COVID Information Commons (CIC) Research Lightning Talk

Transcript of a Presentation by Sarah T. Stahl (University of Pittsburgh), August 18, 2021

Title: *Efficacy of a Healthy Lifestyle Intervention to Prevent Depression in Older Spousally-bereaved Adults-Supplement*

NIH Project #: 3R01MH118270-02S1

YouTube Recording with Slides

August 2021 CIC Webinar Information

Transcript Editor: Macy Moujabber

Transcript

Sarah Stahl:

स्लाइड *1*

सभी को नमस्कार। जैसा लॉरेन ने कहा, मेरा नाम सारा स्टाल है। मैं पिट्सबर्ग विश्वविद्यालय से हूं और मैं मनोचिकित्सा का सहायक प्रोफेसर हूं और मैं शोक और दु: ख, अवसाद और उम्र बढ़ने पर शोध करता हूं। और इसलिए आज मैं पुराने वयस्कों में शोक और COVID-19 महामारी के बारे में बात करने जा रहा हूं।

स्लाइड *2*

और मेरे शोध को नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ द्वारा वित्त पोषित किया गया है, जो एनआईएच के 27 संस्थानों में से एक है, और आज मैं जिस सामान के बारे में बात करने जा रहा हूं, उसे मेरे R01 के लिए एक COVID पूरक द्वारा वित्त पोषित किया गया था ताकि वास्तव में शोक संतप्त बुजुर्गों की पहचान करने और नामांकन करने का प्रयास किया जा सके, जिन्होंने COVID-19 से किसी के नुकसान का अनुभव किया।

स्लाइड *3*

इसलिए लाखों अमेरिकियों ने COVID-19 के लिए एक करीबी परिवार के सदस्य को खो दिया, और शोधकर्ताओं ने पाया है कि प्रत्येक COVID-19 मौत के लिए, यह लगभग 10 व्यक्तियों से मेल खाती है, जिन्होंने एक दादा-दादी, एक माता-पिता, एक भाई-बहन, एक पति या पत्नी को खो दिया है। और बहुत से लोग अपने प्रियजनों की इन अचानक और अप्रत्याशित मौतों से पीड़ित हैं। और इसलिए हम सोचते हैं कि यह पीड़ा दीर्घकालिक स्वास्थ्य परिणामों से जुड़ी हो सकती है। तो शोक और दु:ख के बीच अंतर क्या हैं? क्योंकि मैं इस पूरी बातचीत में उन दो शब्दों के बारे में बहुत बात करने जा रहा हूं। इसलिए शोक उस समय या खिड़की को संदर्भित करता है जब कोई व्यक्ति किसी प्रियजन को खोने के बाद उदासी का अनुभव करता है, और दु:ख यह है कि कोई व्यक्ति किसी प्रियजन के नुकसान पर कैसे प्रतिक्रिया करता है, इसलिए इसमें नुकसान से मुकाबला करने की पूरी भावनात्मक प्रक्रिया शामिल है और यह वास्तव में लंबे समय तक रह सकता है। और शोक अनुसंधान के कई दशकों से हम जो जानते हैं वह यह है कि भले ही यह अनुभव बहुत दर्दनाक है, ज्यादातर लोग किसी प्रियजन के नुकसान के अनुकूल होते हैं और अपने प्रियजन के बिना अपना जीवन जीना सीखते हैं। हालाँकि, हमें लगता है कि COVID-19 मृत्यु के आसपास की इन सभी विशेष

परिस्थितियों और शोक मनाने और परिवार के सदस्यों के साथ रहने में असमर्थता और सामाजिक रूप से अलग-थलग होने की संभावना के साथ, कि व्यक्ति या यहां तक कि दुःख प्रक्षेपवक्र थोड़े लंबे समय तक चलने वाले हैं और संभवतः थोड़ा अधिक कठिन होगा।

स्लाइड *4*

इसलिए COVID-19 के दौरान नुकसान विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकता है। इसलिए मैं पुराने शोक संतप्त पत्नियों पर ध्यान केंद्रित करता हूं। तो, आप जानते हैं, इस अध्ययन के साथ हम उन पुराने जीवनसाथी को भर्ती करने की कोशिश कर रहे हैं जिन्होंने अपने जीवनसाथी या जीवन साथी को COVID-19 से खो दिया है। इसलिए COVID-19 के लिए पति-पत्नी का नुकसान विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकता है क्योंकि बहुत से पुराने पति-पत्नी अपने शारीरिक रूप से गिरते जीवनसाथी की देखभाल करने की कोशिश करते समय सामाजिक रूप से अलग-थलग थे, जिसने बदले में एक बहुत ही थकाऊ देखभाल की स्थिति पैदा कर दी। और फिर मृत्यु के बाद, हम जानते हैं कि शोक अनुष्ठानों पर बहुत सारे प्रतिबंध लगाए गए हैं जो व्यक्तियों को शोक करने से रोकते हैं। इसलिए जो लोग COVID-19 से शोक संतप्त हैं, उन व्यक्तियों की तुलना में जो अन्य कारणों से मर चुके हैं, चाहे वह कैंसर, मनोभ्रंश या हृदय रोग हो, हमें लगता है कि COVID-19 द्वारा शोक संतप्त पुराने पति-पत्नी अवसाद, चिंता, अकेलापन सहित नकारात्मक स्वास्थ्य परिणामों के प्रति अधिक संवेदनशील हैं, और विशेष रूप से कुछ ऐसा जिसका मैं विस्तार से वर्णन करूंगा, जिसे हम जटिल या लंबे समय तक दुःख विकार कहते हैं।

