

IMPACTUL PANDEMIEI COVID-19 ASUPRA FACTORILOR DE RISC SUICIDAR

THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON SUICIDE RISK FACTORS

OXANA ISAC¹,

doctor în sociologie, conferențiar universitar,
Universitatea de Stat din Moldova

CZU 364.277

159.972:616-036.21/22

De-a lungul istoriei, actele suicidale au șocat fie prin brutalitatea cu care au fost comise, fie prin cauze determinante, de cele mai multe ori, absurde. Încercările de a explica decizia de a recurge la acest gest – suprimarea propriei vieți ca formă extremă de auto-agresiune – preocupat specialiști din diferite domenii.

În lume, suicidul înregistrează în fiecare an aproximativ un milion de oameni. Anual, aproape 10-20 de milioane de oameni au tentative suicidale. Adevăratul număr de sinucideri este, probabil, mult mai mare, deoarece unele decese sunt considerate și înregistrate ca accidente. La nivel global, sinuciderea reprezintă cea de-a opta cauză de deces la bărbați și cea de-a șaisprezecea cauză de deces la femei, iar în rândul persoanelor cu vârsta cuprinsă între 10-24 de ani sinuciderea constituie cea de-a treia cauză de deces.

Cuvinte-cheie: suicid, tentativă de suicid, coronavirus, COVID-19, pandemie, factori de risc suicidar, stres, depresie, sănătate mintală

1 E-mail: oxana_isac@rambler.ru

In the course of history, the suicidal acts have shocked either by the brutality with which they were committed or by the causes, mostly absurd, that determined them. The attempt to explain the decision to resort to such a gesture – to put an end to one's own life as a supreme form of self-aggression – have been the concern of specialists from different areas.

Suicide in the world registers nearly one million people yearly. About 10-20 million people have suicidal attempts every year. The real number of people committing suicide is probably much higher, because some of the deaths have been considered and recorded as accidents. In the world, suicide is the eighth cause of death in men and the sixteenth in women, and among the people between the ages of 10 and 24, suicide is the third cause of death.

Keywords: suicide, suicidal attempt, coronavirus, COVID-19, pandemic, suicidal risk factors, stress, depression, mental health

Introducere

Primul caz de coronavirus a fost depistat în provincia Wubei, China. În primele câteva luni infecția Covid-19 a dobândit statutul de pandemie și s-a răspândit în fiecare colț al lumii. Un număr mare de afaceri s-au închis, oamenii și-au pierdut locurile de muncă, iar hoteluri de renume mondial au devenit un mit până încheiem noi dezbaterile „cu mască sau fără mască”. Dincolo de consecințele economice și pierderile de vieți omenești provocate în mod direct sau indirect de SARS-CoV-2, mai există un detaliu ușor de trecut cu vederea – sănătatea mintală a populației. Panica, tristețea și depresia sunt, din păcate, o realitate tristă a vremurilor în care trăim, fiind consecințe psihologice care abia acum ies la iveală. În aceste momente, este „normal” să înregistrăm creșteri în rata suicidului, a depresiei și a altor afecțiuni mintale.

Pandemia, în special, prin izolare, nesiguranță (a informațiilor, a locului de muncă), teama au accentuat incidența anxietății, depresiei, dar și a reacției acute la stres și a sindromului post-traumatic. Anumite studii din mai multe țări demonstrează o tendință de creștere a incidenței tentativelor de suicid pe timp de pandemie. Sindromul de stres post-traumatic apare, de obicei, după expunerea organismului la un eveniment cumplit – accident auto, cutremur, război, violență fizică, psihică, sexuală – și se manifestă, în principal, prin anxietate marcată, memorări ale evenimentului tragic și evitări ale situației sau circumstanțelor producerii respectivului eveniment. Evident, și pandemia COVID-19 poate fi asimilată unui eveniment traumatic. Propria experiență la trecerea prin boală (simptomele respiratorii, afectarea stării de conștiință, internarea în ATI), trecerea prin boală a unor persoane apropiate, precum și teama, izolarea, stigma, excluziunea socială pot constitui factori care pot declanșa comportamentul suicidar.

