



OECONOMUS
GAZDASÁGKUTATÓ
ALAPÍTVÁNY

OECONOMUS ELEMZÉSEK

A JÁRVÁNYOK HATÁSA AZ EMBERI VISELKEDÉSRE

A járvány helyzetek mindig is hatással voltak és vannak az emberi pszichére és így a gazdaságra is. Nincs ez máshogy a COVID-19 esetében sem a 2020-as évben. Az elemzés célja, hogy bemutatásra kerüljön a vírusok és pandémiák súlyossága és ezzel párhuzamban, hogy hogyan hatottak és hatnak az emberekre és a gazdaságra hiszen a kettő kéz a kézben jár. Ha a társadalom bezárkózik, egzisztenciálisan stresszes, félnek az emberek a megélhetéstől és a haláltól akkor kevesebbet költenek a szabadidős tevékenységekre. Kronológiailag bemutatásra kerül hogy 165-től, a legelső járványtól egészen mostanáig az új fajta koronavírusig hogyan tudtuk kezelni a járványokat és milyen hatásuk volt az emberekre mentálisan, valamint a társadalmakra és a gazdaságra.

2021. FEBRUÁR

A járványok hatása az emberi viselkedésre

Szerző: Németh Zsófia

Az emberiség már az ókorban megismerkedett a pusztító vírusokkal, amelyek időről-időre a világ egyes pontjain felütik a fejüket. Az első feljegyzett pestisjárvány hátramaradt dokumentumaiból ismerjük, hogy már az ókori emberek is felismerték, hogy a fertőzés terjedésének elsődleges oka szabad szemmel nem látható. Habár a feltételezésük, hogy talán apró magok a felelősek a megbetegedésekért később tévesnek bizonyult, az odafigyelést és a gondolkodást elindította. Tehát a járványok kialakulásának oka a vallási vagy téves megközelítésekből az évezredek alatt áttért a racionális nézetre. Bruckner Éva, történész és egyetemi docens, a Polgári Szemle 2020 júliusi számában megjelent, „A történelem hajóostorai, a járványok” című cikke szerint, az emberiséget végig kísérő járványok meghatározták a civilizációnk fejlődését. Azért fontos megismerni a történelmünk legnagyobb járványait, mivel ennek kapcsán évszázadról-évszázadra nem csak az emberi viselkedés és együttélés formája változott meg, hanem az orvostudomány is. A különböző korai feljegyzések, kezdeti vizsgálatok odáig vezettek, hogy az egészségügyi szakemberek egyre hatékonyabban tudták kezelni, illetve megfékezni a sorra felbukkanó járványokat.

A fertőzésekről általánosságban a köztudatban a XIX. századig kizárólag csak olyan általános tudás volt, hogy melyik ragályos és melyik nem. A bakteriológia, mint önálló tudományág csak az 1870-es években alakult ki, és jelentős mértékben segítette a kutatók munkáját abban, hogy mikroszkóp alatt különböző mikroorganizmusokat felfedezzenek. Mindez hatalmas előrelépést jelentett a baktériumok és vírusok beazonosításában, amely a későbbiekben megteremtette az alapját a gyógyszerek és vakcinák kifejlesztéséhez és így a védekezés, valamint a megelőzés kialakításához.

Annak ellenére, hogy az emberek eleinte nem rendelkeztek mikrobiológiai ismeretekkel, voltak, akik felismerték a helyzetet, és rájöttek arra, hogy a ragályok emberi érintkezéssel terjednek. Az is köztudomásúvá vált, hogy a

legkönnyebben a kereskedelmi útvonalakon lehet elkapni őket. Így kezdett létrejönni a közegészségügyi rendszer. Összefüggés volt a járványok és a háborúk között, ugyanis az katonák könnyen legyengültek egy-egy hadjárat alatt, ugyanakkor az ápolatlanság, a patkányok és a bolhacsípés is segített a betegségek terjedésében. A vérhas kifejezetten hadi betegségnek számított.

A XIV. században, 1374-ben Velencében a pusztító pestisjárvány közepette bevezetésre került a történelem első vesztegzára, amely egy hónapon keresztül tartott. Velence példáját követve, a járvány későbbi szakaszában Raguzában egy 40 napig tartó karantént alakítottak ki annak érdekében, hogy a megbetegedések számát csökkentsék. Magyarországon, 1510-ben Nagyszeben került vesztegzár alá, és a megelőzésnek meg is lett a gyümölcse. Ugyanis senki nem kapta el a vírust. A kialakult jó gyakorlatot megtartották a magyarok és 1738-ban, szintén egy pestis-járvány miatt, Pestet és Budát is vesztegzár alá helyezték a védekezés érdekében. Mária Terézia uralkodása alatt az ország több pontján vesztegzár állomásokat is kialakítottak a külföldről érkező kereskedőknek. Az intézkedések bár átmenetileg jelentős mértékben rontották a vállalkozások gazdasági helyzetét, a védekezés szempontjából szükségesnek bizonyultak.

A XVII. századtól kezdték el bevezetni először a közegészségügyi rendelkezéseket a járványok megfékezése érdekében. A lakosság a kezdeti intézkedéseket rendkívül szokatlannak és korlátozónak érezte, és így nemtetszését is kinyilvánította. Voltak olyan polgárok, akik nem tartották be a karantén előírásokat, és átszöktek a megyéket lezáró kordonokon. Az egyes településeken életbeléptetett lezárások sok esetben megélhetési gondokat okoztak a lakosság számára, elsősorban a mezőgazdaságban dolgozókat sújtotta legnagyobb mértékben. A lakosság deviáns viselkedésre egy szemléletes, XVIII. századi példa az 1831-es koleralázadás, Magyarország szlovák és ruszinok lakta területén Galícia irányából. A kolerajárvány idején a megélhetési félelmek miatt parasztok rátámadtak a földesurakra, orvosokra, papokra és hatósági személyekre is.

A XX. században is voltak olyan helyzetek, amelyek hasonlítottak a mostani új fajta koronavírushoz. Ugyanakkor a különbség abban rejlik, hogy korábban nem állt rendelkezésre a megfelelő antibiotikum, vagy védőoltás. A XXI. században viszont már inkább a megelőzésen és az egészséges magatartáson van a hangsúly, így hát

komolyabban kell venni a helyes kézmosást, a szűrővizsgálatokat és a fertőtlenítést. A vitaminok és az antibiotikumok felfedezésére – amelyeknek szintén nagy jelentősége volt a védekezés szempontjából - a szükséghelyzet gyakorolt nyomást.