स्लाइड *5*

तो लंबे समय तक दुःख विकार एक सिंड्रोम है जो लगातार और व्यापक तड़प, लालसा, और मृतक के विचारों और यादों को व्यस्त करने की विशेषता है, और यह तड़प महत्वपूर्ण संकट या हानि और कामकाज का कारण बनती है। यह कम से कम छह महीने तक रहता है और उस समय सीमा से अधिक होता है जो आमतौर पर किसी भी सामाजिक, सांस्कृतिक, या धार्मिक मानदंडों द्वारा अपेक्षित होता है, और लंबे समय तक दुःख विकार को हाल ही में आईसीडी में एक नए निदान के रूप में जोड़ा गया था और यह संभवतः डीएसएम 5 में शामिल होने जा रहा है।

स्लाइड *6*

इसलिए बहुत सारे जोखिम कारक हैं जो व्यक्ति COVID-19 के दौरान अनुभव कर रहे हैं जो लंबे समय तक दुःख विकार के प्रसार को बढ़ा सकते हैं। तो बहुत सी परिस्थितियों, संदर्भों और मृत्यु के परिणामों से आने वाले महीनों में इस लंबे समय तक दुःख विकार बढ़ जाएगा। इसलिए अचानक और अप्रत्याशित मौतों जैसी परिस्थितियां, लोग अकेले मर रहे थे, नीतियों पर प्रतिबंध थे। और इसलिए परिवार अपने मरते हुए परिवार के सदस्य को देखने में असमर्थ थे, वे अलविदा कहने में असमर्थ थे, और फिर ऐसे उदाहरण भी थे जहां परिवार के सदस्यों को यकीन नहीं था कि वे शरीर को कहां या कब उठा सकते थे या किस तरह के सुबह के अनुष्ठान में संलग्न होने में सक्षम थे। इसलिए बहुत सारी शारीरिक दूरी की नीतियों ने अंतिम संस्कार, दफन, अनुष्ठान, और दुःखी लोगों के लिए किसी भी अन्य प्रकार की सहायता सेवाओं को प्रभावित किया, और यहां तक कि समर्थन सेवाओं को भी, आप जानते हैं, स्थानीय धर्मशाला संगठनों से व्यक्तिगत रूप से आभासी सेवाओं में बदलना पड़ा, और इसलिए लोगों को प्रियजनों के नुकसान का शोक मनाने में कठिनाई हो रही है।

स्लाइड *7*

इसलिए शोक शोधकर्ताओं के रूप में, हमें लगता है कि दुःख पर दूसरों को शिक्षित करने की तत्काल आवश्यकता है और जिस तरह से महामारी ने शोक करने की हमारी क्षमता को प्रभावित किया है। और हमें लगता है कि परिवार के सदस्यों को अपने शोक संतप्त प्रियजनों की निगरानी करने की कोशिश करनी चाहिए और उन चीजों की तलाश करनी चाहिए जो लंबे समय तक दुःख विकार का संकेत दे सकते हैं, इसलिए अत्यधिक परिहार, नुकसान की याद दिलाने वाले, सामाजिक अलगाव और नियमित स्वास्थ्य व्यवहार में कोई व्यवधान जैसे उनके सोने, खाने या व्यायाम करने के व्यवहार, लंबे समय तक दुःख विकार का संकेत दे सकते हैं।

स्लाइड *8*

इसलिए शोक संतप्त वयस्कों के साथ हमारा काम- हमारे पास एक प्रभावकारिता परीक्षण है जो एनआईएच द्वारा वित्त पोषित है जहां हम दो समूहों की तुलना कर रहे हैं। तो एक समूह तीन स्वास्थ्य व्यवहारों की स्व-निगरानी के लिए डिजिटल निगरानी का उपयोग करता है। इसलिए हम नींद, भोजन और शारीरिक गतिविधि पर ध्यान केंद्रित करते हैं। और COVID-19 के दौरान, हमने सब कुछ एक डिजिटल प्रोटोकॉल में बदल दिया, इसलिए सब कुछ ऑनलाइन है और हम लोगों को उनके स्वास्थ्य व्यवहार के बारे में प्रतिक्रिया देते हैं क्योंकि हम वास्तव में स्वस्थ व्यवहार दिनचर्या पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश कर रहे हैं। और हम उस समूह की तुलना हमारे नियंत्रण समूह से करेंगे, और समय के साथ, हम सोचते हैं कि स्वस्थ जीवन शैली विकल्पों की दिनचर्या पर ध्यान केंद्रित करके हम अवसाद के लक्षणों को कम करने में सक्षम होंगे। लेकिन हम जटिल दुःख, चिंता, पोस्ट-आघात संबंधी तनाव जैसे अन्य महत्वपूर्ण शोक समायोजन परिणामों पर भी नज़र रख रहे हैं।