Rata sinuciderilor scade în vremuri catastrofale

Rata sinuciderilor a scăzut în primele șase luni de pandemie COVID-19 sau cel mult s-a menținut la același cote ca în anii anteriori, sugerează studiile recente. Iar aceasta – în condițiile în care existau îngrijorări, dată fiind situația pandemică că va exista o creștere drastică în numărul de sinucideri, pe fundalul ratelor de șomaj și al consecințelor sociale și personale ale carantinei introduse în multe țări.

Îngrijorarea că rata sinuciderilor ar putea crește în această perioadă vine pe fundalul constatărilor că pandemia de coronavirus sau COVID-19 are însemnate efecte psihologice și sociale, care vor persista, foarte probabil, luni și ani de zile de acum înainte. Studiile realizate indică faptul că pandemia este asociată cu distress, anxietate, frică de contaminare, depresie și insomnie în rândurile populației și printre profesioniștii din sistemul de sănătate și îngrijire.

Deși izolarea socială și restricțiile de circulație în perioada carantinei pot spori ideea suicidară, anxietatea, teama de contagiune și incertitudinea, se pare, că aceste efecte negative sunt compensate sau chiar inversate de altele. În acest context, ne referim la ideile sociologului francez É. Durkheim, care, fiind interesat de modalitățile în care socialul acționează asupra indivizilor, în studiul său *Despre sinucidere* abordează tema integrării sociale și ajunge la concluzia că, pe timp de război, rata suicidelor scade, indiferent dacă este vorba de o țară învinsă sau de una învingătoare. Războiul creează o situație paradoxală, în pofida distrugerilor care au loc în toate sferile vieții individuale și sociale. Existența pericolului comun îi unește pe oameni, înviorează sentimentele colective, iar individul se gândește mai

puțin la sine și mai mult la binele general. Integrarea sporită a societății pe timp de război nu se datorează crizei propriu-zise, ci luptelor care generează criza. Durkheim aduce exemplul războiului dintre Franța și Germania (1870), în timpul căruia, în ambele țări, a scăzut numărul suicidelor, întreaga populație concentrându-și eforturile într-un singur scop – războiul [1].

Deși ar putea părea paradoxal, nu este deloc neobișnuit că, în perioada pandemică, rata sinuciderilor nu crește, ci scade, cel puțin temporar. Până acum, puține date au fost publicate referitor la fluctuațiile în rata sinuciderilor în timpul pandemiei. Astfel, conform datelor prezentate de The Tyrol Suicide Register (TSR), care scoate în evidență cazurile de suicid din Tirol, Austria, în perioada 1 aprilie – 30 septembrie 2020, comparativ cu aceeași perioadă a anilor trecuți (2006-2019), a fost constatată o scădere însemnată în ceea ce privește rata sinuciderilor în 2020. În Japonia, spre exemplu, rata sinuciderilor la copiii și adolescenții sub 20 de ani nu s-a schimbat semnificativ în perioada martie-mai 2020, comparativ cu perioadele similare din anii 2018 și 2019. În Queensland, Australia a fost raportat că ratele de suicid nu s-au schimbat față de anii anteriori – perioada de referință fiind de 7 luni, începând cu declararea stării de urgență în sănătatea publică la 1 februarie 2020. În Norvegia a fost raportată o descreștere a numărului de sinucideri în primele trei luni după izbucnirea pandemiei COVID-19, comparativ cu perioadele respective din anii 2014-2018.