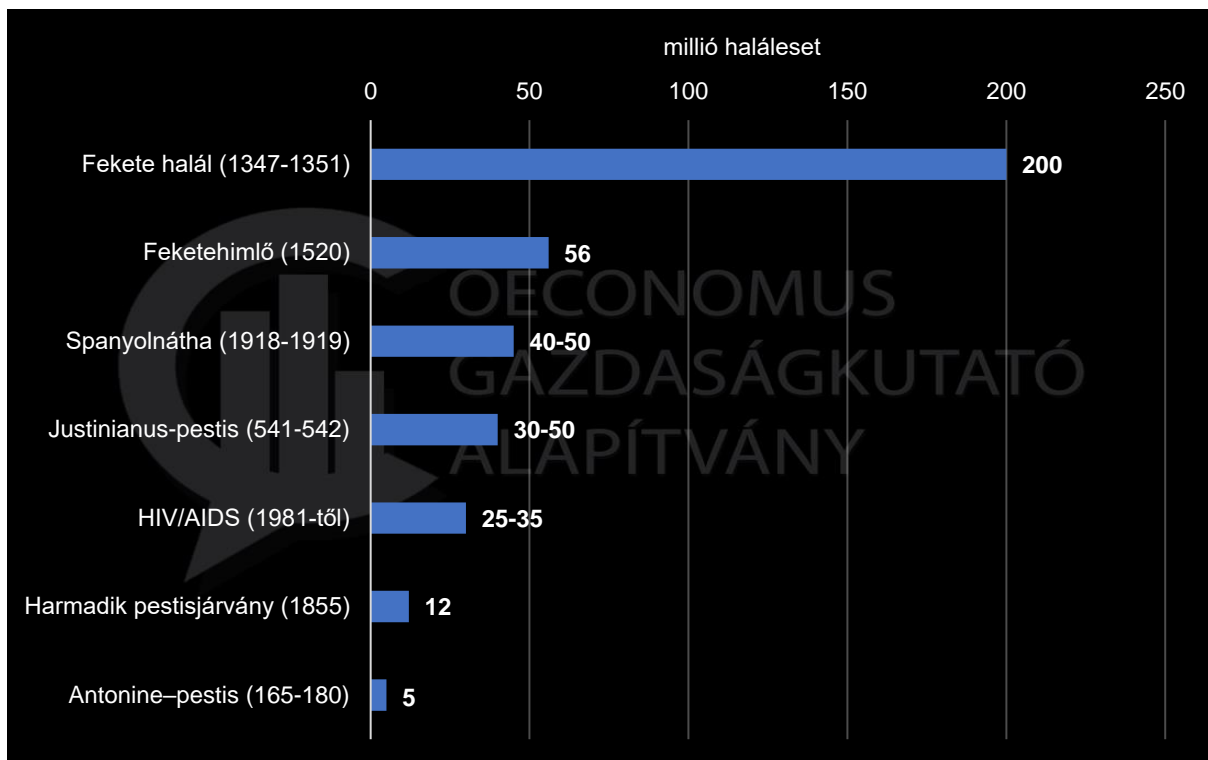
A vírusok korábban is hatottak a gazdaságra, az emberek lelki állapotára. Az emberiség jelentős és sorsdöntő változásait, szenvedések kísérik, amelyek lehetettek természeti csapások, valamint háborúk és az azokat kísérő járványok miatt is. A pandémiák nem csak kísérőjelenségek Bruckner Éva szerint, hanem úgynevezett hajóostorai az emberiség sorsának. Ugyanakkor megállapítható, hogy van némi hasonlóság az eddig tapasztalt pandémiák és a COVID-19 között. A kis vállalkozásokra és a gazdaságra mindig rossz hatással vannak a korlátozások és a karantén. Ebből következik, hogy az emberek idővel elkezdenek lázadni és tüntetni, mint például 2020. november 18-án Londonban. Ekkor a koronavírus miatti korlátozások és a vakcinák ellen tüntetők vonultak utcára és 155 főt a rendőrök őrizetbe vettek.

Azért is fontos bemutatni a korábbi járványokat, mivel szakértők szerint az új típusú koronavírus miatt kialakult helyzethez hasonlóra még nem volt példa a világtörténelemben. Európában például, a spanyolnátha óta, lényegében nem volt komolyabb méretű és időben elhúzódó járvány. Ez a kedvező időszak ahhoz vezetett, hogy több generáció tudott olyan környezetben felnőni, hogy nem tapasztalta meg milyen tartósan úgy élni, hogy közben a szabadságot korlátozó, egészségügyi óvintézkedéseket kell betartaniuk. A koronavírushoz hasonlóan, a korábbi vírusok nem csak az emberek viselkedésére, de sok esetben a megélhetésükre is negatív hatást gyakorolt. Bruckner Éva történész Polgári Szemlében közzétett kutatásában beszámol arról, hogy az első világháború után kitörő spanyolnátha miatt a dajkaság lényegében ellehetetlenült. Ez a fajta foglalkozás nem azért tűnt el mert ne lett volna rá igény, hanem a kialakult egészségügyi vészhelyzet hatására az emberek egyfajta óvintézkedésként limitálni kezdték a társadalom többi tagjával történő interakciók számát. Bár a foglalkozás fajta eltűnésétől nem kell tartani, de hasonló viselkedés vezetett ahhoz, hogy az emberek a járvány alatt kevesebbet mentek olyan szolgáltatóhoz, mint például fodrász vagy kozmetikus. A félelemtől vezérelve az emberek viselkedése határozta meg az eseményeket. Mindezért kiemelten fontos,

hogy áttekintsük, hogy a történelem nagy járványai hogyan alakították az emberek viselkedését.

A járványok és azok kezelésének a története

Az eddig megismert főbb járványokról röviden



1. ábra: A világtörténelem eddigi hét leghalálosabb pandémiái. (Forrás: Visual Capitalist¹)

A világtörténelemben évszázadról-évszázadra felbukkantak járványok, amelyek változó mértékben, de jelentőségteljes nagy pusztításokat végeztek az emberiség életében. Az első feljegyzett nagy pestisjárvány 165-ben indult és egészen körülbelül 180-ig tartott a Római Birodalomban. A vírus kialakulásakor a Római-Birodalom és Kína gazdasága a csúcson volt. A kereskedelmi központokban a társadalom minden rétege megtalálható volt, ami segítette a vírus terjesztését. A Közel-Keleten harcoló katonák hazatérésük során hurcolták be a betegséget a birodalom területére és az uralkodó, Marcus Aurelius családnevéről elnevezett Antonine-pestis összesen nagyságrendileg öt-millió ember halálát okozta a Visual

Capitalist szerint. Edward Watts a Kaliforniai Egyetem történelem professzorának kutatása alapján, egy tanár, Aelius Aristides aki túlélte az Antonine-pestis első hullámát, hitt abban hogy isten csak azért hagyta őt élni mert egy fiatalabb fiút választott helyette. A túlélő büntudat nem csak a modern ember traumája. A rómaiak körében akkora volt a félelem, hogy a régi császári területen dolgozó régészek még most is találnak amuletteket, faragott köveket, amelyeket olyan emberek faragtak, akik a tárgyakba vetett hitükkel próbálták elkerülni a pestist.

