



УДК 616.98:578.834.1]-06-08

**CONSEQUENCES OF THE COVID-19 PANDEMIC AND WAYS TO  
ELIMINATE THEM****НАСЛІДКИ ПАНДЕМІЇ COVID-19 ТА ШЛЯХИ ЇХ УСУНЕННЯ****Ostrovskiy P.Y. / Островський П.Ю.***student / студент*

ORCID: 0009-0002-9657-8802

**Smirnova V.L. / Смірнова В.Л.***c.med.s., as.prof. / канд. мед. наук, доц.*

ORCID: 0000-0001-7473-9826

**Boitsaniuk S.I. / Бойцанюк С.І.***c.med.s., as.prof. / канд. мед. наук, доц.*

ORCID: 0000-0001-7742-1346

*I. Horbachevsky Ternopil National Medical University,**Ternopil, Maidan Voli, 1, 46001/**Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського,**Тернопіль, Майдан Волі, 1, 46001*

**Анотація.** Сучасна пандемія коронавірусної хвороби 2019 (COVID-19) виникла в грудні 2019 року в місті Ухань, провінція Хубей, Китай. Спалах пандемії COVID-19 в основному вплинув на здоров'я людей та став причиною збільшення випадків смертності по всьому світі. Пандемія COVID-19 мала серйозний вплив на економіку та здоров'я кожної країни світу. Пандемія Covid-19 спричинила соціальну та економічну кризу – її наслідки, серйозні та далекосяжні, відчуваються в усьому світі. Пандемія впливає на всі аспекти суспільства.

**Ключові слова:** коронавірусна хвороба, пандемія, криза.

**Вступ.**

Сучасна пандемія коронавірусної хвороби 2019 (COVID-19) виникла в грудні 2019 року в місті Ухань, провінція Хубей, Китайська Народна Республіка. Коронавірусна хвороба 2019 (COVID-19) - це інфекційне захворювання, спричинене вірусним агентом, ідентифікованим як новий бетакоронавірус, який отримав назву важкого гострого респіраторного синдрому коронавірус 2 (SARS-CoV-2) [1, 2]. У інфікованих пацієнтів було діагностовано симптоми інтенсивного респіраторного розладу, головного болю, втоми, болю в горлі, високої температури та інші. Важкий перебіг захворювання може призвести до патології серця, дихальної недостатності, гострого респіраторного дистрес-синдрому та смерті [3, 4].

30 січня 2020 року Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) оголосила надзвичайний стан у сфері охорони здоров'я, що викликало міжнародне занепокоєння через всесвітнє поширення COVID-19 [5, 6]. Масштаби пандемії змусили багато урядів вжити радикальних і рішучих заходів, що призвело до значних порушень у повсякденному житті та завдало шкоди світовій економіці [5, 6]. Пандемія COVID-19 стала глобальною загрозою та викликала страх серед людства, однак зроблено багато кроків, щоб позбутися цієї жахливої інфекції [7].

**Основний текст.**

Велика кількість вітчизняних і зарубіжних науковців практично усіх сфер



займаються вивченням наслідків пандемії COVID-19 та пошуком шляхів їх усунення.

### **Здоров'я і благополуччя**

Існує широкий консенсус щодо того, що пандемія COVID-19 впливає не лише на фізичне, але й на психічне здоров'я та благополуччя. Пандемія та пов'язані з нею заходи (карантинні обмеження, самоізоляція, соціальне дистанціювання) можуть мати згубний вплив на психічне здоров'я. Безумовно, карантин та ізоляція сприймаються як негативний і стресовий подразник, що призводить до психологічного дискомфорту.

Психічне здоров'я та психосоціальні наслідки пандемії COVID-19 можуть бути особливо серйозними принаймні для чотирьох груп людей:

- тих, хто прямо чи опосередковано контактував з вірусом;
- тих, хто вже є вразливим до біологічних або психосоціальних стресових факторів (включаючи людей, які мають проблеми з психічним здоров'ям);
- медичних працівників (через вищий рівень контакту);
- навіть у людей, які стежать за новинами через численні канали ЗМІ [8, 9].

Окрім впливу, який ця пандемія має на фізичне здоров'я людей і медичного персоналу, вона також спричинила психологічні розлади. Згідно з дослідженням людей, хворих на лихоманку Ебола, майже всі люди були налякані після хвороби, і більше 50 % боялися смерті [10]. Були також такі психологічні наслідки для людей під час пандемії SARS-CoV-2 та грипу [11].

Страх і тривога - дві сильні емоції, які можуть виникнути під час пандемії. Легка тривога є природною і допомагає виконувати захисну та превентивну поведінку [12]. Згідно з дослідженнями, постійна тривога у людей призводить до нападів паніки та прийняття неправильних і дратівливих рішень і поведінки. Оскільки стоматологія є однією з професій високого ризику, стоматологи відчувають постійну та серйозну тривогу під час недавньої пандемії [13].