Astfel, explicația pentru scăderea înregistrată în rata sinuciderilor în timpul pandemiei poate fi căutată, cel puțin parțial, în creșterea coeziunii sociale, ca răspuns al societății la amenințarea externă. Înaintea pericolului reprezentat de invizibilul și, aparent, inevitabilul coronavirus, problemele individuale par să rămână pe al doilea plan, măcar pentru o vreme. Din perspectiva teoriei sociologice a lui E. Durkheim, perceperea unui dușman exterior conduce la slăbirea sau dispariția nevoii de a transforma agresiunea îndreptată spre exterior în agresiune față de sine, având ca rezultat o reducere, fie și tranzitorie, a impulsurilor suicidare.

Laprevenirea unei creșteri a ratei sinuciderilor în primele luni ale pandemiei au contribuit un șir de factori, precum: subvențiile guvernamentale, reducerea programului de lucru, închiderea școlilor și alte multe inițiative, campanii și acțiuni sociale de cartier și între vecini inițiate în guvernele multor țări. Totodată, menționăm că cazurile de sinucidere au scăzut constant până în iulie 2020, dar apoi impactul economic al pandemiei de COVID-19 a început să se simtă și numărul sinuciderilor a început să crească.

Japonia are una dintre cele mai mari rate ale sinuciderii din lume. Numărul sinuciderilor din Japonia a crescut în octombrie 2020 pentru a patra lună consecutiv și a ajuns la cel mai ridicat grad din ultimii cinci ani, **principala cauză fiind criza economică provocată de COVID-19.** Potrivit datelor preliminare ale poliției, numărul total de sinucideri pentru luna octombrie 2020 a fost de 2.153 – o creștere de peste 300 de cazuri față de luna precedentă a aceluiași an și cel mai mare număr lunar din mai 2015.

Spre deosebire de circumstanțele economice normale, în care numărul de suicide la bărbați este de circa 5 ori mai mare decât la femei, această pandemie afectează în mod disproporționat sănătatea mentală a femeilor. Sinuciderile în rândul femeilor sunt mai frecvente decât la bărbați, iar experții spun că acest lucru se întâmplă din cauza presiunii mult mai mari pe care o simt acestea, raportat la societate și locurile de muncă. Astfel, rata de sinucideri a crescut cu 37% în rândul femeilor, ceea ce constituie un procentaj de aproximativ cinci ori mai mare decât în rândul bărbaților. Aceasta se explică prin faptul că perioada de pandemie prelungită dăunează procesului industrial în care activează, preponderent, femeile, lăsând povara muncii crescândă asupra mamelor care lucrează.

Studiile recente, efectuate de cercetătorii de la Universitatea din Hong Kong și de la Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology, au constatat că în cel de-al doilea val al pandemiei COVID-19 au crescut brusc și ratele sinuciderilor în rândul copiilor. Studiul, bazat pe datele Ministerului Sănătății din noiembrie 2016 până în octombrie 2020, a constatat că rata sinuciderilor copiilor a crescut cu 49% în al doilea val, corespunzător perioadei după închiderea școlilor la nivel național.

Factorii de stres în pandemie

La moment, nu este cunoscut modul în care pandemia COVID-19 va afecta ratele de suicid pe termen lung, dar specialiștii încearcă să prevadă acest lucru și să ia măsuri pentru a atenua impactul negativ al pandemiei. Este cunoscut faptul că infecția cu noul tip de coronavirus a revendicat o mulțime de vieți până acum, dar trebuie avut în vedere și riscul de suicid din cauza acesteia. Astfel, consecințele ce apar din cauza pandemiei, precum izolarea, șomajul și incertitudinea viitorului, ar putea duce la un număr foarte mare de „decese ale disperării” provocate de sinucidere, abuzuri de alcool sau droguri.

Pandemia COVID-19 a venit la pachet cu o serie de factori noi de stres și a îndepărtat multe dintre resursele pe care oamenii le foloseau în mod obișnuit pentru a face față stresului. Izolarea la domiciliu a reprezentat, în unele cazuri, un pretext foarte bun pentru a petrece timp cu familia, dar nu trebuie uitate familiile disfuncționale, pentru care izolarea a implicat un nivel ridicat de stres. În aceste familii a crescut semnificativ riscul de violență domestică asupra partenerului de viață, dar și asupra copiilor.