A Justinianus-pestis 541 és 542 között a Bizánci Birodalomban és az Újperzsa Birodalomban kezdett el terjedni. Ez volt a kor egyik leghalálosabb pestis járványa, amely kisebb-nagyobb megszakításokkal két évszázad alatt 30-50 millió ember halálát okozta a Visual Capitalist szerint. Viszonyításképpen, Európa lakossága létszámának felével ért fel a halottak száma. Később, a XXI. századi kutatások megállapították, hogy ennek a pestisnek a kórokozója azonos a XIV. században kialakult, Fekete halál néven ismert pestis kórokozójával. John Horgan, a Concordia University-Wisconsin történelem adjunktusa szerint, a Bizánci Birodalom a vírus hatására politikailag és gazdaságilag is meggyengült, csökkent a katonaság létszáma is, így nem tudott ellenállni a birodalom a külső hatásoknak és a gazdaság és a közigazgatás is összeomlott. A kevesebb emberlétszám miatt, kevesebb gazda lett így a mezőgazdaság is elkezdett hanyatlani és a kereskedelem is mivel csökkent a gabona mennyisége is. Justinianus császár a pandémiára tekintet nélkül nem csökkentette az adókat, a közmunka és a templomépítési projektek nem álltak le, sőt a gót és a karthágói vandálokkal is háborúzott.

Az 1331 és 1353 között Európában, Észak-Afrikában, Közel-Keleten és Közép-Ázsiában megjelent Fekete halál a történelem legpusztítóbb pestisjárványa volt. Összesen körülbelül 200 millió ember veszett oda négy év alatt a kór miatt a Visual Capitalist egyik infografikája alapján, amely Európán belül a lakosság 30-50 százalékát érintette. A kezelhetetlen betegséggel szemben megjelent egy újfajta 'orvos' Európában, az úgynevezett pestisdoktor. Ezek az orvosok tapasztalatlanok voltak és legfőbb feladatuk az volt, hogy a pestis sújtotta településeknél listát vezettek a halottak számáról, fizetésüket pedig a várostól kapták. Két és fél évszázadnyi küzdelem után azonban kitalálták a mai vegyvédelmi ruhának az akkori változatát. Ez a védőruha nem látta el a célját, ugyanis a maszkokra sok helyen légzőnyílást helyeztek, ami

lényegében értelmetlenné tette a használatukat. A jellegzetes maszk csőrét különböző gyógynövényekkel, valamint fűszerekkel töltötték meg, sőt volt, hogy meg is gyújtották a jobb védekezés érdekében. A ruha anyaga bőr volt, amit viasszal kentek be, hogy a „láthatatlan rossz levegő ne tudjon megtapadni”. A felszereléshez tartozott még egy bot is, a jobb kommunikációt szándékozta segíteni, valamint az agresszívabb betegek ellen lehetőség volt azzal védekezni. Egyes fertőzöttek úgy gondolták, hogy a pestis isten büntetése, ezért arra kérték a pestisdoktort, hogy korbácsolja vagy üsse meg őket, ezzel bűnbánatot tanúsítva.



2. ábra: A pestisdoktorok által hordott védőfelszerelés, amely bőrből készült és a csőr gyógy- és fűszernövényeket tartalmazott. (Forrás: Múlt-kor²)

1877-től egészen száz éven át, tehát 1977-ig tartott a fekete himlő. Okozója a Poxvirus variolae volt, mely egy ragályos kórokozó. Száz év alatt, összesen 500 millió ember halálát okozta a Vaccine folyóirat tanulmánya alapján. A statisztikák szerint a csecsemők halálozási aránya volt a legkiemelkedőbb. A túlélők maradandó hegesedést szereztek, de volt, aki megvakult miatta. A magyar költő, Kölcsey Ferenc pedig egy szemére vakká vált. A WHO (Egészségügyi Világszervezet) szerint 1980-ban végleg eltűnt a fekete himlő a világból. Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat védőoltásokról szóló cikke szerint, az első mesterséges immunizálás, azaz

az első védőoltás Edward Jenner nevéhez kötődik, aki, felfedezte a himlő elleni védőoltást.

Az eddig említett járványokhoz képest a történelem legpusztítóbb világjárványa a spanyolnátha volt, amely 1918 és 1920 között a Visual Capitalist szerint, összesen 40-50 millió embert ölt meg, de egyes becslések szerint akár 100 millió ember halálát is okozhatta. A kórt a H1N1 vírus okozta, amely a madárinfluenzából alakult át emberi influenzává. Az Euronews XXI. századi vírusokról szóló cikke alapján az influenza A nevű vírusa a Föld teljes lakosságának három-öt százalékát pusztíthatta el és már 1918-ban többen haltak meg miatta, mint az egész első világháborúban. Magyarországra 1918 nyarára ért el a vírus, a halálozási rátája pedig decemberre tíz százalék volt. Itthon is hasonló intézkedésekre került sor, mint az újfajta koronavírus miatt. Például tilos volt a tömegközlekedés betegen és maszk nélkül, bezártak a mozik, a színházak, a mulatók, valamint a főiskolák és egyetemek is. A kávéházak korlátozottan tartottak nyitva, valamint a telefonokat selyempapírba csomagolva lehetett használni.

Időrendben a következő járvány az ázsiai influenza, amely 1957-től 1958-ig tartott. A kínai A influenzavírusból eredt és egyes kutatások szerint egy vadmacska mutációja terjedt át az emberre. Az Amerikai Egyesült Államokban 70 ezren, míg a WHO szerint világszerte összesen egy-négy millió ember halt meg miatta. Az influenza elleni védőoltást 1957-ben, a járvány kialakulásakor sikerült kifejleszteni.