स्लाइड *9*

तो जैसा कि मैंने कहा, हमारा हस्तक्षेप पति-पत्नी के शोक संतप्त पुराने वयस्कों के लिए एक डिजिटल स्वास्थ्य है और हम वास्तव में एक स्वस्थ सर्केडियन लय को बढ़ावा देने के लिए स्वास्थ्य व्यवहार के समय और नियमितता पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। और क्योंकि सब कुछ आभासी है, हमारे प्रतिभागी, आप जानते हैं, अपने स्वास्थ्य व्यवहार की आत्म-निगरानी के लिए एक वेब-आधारित प्लेटफ़ॉर्म का उपयोग करते हैं और वे इस जीवन शैली लॉग के माध्यम से व्यक्तिगत प्रतिक्रिया भी प्राप्त करते हैं जिसे हमने विकसित किया है। और यह सब, आप जानते हैं, पुराने पति-पत्नी को नींद, भोजन और गतिविधि की नियमित दिनचर्या में संलग्न होने में मदद करने की कोशिश करने के लक्ष्य के साथ।

स्लाइड *10*

इसलिए COVID-19 के कारण प्रतिभागियों का नामांकन करना चुनौतीपूर्ण रहा है, लेकिन हम पिछले कई महीनों में अधिक सफल रहे हैं और देखा कि हमारे लगभग आधे प्रतिभागी COVID-19 से शोक संतप्त थे। और हमारे लिए दिलचस्प बात यह है कि हमारा COVID-शोक संतप्त समूह, जब हम उनकी तुलना अपने गैर-COVID-शोक संतप्त समूह से करते हैं, तो वे सामाजिक-जनसांख्यिकी में बहुत समान होते हैं। वे मुख्य रूप से 70 के दशक में वृद्ध महिलाएं हैं। वे हाल ही में शोक संतप्त हैं, जब वे हमसे संपर्क करते हैं तो वे केवल चार महीने के लिए शोक संतप्त होते हैं। वे दोनों अपने अवसाद और चिंता के लक्षणों के मामले में समान हैं, लेकिन जटिल दुःख की सूची पर उनके स्कोर क्या अलग हैं। तो यह एक ऐसा पैमाना है जो जटिल या लंबे समय तक दुःख के लक्षणों को मापता है, और जिन्हें COVID-19 द्वारा माना जाता है, हम नीचे पीले रंग में देख सकते हैं, उनका स्कोर बहुत अधिक है, इसलिए यह लगभग 25 है, जो चिकित्सकों को संकेत देने की दहलीज पर सही है कि उन्हें नैदानिक देखभाल की आवश्यकता हो सकती है, विशेष रूप से नुकसान के बाद छह या बारह महीनों में। और जो लोग मृत्यु के अन्य कारणों से शोक संतप्त हैं, उनका आईसीजी स्कोर बहुत कम है, 17 के आसपास। इसलिए हम देख रहे हैं कि हमारे COVID-शोक संतप्त जीवनसाथी मृत्यु के अन्य कारणों से शोक संतप्त लोगों की तुलना में अलग तरह से और अधिक तीव्रता से पीड़ित हैं।

स्लाइड *11*

तो हमने अपने शोक संतप्त प्रतिभागियों से बात करने से क्या सीखा? इसलिए COVID के कारण नुकसान वास्तव में चिंताजनक है और यह संभावित रूप से जीवित पति-पत्नी को प्रतिकूल स्वास्थ्य परिणामों के लिए प्रेरित कर रहा है। और हम वास्तव में लंबे समय तक दुःख विकार की पहचान और उपचार पर एक-दूसरे को शिक्षित करने के लिए अपने स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य भागीदारों के साथ काम करने की कोशिश करना चाहते हैं और हमें लगता है कि टेलीहेल्थ दृष्टिकोण का उपयोग करके COVID शोक संतप्त वयस्कों की पहचान करने और उनकी सहायता करने के लिए बहुत सारे सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रयास होने चाहिए।

स्लाइड *12*

इसलिए यदि आप या आपके किसी परिचित ने जीवनसाथी या जीवन साथी की मृत्यु का अनुभव किया है या COVID-19 के दौरान शोक के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं, तो आप हमसे संपर्क कर सकते हैं या मुझे ईमेल कर सकते हैं। और सुनने के लिए धन्यवाद।

Lauren Close:

स्लाइड *13*

बहुत बहुत धन्यवाद सारा। यह एक कठिन विषय है लेकिन एक बहुत ही दिलचस्प है और निश्चित रूप से अध्ययन करने के लिए महत्वपूर्ण है और हम वास्तव में आपकी अंतर्दृष्टि साझा करने की सराहना करते हैं।