În plus, perturbarea rutinelor și potențialul de a contracta o boală necunoscută care poate pune viața în pericol sunt factori ce pot agrava problemele preexistente, precum o boală mintală sau consumul de substanțe dăunătoare. În același timp, distanțarea fizică poate pune în pericol sănătatea mintală, chiar dacă protejează sănătatea fizică. Pandemia poate face ca vizitele la medic să nu mai fie la fel de accesibile sau chiar poate determina oamenii să evite spitalele din teamă de a nu se infecta.

Rezultatul factorilor prezentați anterior ar putea fi o „furtună perfectă” atunci când vine vorba de riscul de sinucidere. Cu toate acestea, chiar dacă există îngrijorare cu privire la aspectul dat, impactul exact al COVID-19 asupra riscului de suicid nu este cunoscut încă.

Specialiștii din domeniul sănătății mintale doresc să se asigure că omenirea va depăși această pandemie fără a apela la sinucidere, astfel încât se încearcă implementarea unor sisteme de tip screening și adoptarea unor planuri adecvate de sănătate mintală. Astfel, se consideră că sinuciderea poate fi prevenită, dar trebuie luate toate măsurile posibile pentru a face acest lucru.

Mass-media a raportat despre mai multe acte suicidale care au fost provocate de stresul psihic pe care îl exercită COVID-19 asupra persoanelor. Printre aceste cazuri se numără și cel al unui ministru al finanțelor din Germania, despre care se spune că a fost îngrijorat din cauza impactului economic al virusului, dar și cel al unui medic din Manhattan, care s-a aflat în prima linie destinată tratării pacienților cu COVID-19. Totuși, aceste date nu sunt suficiente, iar specialiștii estimează că impactul efectiv al COVID-19 asupra ratei de suicid va fi cunoscut abia peste aproximativ câțiva ani.

Chiar dacă COVID-19 implică un nivel ridicat de stres, trebuie știut că pandemia nu va face ca o persoană să se sinucidă fără vreun oarecare motiv. Astfel, se poate vorbi despre o combinație de factori biologici, psihologici și de mediu, dar și de alți factori care îi vor determina pe oamenii să fie mai vulnerabili la sinucidere. De asemenea, specialiștii se raportează și la criza economică mondială din perioada 2007-2008, când rata șomajului a crescut extraordinar de mult.

Cu toate acestea, rată sinuciderilor nu a suferit modificări majore și s-a ajuns la concluzia că oamenii sunt mai rezistenți din acest punct de vedere decât se pare. În cazul crizei economice, mass-media și specialiștii din domeniul sănătății mintale au subliniat faptul că stresul este o reacție normală în situații de criză și că obiceiurile sănătoase, conexiunile sociale și tehnicile de relaxare pot ajuta la diminuarea acestuia.

Impactul pandemiei COVID-19 asupra factorilor de risc suicidar

Pentru a putea înțelege suicidul este important să ne centrăm atenția asupra persoanei. În funcție de societatea în care trăiește, de comunitate, de relațiile pe care le are și de caracteristicile individuale, o persoană prezintă anumiți factori de protecție sau de risc care influențează reacția sa în diferite situații. Prof. Dr. Danuta Wasserman, sucidolog, Karolinska Institutet Stockholm, face o prezentare a factorilor de protecție și de risc legați de suicid, precum și a modului în care pandemia COVID-19 are impact asupra lor (*Tabelul 1*).

Tabelul 1. Factorii de risc și factorii de protecție.