A legtöbb nagy világjárvány már csak féltve őrzött laboratóriumokban található meg vizsgálatok céljára. A Portfolio szerint, az 1960 óta ismert HIV (humán immundeficiencia-vírus) fertőzés 2018-ig 38 millió ember halálát okozta a Földön. 1997-től 2005-ig évente körülbelül 2,6 millió ember fertőződött meg az AIDS-el. A szubszaharai térség a legveszélyeztetettebb mivel a fertőzések 61 százalékát ott regisztrálták.

Járványok kezelése régen és most

A középkorban a gyógyítás elsődlegesen az egyház feladata közé tartozott, ezáltal a fekvő betegek ápolására, elhelyezésére és gyógyítására sokféle ispotályokat állítottak fel. A reneszánsz korban kezdték meg a tudósok a halott emberek boncolását annak érdekében, hogy jobban megismerjék az ok-okozati összefüggéseket. Andreas Vesalius, egy németalföldi orvos, tanítványai előtt nyilvánosan is végzett boncolásokat. Mélyreható tapasztalatait és felfedezéseit 1543-ban a „De humani corporis fabrica” (magyarul Az emberi test működéséről) című, hétkötetes anatómiai könyvsorozatát is kiadta, amely részletes és pontos illusztrációkat is tartalmazott az elvégzett beavatkozásokról és az emberi testről. Mindez jelentős mértékben segítette a jövő orvosait és kutatóit a tudományos munkájukkal kapcsolatban.

A XX. század elején Alexander Fleming felfedezte a világ első antibiotikum fajtáját, a penicilint, amely átütő eredményt ért el a vírusok és járványok kezelése terén. A felfedezést Fleming egy véletlennek köszönhette, ugyanis a tudós közel egy hónapig az asztalán felejtett egy baktériumtenyészetet, amely végezetül a megoldást jelentette. Fleming felfedezte, hogy a penészréteg körül a baktériumok elpusztultak, ezáltal rájött arra, hogy ha a penészgombából kinyeri a hatóanyagot akkor egy értékes szerhez, a penicilinhez tud hozzá jutni.

Sok évtizeddel ezelőtt egyáltalán nem volt megszokott, hogy napról-napra új jelentős orvostudományi vagy egészségügyi felfedezésről szerzünk tudomást. Semmelweis Ignác, a magyar orvostudomány egyik legkiemelkedőbb alakja, akit az anyák megmentőjének is szoktak nevezni. A sok betegség által okozott halálozások miatt, a megfigyelései során vette észre először, hogy a gyermekágyi láz nem önálló kór, hanem egy fertőzés következménye. Csak úgy lehet megelőzni az orvosok által terjeszthető fertőzéseket, hogy ha fertőtlenítő szerekkel kezdet mosnak a szakemberek. Ez a felfedezés rengeteg ember életét mentette meg. A fertőtlenítés, valamint a megfelelő, helyes kézmosás elengedhetetlen minden vírus megelőzéséhez, mint ahogy a koronavírus ellen is hatékony.

A XX. században a legnagyobb riadalmat a cseppfertőzéssel terjedő betegségek jelentették. Ugyanakkor, a spanyolnátha megjelenésekor 1918-ban még egyáltalán nem volt ismert a tudósok előtt, hogy milyen vírusok vannak és hogy azok hogyan terjednek. Nem tudták például, hogy milyen a cseppfertőzés, de azért elméleteik persze voltak. Fontos, hogy a fertőzések megfékezését az sem segítette, hogy a világháború végét ünneplő tömegek játszi könnyedséggel válhattak gócponttá és így az első világháború végére legyengült szervezetű emberek villámgyorsan fertőződtek meg.

A tudomány még csak kialakulóban volt ahhoz, hogy hogyan lehet hatékonyan kezelni a betegségeket. A XX. század nagy előrelépés volt. A rengeteg világgjárvány hatására felfedeztek új és nagyon fontos kémiai szereket és kihagyhatatlan, az elővigyázatossághoz elkerülhetetlen tevékenységeket. Szent-Györgyi Albert, a C vitamin feltalálójaként az egyetlen magyar tudós, aki az eredményeiért Nobel-díjat kapott. 1920-ban kapta nevét a létfontosságú vitamin mely hiányában a skorbut lép fel, amely az akkori kor leggyakoribb halálos betegsége volt. Joseph Svirbely-vel, szintén magyar származású, de amerikai kémikussal 1932. április 15-én tették közzé közös felfedezésüket, az aszkorbinsav (hexuronsav) nevezetű szert. Kutatásuk szerint a szegedi fűszerpaprika több C vitamint tartalmaz, mint bármely más citrus.

Karikó Katalin, magyar biokémikus, akinek szabadalma alapján készült el az első hatásos mRNS technológiájú koronavírus oltás. A kutató 1985-ben költözött ki Philadelphiába biokémikus szakemberként. Karikó társával Drew Weissmannal 20 éve fedezte fel a módosított ribonukleinsavra (mRNS) épülő módszert, amely nélkülözhetetlen alapja a Pfizer és a Moderna vakcinájának. Az ötletüket a pénzügyi kockázat miatt nem akarták támogatni. Felfedezésével jelenleg várományos lehet a Nobel-díjra, ezt támogatja Richard Dawkins, evolúcióbiológus is.

Általánosságban, az eddigiek alapján látható, hogy a vírusok és halálozások hatással voltak a tudományokra, az orvosokra, emberekre, valamint a kutatókra is. Az elmúlt pandémiák és vírusok miatt kialakult védekezési – például a helyes kézmosás és fertőtlenítés – és megelőzési módszerek – vitaminok szedése – előrébb vitték a társadalmat ahhoz, hogy a XX. századi vírusokat már könnyebben tudjuk kezelni és megfelelő védettség alakuljon ki. Ráadásul, a technika fejlődése és a gépek megjelenése is segítséget jelent.

A vírusok hatása a modern világra

A XXI. század és a vírusok

A XXI. század első járványát, amely komoly pánikot okozott világszerte, a SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome – Súlyos Akut Légzőszervi Szindróma) vírus okozta. Ez a típusú kórokozó teljesen ismeretlen volt 2002 előtt. A vírus miatti halálozások száma nem volt kiemelkedő, viszont a társadalmak megrettentek. Szintén, mint a COVID-19, hatással volt a nemzetközi kereskedelemre, turizmusra és a tőzsdékre is. De pandémia nem alakult ki. Az Ázsiai Fejlesztési Bank (ADB) 2019. októberi elemzése szerint, a SARS 2002 novemberében alakult ki Kínában és a továbbiakban 26 országban terjedt el. Az ADB szerint, összesen 8500-an betegedtek meg és 912 beteg halt bele, ami azt jelenti, hogy a halálozási arány 11 százalékos volt. Ázsiában, azon belül is, Kínában, Hong Kong-ban, Szingapúrban és Tajvanban az emberek viselkedésbeli és egzisztenciális félelme miatt gazdasági veszteséget okozott a vírus. Szintén az Ázsiai Fejlesztési Bank szerint, a gazdasági veszteség összesen 13 milliárd dollár volt. Kínában 8,5 milliárd dollár volt, 1,4 milliárd dollár Malajziában, valamint 1,3 milliárd dollár Hong-Kong-ban. Leginkább a szabadidős tevékenységeket érintette.