### **Фізіологічні стресори під час пандемії.**

#### *Відсутність фізичної активності під час пандемії*

Заходи соціальної ізоляції, введені урядами в усьому світі, спричинили різке зниження фізичної активності, оскільки рекреаційні заклади, спортивні центри, спортзали, громадські парки, ігрові майданчики та школи були змушені закритися. Обмеження, спричинені пандемією, спонукали людей залишатися вдома. Пандемія значно вплинула на зниження рівня фізичної активності, збільшення часу, проведеного перед екраном.

Сидячий, малорухомий спосіб життя може стати постійною звичкою, що особливо проблематично для дітей та підлітків. Станом на сьогодні залишається актуальною загальна рекомендація «більше рухатися, менше сидіти» [14, 15, 16]. ВООЗ та інші відповідні організації повинні розглянути шляхи зміни цього способу життя в майбутньому.

#### *Харчування під час пандемії*

Пандемія сильно вплинула на якість і кількість споживаних харчових продуктів і продуктів, а також на різноманітність раціону. В умовах карантину слід бути поміркованим в харчуванні, оскільки зниження фізичної активності є



значним. Надлишок енергії в ситуації відсутності фізичної активності може посилити метаболічні порушення, які збільшують ризик багатьох хронічних захворювань [16, 17].

Рекомендується щодня вживати різноманітні свіжі та необроблені продукти, щоб отримувати вітаміни, мінерали, білки та антиоксиданти, необхідні організму для запобігання будь-яким інфекційним захворюванням, включаючи COVID-19 [18]. Крім того, споживання цукру, жиру та солі, які сприяють супутнім захворюванням (ожиріння, серцево-судинні захворювання та діабет, серед інших), які були пов'язані з COVID-19, слід зменшити [19, 20, 21].

### **Вплив пандемії COVID-19 на суспільство**

Спалах COVID-19 вразив усі верстви населення. В результаті пандемії коронавірусу в світовій економіці відбулася низка негативних змін. Через локдаун в усьому світі закриті більшість навчальних закладів, здійснено перехід на до онлайн-навчання [22]. В усіх країнах, уражених COVID-19, закриті спортивні та духовні заклади, відмінені наукові, спортивні та культурні заходи. Економіки багатьох так званих потужних країн зараз стикаються з загрозою високої інфляції та зростання безробіття внаслідок недостатньої продуктивності. Локдаун безпосередньо негативно впливає на ВВП кожної країни. Несподіваним наслідком є зменшення викидів парникових газів у промислово розвинених країнах. Але ця хороша новина для навколишнього середовища може бути лише тимчасовою [23].

### **Висновки.**

Сьогодні вже не можна назвати жодної сфери суспільного життя, яка б не зазнала впливу коронавірусної пандемії. Прямо чи опосередковано наслідки поширення світом вірусу COVID-19 відчувають усі – державна влада, великий і малий бізнес, громадяни абсолютної більшості країн. Жодна епідемія ніколи не є окремою проблемою охорони здоров'я, і COVID-19 підкреслив це на глобальній арені. COVID-19 спричинив низку соціальних, економічних і культурних наслідків, які матимуть довгострокові наслідки.

### **Література:**

1. Mackenzie, J. S., & Smith, D. W. (2020). COVID-19: a novel zoonotic disease caused by a coronavirus from China: what we know and what we don't. *Microbiology Australia*, MA20013. Advance online publication. <https://doi.org/10.1071/MA20013>
2. Contini, C., Di Nuzzo, M., Barp, N., Bonazza, A., De Giorgio, R., Tognon, M., & Rubino, S. (2020). The novel zoonotic COVID-19 pandemic: An expected global health concern. *Journal of infection in developing countries*, 14(3), 254–264. <https://doi.org/10.3855/jidc.12671>
3. Ryu, S., Chun, B. C., & Korean Society of Epidemiology 2019-nCoV Task Force Team (2020). An interim review of the epidemiological characteristics of 2019 novel coronavirus. *Epidemiology and health*, 42, e2020006. <https://doi.org/10.4178/epih.e2020006>
4. Liu, Q., Luo, D., Haase, J. E., Guo, Q., Wang, X. Q., Liu, S., Xia, L., Liu, Z., Yang, J., & Yang, B. X. (2020). The experiences of health-care providers during the COVID-19 crisis in China: a qualitative study. *The Lancet. Global health*, 8(6), e790–



e798. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30204-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30204-7)

5. COVID-19 Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) Global research and innovation forum. [https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-public-health-emergency-of-international-concern-\(pheic\)-global-research-and-innovation-forum](https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-public-health-emergency-of-international-concern-(pheic)-global-research-and-innovation-forum)

6. Coronavirus Disease (COVID-19) Situation Reports. (b. d.). World Health Organization (WHO) [(accessed on 3 March 2023)]. Available online: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>

7. Wang, C., Horby, P. W., Hayden, F. G., & Gao, G. F. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. *Lancet (London, England)*, 395(10223), 470–473. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30185-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30185-9)

8. Fiorillo A, Gorwood P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*. 2020;63(1):e32. doi:10.1192/j.eurpsy.2020.35

9. Clemente-Suárez VJ, Dalamitros AA, Beltran-Velasco AI, Mielgo-Ayuso J, Tornero-Aguilera JF. Social and Psychophysiological Consequences of the COVID-19 Pandemic: An Extensive Literature Review. *Front Psychol*. 2020;11:580225. Published 2020 Dec 16. doi:10.3389/fpsyg.2020.580225