Nivelul	Factorii de risc suicidar	Factorii de protecție față de riscul suicidar
Societății	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Blocaje în accesul la îngrijiri medicale.</i> Aceste blocaje pot fi influențate de pandemie prin supraîncărcarea sistemului medical, de realocarea de resurse pentru a combate pandemia, accent scăzut pe sănătatea mintală, acces scăzut datorită izolării. - <i>Accesul la modalități de sinucidere,</i> care poate conduce la achiziționarea de medicamente sau arme ca reacție la pandemie. - <i>Modul de raportare a contextului în presă și media.</i> De exemplu, știrile legate de riscuri pot fi prezentate drept șocante, extraordinare și senzaționale și pot conduce în timpul pandemiei la percepții eronate. - <i>Stigma asociată căutării de ajutor pentru sănătatea mintală.</i> Oamenii pot înceta să caute ajutor pentru dificultățile de sănătate mintală cu care se confruntă în timpul pandemiei, datorită atât izolării cât și stigmei. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Eficiența tratamentului și intervențiilor în sănătate mintală.</i> Această eficiență poate scădea din cauza impactului economic al pandemiei. - <i>Legislația referitoare la economie, inechitate socială, măsuri pentru bunăstarea populației, accesibilitatea la îngrijiri medicale, programe de prevenție naționale.</i> Datorită acestora, pot crește bugetele asociate îngrijirii medicale și intervenției, pot apărea oportunități de dezvoltare a sistemului de îngrijiri medicale și evaluare a nivelului de bunăstare a populației.
Comunității (local)	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Dezastrurile, conflictele, războaiele.</i> Din cauza acestora, în zonele afectate scade accesul la îngrijiri medicale - <i>Discriminarea,</i> care duce la deprioritizarea sănătății mintale. - <i>Stres cauzat de aculturare și deplasare.</i> Persoanele care părăsesc zonele de conflict sau stau în tabere de refugiați în perioada pandemiei pot avea un nivel de stres de aculturație ridicat. Mai mult, aceștia nu au acces la sistemul medical, iar eficiența măsurilor de prevenție este scăzută. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Integrarea socială, condițiile de trai, măsurile locale de prevenție și programele de recreere.</i> Acestea reprezintă oportunități de a crește resursele personale pentru activitățile de prevenție.
Relațiilor	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Singurătatea.</i> Aceasta poate apărea datorită izolării și a lipsei de suport social - <i>Conflictul în relații, dezacordurile și pierderile.</i> Conflictele și dezacordurile pot reprezenta tensiuni suplimentare în relație. Datorită contextului de pandemie, oportunitățile de a contacta oameni care sunt în afara locuinței și care pot ajuta sunt scăzute; mai mult, apare riscul de a pierde pe cineva drag din cauza bolii. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Relațiile personale trainice.</i> În contextul pandemiei, relațiile interpersonale se pot îmbunătăți prin găsirea unor noi metode de a ne conecta cu ceilalți sau prin faptul că avem mai mult timp pentru aceștia. Pe de altă parte, pandemia reduce ocaziile de activități cu cei dragi sau de a împărtăși experiențe comune.
Individual	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Tulburările mintale.</i> Datorită contextului, simptomele se pot agrava, starea de bine scade datorită izolării, poate scădea și conformarea cu indicațiile de tratament. - <i>Consum de alcool ridicat/ nociv.</i> - <i>Pierderi financiare sau pierderea locului de muncă</i> care apar din cauza crizei economice. - <i>Sentimentul de neajutorare</i> poate apărea din cauza riscului de pierdere a prietenilor, familiei, locului de muncă sau din cauza incertitudinii generale . - <i>Durere cronică.</i> Se poate agrava din cauza nivelului crescut de stres și a nivelului redus de grijă față de propria persoană. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Abilități generale legate de stilul de viață:</i> rezolvare de probleme, coping pozitiv, abilitatea de adaptare, stare de bine. În contextul pandemiei, aceste abilități duc la conștientizarea strategiilor de grijă față de sine și a metodelor de coping pozitiv cu ajutorul media și a suportului online. Mai mult, contextul actual a adus în prim-plan metodele de coping pozitiv și timpul necesar pentru ca oamenii să se poată axa pe grija față de sine și pe starea de bine. - <i>Religiozitate și spiritualitate.</i> Contextul actual a oferit multor oameni posibilitatea de a petrece mai mult timp practicând obiceiuri religioase și spirituale acasă; pe de altă parte însă, contextul epidemiologic a redus accesul la comunitatea religioasă.