A következő járvány az új típusú sertésinfluenza volt, amely Kaliforniából és Texasból indult 2009 márciusában. A vírus emberekre is áterjedt és így Mexikóban, április 27-én 900 esetet jelentettek. Ez az influenza leginkább a terhes nőkre és az egészséges fiatalokra volt negatív hatással, ugyanis halálos kimenetelű tüdőgyulladást okozott. A pandémia három hónap alatt megtalálható volt minden régióban. Attól függetlenül, hogy a halálozási arány nem volt nagyobb ez esetben mint az influenza esetében, az Egészségügyi Világszervezet 2009. július 11-én világméretű járványnak, vagyis pandémiának nyilvánította a H1N1-et. A pandémia (görög pandemos szó jelentése az egész népesség) jelentése, hogy egy járvány több földrészre is kiterjed és nem a betegség kockázatát veszik alapul, hanem annak terjedelmét, vagyis a fertőzöttek számát. A WHO hatására a gyógyszergyártó cégek elkezdtek dolgozni a vakcinák gyártásán.

A 2012 szeptemberében, Szaúd- Arábiában megjelent MERS-el (Middle East Respiratory Syndrome – Közel-keleti légúti koronavírus) kapcsolatban 2020 január végéig a WHO

adatai szerint, összesen 2519 laboratóriumban diagnosztizált esetet jelentettek. Valószínűleg egy, egypúpú teve volt a gazdafaja a tevéktől származó zoonózis fertőzésnek. Az esetek többségét Szaúd-Arábiából jelentették, amely összesen 2121 fő míg, Dél-Koreában 16 993 személy került karanténba miatta és ott két hónapig tartott.

A WHO által 2020. február 11-én Covid-19 néven elnevezett új típusú koronavírus a SARS-CoV-2 okozza. Az ANTSZ honlapján lévő 2020 február 14-i tájékoztató szerint a vírust már 2019 decemberében kimutatták Kínában. A magyar kormány által létrehozott hivatalos tájékoztatásra szánt weboldal (koronavirus.gov.hu) 2020. január 27-i állása szerint világszerte összesen 100 364 285 fertőzöttet regisztráltak míg ebből 55 490 071 fő gyógyult meg és 2 160 402 fő pedig elhunyt. A tájékoztató oldal a Johns Hopkins Egyetem adatait veszi alapul. Ezek a számok sajnos napról napra emelkednek és világgazdasági hatása egyesek szerint a nagy gazdasági válsághoz lesz hasonló. Ez a világjárvány sok szempontból megváltoztatja a világot. Felhívja a figyelmet arra, hogy a modern globalizált világban mennyire függünk egymástól és így, az egészség megőrzése érdekében a távolságtartás miatt mennyire sérülékenyek is vagyunk.

A COVID-19 már eddig is jelentős hatást gyakorolt a társadalomra

A XXI. századi problémák mellett a koronavírus az í-re a pont. A járvány egy olyan időszakban érkezett amikor a terrorizmus, a klímaválság, háborúk és migrációs krízis is nyomást helyeznek a társadalmakra. A digitális korszakban könnyedén tájékozódhatunk a problémáról és anélkül, hogy közvetlenül érintenének minket, hatással vannak a közérzetünkre. A közösségi média bizonyos tekintetben átok és áldás is tud lenni. Pozitív mert gyorsan szinte bármit megtudhatunk, de negatív is, mivel rengeteg álhír kering a médiában, amely félreinformálhatja az olvasót.

Az emberekben a szorongási szint növekszik a betegség terjedésével együtt, mivel alapvető emberi ösztönünk, hogy a félelmünk felerősödik az ismeretlen helyzetekben. Az Infostart 2020. március 27-i cikke alapján, a veszélyhelyzet kihirdetését követő egy hét alatt a magyarok 56,9 milliárd forintot költöttek a felhalmozás céljából. A hírportál a Nielsen 800 fős felmérésére hivatkozva arról számol be, hogy a pánikvásárlás miatt március kettő és nyolc között, 82 százalékuk tartós élelmiszerre, gyógyszerre 67 százalék, míg higiéniai termékre

pedig 65 százalék költött. Szárastészára, rizsre, cukorra és szósokra összesen 2,8 milliárd forintot míg, vegyi árukra kétmilliárd forintot költöttek a vásárlók egy hét alatt. Hazánkban azonnali pánikvásárlás kezdődött a tavaszi első hullám során, és a nemzetközi kiskereskedelmi láncok forgalma 25 százalékkal emelkedett 2020 február végén. Nielsen piackutató a COVID-19 félelem hatását 2020. február 24. és március 1. között mérte Magyarországon az előző év azonos időszakához képest és negyedével többet költöttek a magyarok. Elsősorban az egészségvédelmet célzó termékeket és a tartós élelmiszereket vásárolták az emberek. Tisztálkodási és higiéniai termékekből 142 százalékkal, fertőtlenítőszerből 91 százalékkal több fogyott az adott időszakban az előző év azonos időszakához képest. Az alapvető élelmiszerek iránt hirtelen ugrott meg a kereslet. A cukor értékbeli forgalma 178 százalékkal, míg a liszt esetében 168 százalékkal növekedett az előző év azonos időszakához képest. A magyarok nagy tételben vásároltak előre a szárastésztaból, rizsből és étolajból is. Különbféle konzervekből, mint tartós élelmiszerekből is több mint 100 százalékos forgalom növekedést mértek. A zacskós levesek, a tartós tejek és a fagyasztott zöldségek értékesítése is jelentősen megnövekedett.

A koronavírus járvány mindenki életét fenekestül felforgatta. Kacsur Adrienn pszichológus, a Mindset Pszichológia weboldalon megjelent, „Mindenkít érint! – A koronavírus okozta helyzet pszichológus szemmel” című írása szerint a legjobban az egzisztenciális szorongással lehetne leírni az elmúlt majdnem egy év érzését. Ezek alapján, nehéz olyan embert találni, aki nem félti a vírus miatt az életét, családját, az egzisztenciáját, a munkáját vagy nem érzi időpocséklásnak, hogy csak otthon ül ahelyett, hogy utazna vagy szórakozna.

