници: лекари:

Анкетирани здравствени работници: медицински сестри:

б) Категорија анкетирани граѓани: позитивни: негативни:

асимптоматски: сомнителни: на вирусот Ковид 19:

в) Пол:

Возраст: 20 – 34

Возраст: 35 – 50

Возраст: над 50 години

1.Кои најчести симптоми врз вашето ментално здравје ги предизвика (предизвикува) вирусот Ковид19?

а) анксиозност

б) фрустрираност

в) нервозност

г) депресивност

д) загриженост поради ситуацијата и надеж за враќање во нормалниот тек

ѓ тага

е) немоќност и разочараност

ж) стрес (влошување на физичкото и менталното здравје)

з) траума (интензивно чувство на ужас и страв).

(заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

2. Поради кои од наведениве фактори најмногу се наруши (нарушува) вашето ментално здравје:

а) Вирусот Ковид 19

б) Изолацијата

в) Карантинот

г) Медиумите

д) Сето претходно наведено

ѓ) Друго (*наведи го во означениот простор*):

(заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

3. Кои ризици најмногу (би) го нарушиле вашето ментално здравје во времето на пандемијата со Ковид 19?

а) Ризиците од здравствена природа (симптомите на вирусот Ковид 19)

б) Ризиците од финансиска природа (финансиска ранливост и економска зависност)

в) Ризиците од работа (неизвесна работна перспектива, бркање од работа, намалена плата, невработеност)

г) Сите претходно наведени

д) Други ризици (*наведи ги во означениот простор*):

(заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

4. За кои возрасни категории на граѓани сметате дека се најмногу погодени од опасниот вирус?

а) Вработени на неопределено и определено време во најпродуктивните животни години (20-64 години)

б) Стари лица (64-90 години)

в) Невработени (млади од 18-30)

г) Сите претходно наведени категории

д) Друг одговор:(*наведи го во означениот простор*):

(Заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

5. Дали сметате дека постои разлика во негативното влијание на корона вирусот врз менталното здравје кај мажите и кај жените

а) Да

б) Не

в) Не знам

(Заокружете само еден од понудените одговори?)

6. Дали се сложувате со фактот дека светот ќе се соочи со криза на менталното здравје и после завршувањето на пандемијата со корона вирусот?

а) Да
б) Не
в) Не знам

(Заокружете само еден од понудените одговори?)

7. Кој е вашиот став за интензивните напори на науката во пронаоѓање на нови иновативни начини за мерење на менталното здравје на луѓето на далечина, како и во пронаоѓање на креативни начини за јакнење на отпорноста во ефикасно лечење на луѓето заразени со Ковид 19 во нивните домови?

а) Позитивен

б) Негативен

в) Неопределен

г) Не знам

(Заокружете само еден од понудените одговори?)

8. Вашиот став за капацитетот и довербата во здравствени политики и институции во РСМакедонија е:

а) Позитивен

б) Негативен

в) Неопределен

(Заокружете само еден од понудените одговори?)

9. Вашиот став за работата на здравствените работници во справување со вирусот Ковид19 е:

а) Потполно сум задоволен

б) Делумно задоволен

в) Незадоволен

г) Неопределен

(Заокружете само еден од понудените одговори?)

10. Кој е вашиот став за подобрување на квалитетот на личниот и социјалниот живот и враќање на среќата и оптимизмот кај граѓаните?

а) Безбедна и ефикасна ваквина против вирусот Ковид 19

б) Финансиско и економско заздравување на светската и домашната економија

в) Унапреден капацитет на здравствените институции во земјата

г) Високо развиена граѓанска свест во справување со пандемијата

ѓ) Сето претходно наведено

д) Друго (*наведи го во означениот простор*):

(Заокружете еден или повеќе од понудените одговори?)

СВОТ-анализа

*Свот (Swot) - анализа е методолошка техника на секој ефикасен менаџмент во идентификација и процена на внатрешните силни(*strengths), *и слаби* (weaknessec) *страни, и на надворешните можности* (oprortunites), *и закани* threat) *на поставен проблем во одредена јавна државна институција, или приватна институција, компанија, претпријатие, фирма*.

Прашање: Наведете ги *(во означениот простор) внатрешните* **силни** страни во вашата институција?

Прашање: Наведете ги *(во означениот простор) внатрешните* **слаби** страни во вашата институција?

Прашање: Наведете ги *(во означениот простор) надворешните* **закани** во вашата институција?

Прашање: Наведете ги *(во означениот простор) надворешните* **можности** во вашата институција?

Чек-листа

На наведениве Чек-листа - чекирај ги (означи ги) со заокружување на бројот само на оние за кои сметате дека се корисни за вашето ментално здравје?

1. *Одговорен професионален и хуман пристап во работата на здравствените работници со пациентите*
2. *Безбедна вакцина против Ковид 19*
3. *Ограничување на* времето за гледање вести и информирање за вирусот
4. *Физички активности (спортување) и развивање на здрави животни навики*
5. *Еколошки активности (чести прошетки во природа)*
6. *Пратикување на вежби за медитација, дишење, со релаксирачка музика*
7. *Практикување на креативни и хоби активности во слободното време.*

Скали на процена (Ликертов тип)

Од наведените 4 видови на скали со искази, направи процена (со заокружување на само еден од понудените 5 можни одговори), поодделно за секој од наведените 4 искази?

Исказ бр. 1 „Најновите научни истражувања во повеќе земји во светот со сигурност потврдија дека Корона вирусот19 негативно влијае врз менталното здравје на населението во целиот свет“!

а) Силно се согласувам; б) Донекаде се согласувам; в) До некаде не се согласувам;

г) До голем степен не се согласувам; д) Не знам.

Исказ бр.2 „Карантинот, социјалната изолација, намалените социјални контакти за време на оваа пандемија придонесуваат во нарушување на менталното здравје“!

а) Силно се согласувам; б) Донекаде се согласувам; в) До некаде не се согласувам;

г) До голем степен не се согласувам; д) Не знам.

Исказ бр.3 „Вакцината која е на повидок од страна на еминентни светски научници и институти во повеќе земји во светот против Ковид-19, сигурно и безбедно ќе овозможи спас на луѓето во целиот свет“!

а) Силно се согласувам; б) Донекаде се согласувам; в) До некаде не се согласувам;

г) До голем степен не се согласувам; д) Не знам.

Исказ бр.4 „Нашата земја – Р.С.Македонија ќе го почитува мислењето на светската здравствена организација во конечната примена на ефикасна и безбедна вакцина која ќе го заштити физичкото и менталното здравје на своите граѓани“!

а) Силно се согласувам; б) Донекаде се согласувам; в) До некаде не се согласувам;

г) До голем степен не се согласувам; д) Не знам.