Sursa: <https://www.antisuicid.ro/factori-ce-influenteaza-riscul-suicidar-si-impactul-pandemiei-covid-19-asupra-acestora-2/>.

Gestionarea impactului pandemiei COVID-19 asupra sănătății mintale

Impactul pe care COVID-19 îl are asupra sănătății mintale poate fi gestionat prin anumite tehnici ușoare. Acestea sunt eficiente și în ceea ce privește reducerea riscului de suicid. Vom prezenta în continuare câteva dintre cele mai importante astfel de tehnici:

- *limitarea expunerii la știri despre pandemie* – asimilarea continuă de informații cu privire la situația COVID-19 poate reprezenta un factor negativ pentru sănătatea psihică. În plus, multe surse de informații nu prezintă comunicări reale sau actualizate și pot produce panică. Astfel, se recomandă informarea doar din surse sigure, precum Ministerul Sănătății sau OMS, iar acest lucru trebuie făcut timp de câteva minute, maxim de două sau trei ori pe zi;
- *cunoașterea semnelor de avertizare cu privire la sinucidere* – persoanele care vorbesc frecvent despre moarte sau care caută o modalitate eficientă de a muri sunt predispuși la un risc crescut de suicid. Același lucru este valabil și în cazul persoanelor care își exprimă sentimentele de lipsă de speranță, neputință sau vină. De asemenea, persoanele care consideră că sunt o povară și că nu au un motiv să trăiască trebuie să primească ajutor specializat;
- *formarea unei rutine zilnice* – lipsa de activitate din această perioadă poate deveni stresantă și poate face ca oamenii să se simtă inutili. Astfel, trebuie găsite activități care să ocupe timpul, iar cele mai bune sunt cele care sunt făcute cu plăcere. Astfel, se recomandă activități casnice și profesionale, dar și activități plăcute, precum diferite hobby-uri;
- *creșterea nivelului de activitate fizică* – este cunoscut faptul că activitatea fizică îmbunătățește starea de sănătate mintală, încrederea în propria persoană și starea de bine. Astfel, se recomandă ca de câteva ori pe săptămână să fie realizate câte cel puțin 30 de minute de exerciții fizice moderate;
- *adoptarea unui stil alimentar sănătos* – alimentația unei persoane este în strânsă legătură cu starea psihică a acesteia. Din acest motiv, nu se recomandă consumul alimentelor procesate, ci al celor sănătoase și naturale, precum legumele, fructele sau cerealele integrale. De asemenea, trebuie evitate comportamentele nocive, precum fumatul, consumul de alcool sau utilizarea drogurilor. Acestea din urmă pot crește semnificativ riscul de suicid;
- *adoptarea unui program de somn corespunzător* – anxietatea provocată de pandemia COVID-19 poate duce la insomnii și gânduri suicidare. Se recomandă ca oamenii să apeleze la tehnici de relaxare care pot îmbunătăți somnul, astfel încât să fie asigurat necesarul de aproximativ 8 ore de somn pe noapte;
- *apelarea la specialiști din domeniul sănătății mintale* – consultarea cu un psiholog sau psihiatru poate fi de ajutor în această perioadă, mai ales dacă sunt observate schimbări comportamentale sau de gândire. Aceștia pot oferi cele mai bune sfaturi și opțiuni de tratament, astfel încât starea de sănătate psihică să fie menținută la un nivel optim.