Felerősíti a szorongást az, hogy nem látni mikor, hol kapjuk el vagy hogy egyáltalán elkaptuk-e már és ha igen akkor továbbadtuk-e már a vírust. Az új típusú koronavírus olyan bizonytalan állapotot okozott, amely jelentős hatást gyakorol az emberek mentális egészségére. A hatás annál inkább erősebb, minél több a bizonytalanságot okozó tényező, úgy mint a járvány hossza, ki kapja el a fertőzést, milyen következménnyel jár a vírus hosszú távon az emberek szervezetére. Megfigyelték, hogy a bezártságot voltak, akik tudatmódosítók mellett vészelték át, vagyis alkohollal vagy droggal. Az eleve szorongó és depressziós, valamint alvászavaros egyének még inkább veszélyeztetettek a mentális egészség megtartásával kapcsolatban.

Az Asisan J of Psychiatry 2020. júniusi számában egy friss kutatási eredmény látott napvilágot, a kínai Hupej tartomány lakosainak pszichológiai reakciójáról. Zahir Ahmen és munkatársai kutatása alapján, a karantén a szorongás és depresszió kialakulását eredményezte. Összesen, 1 074 főt vizsgáltak meg, amelyből 37,5 százaléknál depresszió alakult ki, 29,1 százaléknál kockázatos, míg 9,5 százaléknál ártalmatlan alkoholfogyasztást mutattak ki, ezekből 2,5 százaléknál volt megtalálható a függőség is. A 21 és 40 éves korosztálynál fokozott rizikó volt található a mentális problémák és az alkoholfogyasztás tekintetében. Egyéb esetekben, családon belüli veszekedések és abúzus fokozódott amely segíti a mentális zavarok további kialakulását.

Ugyanakkor az Amerikai Járványügyi Központ (CDC) augusztusban közzétett jelentése alapján megállapítható, hogy az Amerikai Egyesült Államokban növekedett a mentális zavarok száma és nőtt a szuicid veszélyeztetettség. Vagyis a szorongás és hangulatzavar, valamint a pszichés zavarok miatt nőtt az önpusztító szerek használata és a szuicid gondolatok száma is. A felnőtt lakosok 40 százalékánál mentális egészségkárosodás mutatható ki.

Az anyagi létbizonytalanság további stresszfaktort jelent a lakosság számára. Sokaknak sajnos nem kivitelezhető az otthoni munkavégzés, ilyenek például az egészségügyi dolgozók, akik halmozott veszélyeknek vannak kitéve. Az Amnesty International 2020 szeptember 2-án közzétett cikke szerint, 2020. szeptember 2-ig világszerte közel hétezer egészségügyi dolgozó halt meg koronavírus fertőzés miatt. Ebből 1 077-en az Amerikai Egyesült Államokban, 1 320 fő Mexikóban, 634-en Braziliában, Angliában 649-en míg Oroszországban 634-en. Vannak, akik amiatt érzik kellemetlenül magukat, hogy egyedül kell otthon lenniük vagy pont ellenkezőleg, hogy a családjuk társaságában kell munkát végezniük.

Az oktatással, illetve elsősorban a tömegesen és rövid idő alatt bevezetett távoktatással való megbirkózás is tovább növeli a szorongást a társadalomban. A távoktatásra történő hirtelen átállás hatalmas energiába telt valamennyi érintett számára, így mind a szülőknek, diákoknak, valamint a tanároknak is jelentős mértékű frusztrációt okozott a kialakult helyzet kezelése. Otthon való tanulás azért is nehéz, mivel sok esetben a szülő is otthonról dolgozik és így egyszerre kell a nevelést és a munkáját is ellátnia. A gyermekek számára pedig a társaikkal történő közösségi kapcsolattartás szinte ellehetetlenül, illetve nehezebb a tanárral történő pedagógiai módszerek alkalmazása. Ráadásul, amennyiben egy adott oktatási intézményben

nincsen távoktatás, de az iskolában akár csak egy pedagógus is elkapja a vírust, úgy a helyes járványügyi intézkedések alapján az adott iskolát átmenetileg bezárhatják. Az óvodákban alkalmazott gyakorlat, illetve kényelmetlenebb szituáció az iskolákkal azonos.

A járvány elhúzódásával a társadalomban kialakult az áldozathibáztatás a megbetegedettek és a maszkot rosszul vagy egyáltalán nem hordó polgártársak felé. A pandémia kezdetén – amikor még számos bizonytalanságot erősítő tényező volt a vírus viselkedésével kapcsolatban – az emberek elkezdtek rendkívül kényelmetlenül, és gyanakvóan érezni magukat mások társaságában. Ahogyan kezdett elhúzódni a járványhullám, úgy kezdett felerősödni a szabályokat betartó személyekben az az érzés, hogy a vírust elkapók felelőtlen viselkedés, figyelmetlenség miatt lettek betegek. Természetesen ez nem helyénvaló megállapítás, ugyanakkor az emberi viselkedés és gondolkodásmódra a kijárási korlátozások, illetve a maszkhasználat meglehetősen negatívan hatott. Az érintett személy általában nem tehet a megbetegedéséről és inkább segítséget kell számára nyújtani, mintsem hibáztatni valakit, aki rossz helyzetbe került. Főleg az első hullám alatt megfigyelhetővé vált, hogy amennyiben valaki tüsszent vagy köhög zárt közösségi helyszíneken (például tömegközlekedésen), sokan egyből a legrosszabbra gondolva azt feltételezik, hogy a koronavírus miatt produkál ilyen tüneteket. Ezek a tünetek elég általánosak, és sok egyéb betegséggel is könnyen összetéveszthetőek. Ráadásul egy köhögés akár a túlzott dohányzás miatt vagy egy egyszerű félrenyeléstől is kialakulhat.