10. Bwaka, M. A., Bonnet, M. J., Calain, P., Colebunders, R., De Roo, A., Guimard, Y., Katwili, K. R., Kibadi, K., Kipasa, M. A., Kuvula, K. J., Mapanda, B. B., Massamba, M., Mupapa, K. D., Muyembe-Tamfum, J. J., Ndaberey, E., Peters, C. J., Rollin, P. E., Van den Enden, E., & Van den Enden, E. (1999). Ebola hemorrhagic fever in Kikwit, Democratic Republic of the Congo: clinical observations in 103 patients. *The Journal of infectious diseases*, 179 Suppl 1, S1–S7. <https://doi.org/10.1086/514308>

11. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

12. Fazel, M., Hoagwood, K., Stephan, S., & Ford, T. (2014). Mental health interventions in schools 1: Mental health interventions in schools in high-income countries. *The lancet. Psychiatry*, 1(5), 377–387. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70312-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70312-8)

13. Ng, K., Poon, B. H., Kiat Puar, T. H., Shan Quah, J. L., Loh, W. J., Wong, Y. J., Tan, T. Y., & Raghuram, J. (2020). COVID-19 and the Risk to Health Care Workers: A Case Report. *Annals of internal medicine*, 172(11), 766–767. <https://doi.org/10.7326/L20-0175>

14. Clemente-Suárez, V. J., Dalamitros, A. A., Beltran-Velasco, A. I., Mielgo-Ayuso, J., & Tornero-Aguilera, J. F. (2020). Social and Psychophysiological Consequences of the COVID-19 Pandemic: An Extensive Literature Review. *Frontiers in psychology*, 11, 580225. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.580225>

15. Amo, C., Almansour, N., & Harvey, I. S. (2022). Physical Activity and Mental



Health Declined during the Time of the COVID-19 Pandemic: A Narrative Literature Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(18), 11230. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811230>

16. Krupa-Kotara, K., Wojtas, G., Grajek, M., Grot, M., Rozmiarek, M., Wypych-Ślusarska, A., Oleksiuk, K., Głogowska-Ligus, J., & Słowiński, J. (2023). Impact of the COVID-19 Pandemic on Nutrition, Sleep, Physical Activity, and Mood Disorders of Polish Children. *Nutrients*, 15(8), 1928. <https://doi.org/10.3390/nu15081928>

17. Winn NC, Pettit-Mee R, Walsh LK, et al. Metabolic Implications of Diet and Energy Intake during Physical Inactivity. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(5):995-1005. doi:10.1249/MSS.0000000000001892

18. Bakaloudi, D. R., Jeyakumar, D. T., Jayawardena, R., & Chourdakis, M. (2022). The impact of COVID-19 lockdown on snacking habits, fast-food and alcohol consumption: A systematic review of the evidence. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 41(12), 3038–3045. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.04.020>

19. Morres, I. D., Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Androutsos, O., & Theodorakis, Y. (2021). Physical Activity, Sedentariness, Eating Behaviour and Well-Being during a COVID-19 Lockdown Period in Greek Adolescents. *Nutrients*, 13(5), 1449. <https://doi.org/10.3390/nu13051449>

20. Chi, X., Liang, K., Chen, S. T., Huang, Q., Huang, L., Yu, Q., Jiao, C., Guo, T., Stubbs, B., Hossain, M. M., Yeung, A., Kong, Z., & Zou, L. (2021). Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity. *International journal of clinical and health psychology : IJCHP*, 21(3), 100218. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.100218>

21. McKay, F. H., Cheng, C., Wright, A., Shill, J., Stephens, H., & Uccellini, M. (2018). Evaluating mobile phone applications for health behaviour change: A systematic review. *Journal of telemedicine and telecare*, 24(1), 22–30. <https://doi.org/10.1177/1357633X16673538>

22. Paudel P (2021) Online education: benefits, challenges and strategies during and after COVID-19 in higher education. *Int J Educ Res* 3(2):70–85. <https://doi.org/10.46328/ijonse.32>

23. Sawicka, B., Aslan, I., Della Corte, V., Periasamy, A., Krishnamurthy, S. K., Mohammed, A., Tolba Said, M. M., Saravanan, P., Del Gaudio, G., Adom, D., Sawicki, B., Nevola, G., Hanchate, D. B., & Umachandran, K. (2022). The coronavirus global pandemic and its impacts on society. *Coronavirus Drug Discovery*, 267–311. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-85156-5.00037-7>

**Abstract.** *The present day coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic was originated from Wuhan city, Hubei province, China in December 2019. The outbreak of COVID-19 pandemic has mostly effected the human health and has severely been observed as a reason for increased death cases all over the globe. The COVID-19 pandemic has had major economic, as well as health, impacts on every nation in the world. The COVID-19 pandemic has had social and an economic crisis – its repercussions, severe and far-reaching, are being felt across the world. The pandemic impacts all aspects of society.*

**Keywords:** *coronavirus disease, pandemic, crisis.*