Proiectul de prietenie „Tu nu ești singur”

Durerea emoțională netratată la timp tinde să se acumuleze și poate provoca crizele care pot duce la experiențe suicidare. În acest context, Linia Verde pentru Prevenirea Suicidului, administrată de către Asociația Obștească *Altruism*, a acordat o atenție sporită durerii emoționale ce poate fi neglijată pe timp de pandemie și ca măsură de tratament și de prevenție pe durată lungă a cazurilor de suicid prin lansarea proiectului de prietenie *Tu nu ești singur*. Menirea proiectului constă în oferirea susținerii emoționale persoanelor cel mai grav afectate de pandemie, cât și în colectarea celor mai bune practici de încurajare și susținere emoțională pentru diverse comunități din Republica Moldova. O echipă de psihologi și voluntari certificați sunt alături de cei care, la moment, se confruntă cu durerea și se simt singuri, izolați, deșolați.

În perioada iulie-decembrie 2020, pe Facebook au operat 3 grupuri de susținere emoțională cu ședințe săptămânale gratuite, după cum urmează:

- grup de susținere pentru persoane ce trec prin criză cauzată de **ardere profesională**: (<https://www.facebook.com/groups/ardere.covid/>);
- grup de susținere pentru persoane ce trec prin perioadă de **doliu** pe timp de pandemie: (<https://www.facebook.com/groups/doliu.covid/>);
- grup de susținere pentru persoane ce trec prin **criză financiară**: (<https://www.facebook.com/groups/finante.covid/>).

Acestea au realizat 75 de sesiuni online și au ajutat 538 de persoane care au avut nevoie de susținere emoțională și psihologică ca urmare a COVID-19. Datorită proiectului, a fost creată și o bibliotecă online de resurse și bune practici de sprijin emoțional. Materialele integrează nevoile specifice de susținere emoțională pe timp de pandemie și cuprind exerciții, inspirație și încurajare pentru îmbunătățirea stărilor emoționale persoanelor care susțin membrii comunității afectați de COVID-19, cât și pot fi utile persoanelor interesate în prevenirea și tratamentul arderii profesionale în viața lor, sau persoanelor în căutarea mângâierii, navigând prin doliu, sau persoanelor ce caută resurse și informații utile pentru depășirea crizei financiare [2].

Concluzii

Organizația Mondială a Sănătății a prezentat o analiză referitoare la suicid pe baza datelor primite de la cele 183 de state membre. Conform acestei analize, suicidul este a doua cauză de mortalitate la persoanele cu vârsta între 15-24 de ani și cu o rată de 10,5 la 100.000 locuitori în populația generală. S-a observat că în timpul situațiilor de criză (dezastre naturale, războaie, pandemii) rata de suicid poate scădea, iar după criză rata de suicid crește din nou.

Pentru a preveni rata crescută de suicid, care poate apărea după pandemia de COVID-19, este important să existe strategii pregătite pentru a ajuta persoanele aflate în dificultate. Pandemia COVID-19 reprezintă o adevărată încercare pentru fiecare dintre noi. Fiecare dintre noi putem să fim solicitați de contextul actual, atât din punct de vedere al sănătății fizice și psihice cât și din punct de vedere economic și social. Câteva consecințe ale solicitărilor din timpul pandemiei sunt: stresul, probleme legate de somn, anxietate, depresie și suicid. Acestea pot fi generate de grijile legate de viitor, de posibilitatea de a nu avea un loc de muncă etc. și pot influența negativ sănătatea mintală atât în timpul pandemiei cât și după. Aceasta poate duce la o rată crescută a suicidului. Reamintim că suicidul este singura moarte care poate fi prevenită, mai ales prin utilizarea metodelor bazate pe dovezi științifice.

Referințe bibliografice

1. DURKHEIM, É. *Despre sinucidere*. Iași: Institutul European, 2007. ISBN 973-611-473-1.
2. *Comunicat de presă „Comunitățile au nevoie de susținere în abordarea durerii emoționale pe timp de pandemie”* [online]. 2020, 30 dec. [accesat 5 mai 2021]. Disponibil: <https://www.civic.md/stiri/comunicate-de-presa/54579-comunicat-comunitatile-au-nevoie-de-sustinere-in-abordarea-durerii-emotionale-pe-timp-de-pandemie.html>.