Az olyan korlátozások, mint például a karantén vagy a maszk viselés az emberek védelme érdekében kerültek bevezetésre. De szorongással tölthet el minket, hogy nem látogathatjuk meg a szeretteinket kórházban, idősek otthonában, vagy akár egy másik országban. Ugyanakkor egyes meglátások szerint poszttraumás nemzedék alakulhat ki a koronavírus miatt a mai fiatalokból. A fiatalabb generáció képviselőinek, akik alapvetően sokkal mobilisabbak mint az idősebbek, a korlátozások hatására több dologról kell egyszerre, hirtelen és előre nem látható időtartamra lemondania. Az elmaradó külföldi és belföldi utazások, nappali és éjszakai szórakozási lehetőségek, vagy akár a külföldi tanulmányok hatalmas hiányt hagynak a fiatalokban. Még az olyan hétköznapi dolgok is, mint a tanórák közötti szünetekben eltöltött kapcsolatépítések, a megváltozott helyzet miatt nem lehetséges a diákoknak. Sok fiatal kezdő vállalkozó is, mint például zenészek, énekesek arra kényszerültek, hogy saját szakmájukon kívül dolgozzanak a megélhetésért. De, az idősebb korosztály is nehezen viseli

a korlátozásokat. Ők érezhetik úgy, hogy a maradék, utolsó pár évüket elvette a koronavírus és emiatt nem élvezhetik úgy a nyugdíjas időszakot.

Az új típusú koronavírus megfékezése érdekében a korlátozások között szerepel az orrot és szájat eltakaró maszk viselése. Eleinte elég volt csak zsúfoltabb helyeken és tömegközlekedésen viselni a maszkot, de egy kormányrendelet szerint, most már közterületeken is kell viselni Budapesten is. A járvány kezdetekor, Európában egyre többen viseltek maszkot, viszont furcsán érezték magukat mert sokan ugyanakkor nem hordtak. Viszont most, hogy mindenkinek kötelező a maszk használata, kevésbé érzik az emberek magukat kínosan. A beszámolók szerint sokaknak annyira szokatlan, idegen érzés a maszk használata, hogy úgy érzékelik nem kapnak megfelelően levegőt benne és folyamatosan kellemetlenül érzik viselését. Az agyunk érzékelése szerint nehezebb levegőt venni és így oxigénhiányos állapotot érezhet. A maszk viselése pszichés diszkomfort érzetet nyújthat annak is aki születésekor oxigénhiányos állapotba került, vagy csak traumatikus orvosi tapasztalata volt. A megoldás a kellemetlenség elkerülésére a mélylégzéses technika lehet.

A szájat és orrot eltakaró maszkhasználat miatt ugyanakkor a körülöttünk levők mimikáit, vonásait nem tudjuk megfelelően érzékelni. Az ember rendkívül kommunikatív lény, és mondandók értelmének jelentős részét nem a kimondott szavak, hanem testbeszédünk és arckifejezésünk közvetíti. A járvány miatt kötelezővé váló maszk jelentős mértékben megnehezíti az érzelemfelismerést, amely szintén növeli a stresszfaktort és káros az interakciókra is. Arcunk jelzései tudattalanul információkkal látja el a velünk kapcsolatba kerülő személyt. Ilyen részlet lehet az életkorunk, a megbízhatóságunk, a vonzerőnk, valamint az érzelmi állapotunk is. Tudományos kutatások tömkelege szól a testbeszédéről (metakommunikációról), de a maszk viselés miatt a kommunikáció közbeni reagálásokat, finom részleteket nem tudjuk érzékelni. Pedig az arcvonások körülbelül 60-70 százalékát a maszk által eltakart területről tudjuk leolvasni, ami támogatja a beszédértésünket is. Ha valaki viszont mindenképpen szeretné vizsgálni embertársát, még mindig van lehetősége a testtartás, hanglejtés figyelembevételével.

A tehetetlenség több szempontból nehezedett az emberekre az elmúlt időszakban.

Világszerte általános problémává nőtte ki magát, hogy a külföldön dolgozó emberek a vírushelyzet miatt nem tudnak hazalátogatni a családjukhoz és barátaikhoz. A honvág mellett

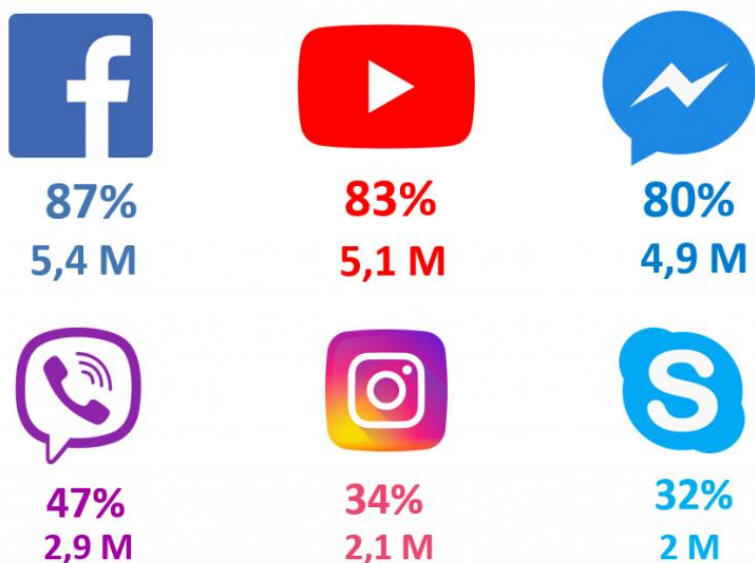
jelen van még az elszeparáltság érzése is mivel nem csak az országhatárok, hanem sok esetben a kijárási korlátozások jelentős mértékű falat állítottak az emberi kapcsolatokkal szemben. Korábban sokan éltek úgy két laki életet, hogy külföldre való költözésüket követően is folyamatosan fenntartották szülőhazájukban a barátokkal, illetve családtagokkal a kapcsolatot valamint a régi, megszokott orvosokkal is. Európában az elmúlt évtizedekben a légit közlekedés fejlődésének köszönhetően viszonylag olcsón, illetve gyorsan lehet közlekedni az országok között. Külföldre költözéskor természetesen azt is figyelembe veszik az emberek, hogy milyen gyorsan tudnak hazatérni. Mindezt a COVID-19 egy csapással átírta, a határzárak miatt a látogatások nem tudtak megvalósulni, így nem csak a honvágy, hanem a hiányérzet is felerősödött az embereknél.

A távollét és egyedüllét megélése különösen nyomasztó érzés a fontosabb a nemzeti és családi ünnepek során. Az ünnep egy közösségi élmény, egy meghatározott szokás alapján zajlik és célja az adott közösség összetartásának elősegítése. Egy-egy ünnepel nő az egyén biztonságérzete a szerettei miatt, így csökken a szorongás érzése. Az ünnepek pozitív hatása még, hogy segít kompenzálni a negatív életeseményeket és tartósan pozitív emlékeket okoz. Fontos tudatosítani, hogy ez egy átmeneti állapot, és a családtagjaink köteleke még a szigorú korlátozások ellenére megmarad.

A koronavírus miatt kialakult magányosságra sajnos a társkeresés sem jelent megoldást. A távolságtartás és a vírustól való félelem miatt sok egyedülálló társ nélkül kénytelen maradni. Ugyanakkor az internetes társkeresés iránti érdeklődés megnőtt a koronavírus hatására, mivel a lehetséges ismerkedési helyek például mozik, színházak, valamint szórakozóhelyiségek egyelőre nem szolgálnak ilyen lehetőségekkel sem.

A vírus miatt, a szociális életünk is átalakult. A vírushelyzet miatt a hagyományos kapcsolattartási formák is megváltoztak. Az eNet 1049 fős, 18 évnél idősebb internetezők bevonásával 2020. áprilisában készült kutatása szerint, itthon fél év leforgása alatt 54 százalékról 71 százalékra nőtt azon internetezők aránya, akik szerint a digitalizációnak pozitív hatása is van. Az aktív közösségi média használók száma 2019 októberében még csak 79 százalék volt, míg valószínűleg a vírusnak köszönhetően fél év alatt 87 százalékra nőtt. Jelenleg a három legnépszerűbb online platform, ahol a magyar népesség több mint a fele

felhasználó az a Facebook, YouTube és a Messenger. Az internet segítségével a szeretteinkkel történő kapcsolattartás nem csak könnyebb, hanem biztonságosabb is.



3. ábra: A Magyarországon leggyakrabban használt közösségi média alkalmazások.
(Forrás: eNet.hu)³

Az új fajta koronavírus hatása a gazdaságra

A home office, azaz a távmunka ugyan a járvány előtt is ismert volt már, de a vírus jelentős mértékben „támogatja” az elterjedésének gyorsulását. Az eNET 2020 május 5-én megjelent cikke alapján az internetező munkavállalók háromnegyedét érinti a koronavírus, a legtöbbben távmunkában dolgoznak. A munka miatt leginkább használt kapcsolattartási forma az e-mail, ezt 83 százalék használja míg a telefont 69 százalék. A home office során a legnagyobb teher az otthoni és munkahelyi feladatok szétválasztása, a magánélet elkülönítése. A felmértek 57 százalékánál már fordult elő, hogy munkaidő alatt magánügyével is foglalkozott. Sokuknak problémát jelent, hogy az otthoni munkavégzés miatt nem teljesítmény orientáltak és nincs kedvük dolgozni. Egy 2019-es Eurostat által végzett kutatás szerint, a 15-64 éves munkavállalók körében a rendszeresen otthon dolgozók száma uniós átlagban 5,3 százalék míg itthon csak 1,2 százalék volt.



Az internetező munkavállalók **háromnegyedének** a munkáját befolyásolja a koronavírus

otthonról kell dolgoznom	35%
megnőtt a munkaterhelésem	25%
csökkent a munkaterhelésem	20%
elvesztettem a munkámat	7%
nem vagyok képes a munkafeladataimat elvégezni	6%

eNET

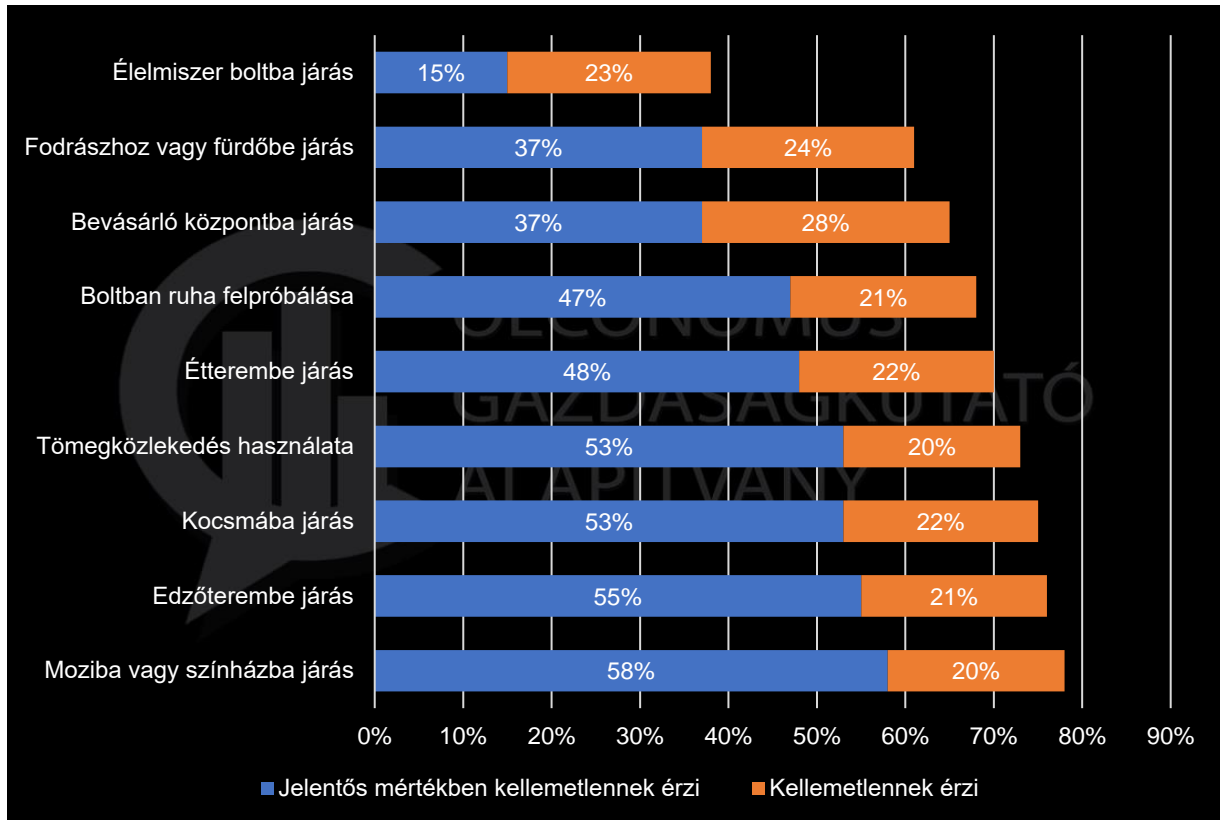
2. ábra: Munkafeladatok változása a koronavírus hatására

Forrás: eNET online kutatás, VeVa online kutatási közösség, 2020. április, N=542 fő, 18+ internetezők, akik munkavállalók (több választ is meg lehetett jelölni)

Kép forrása: Freepik

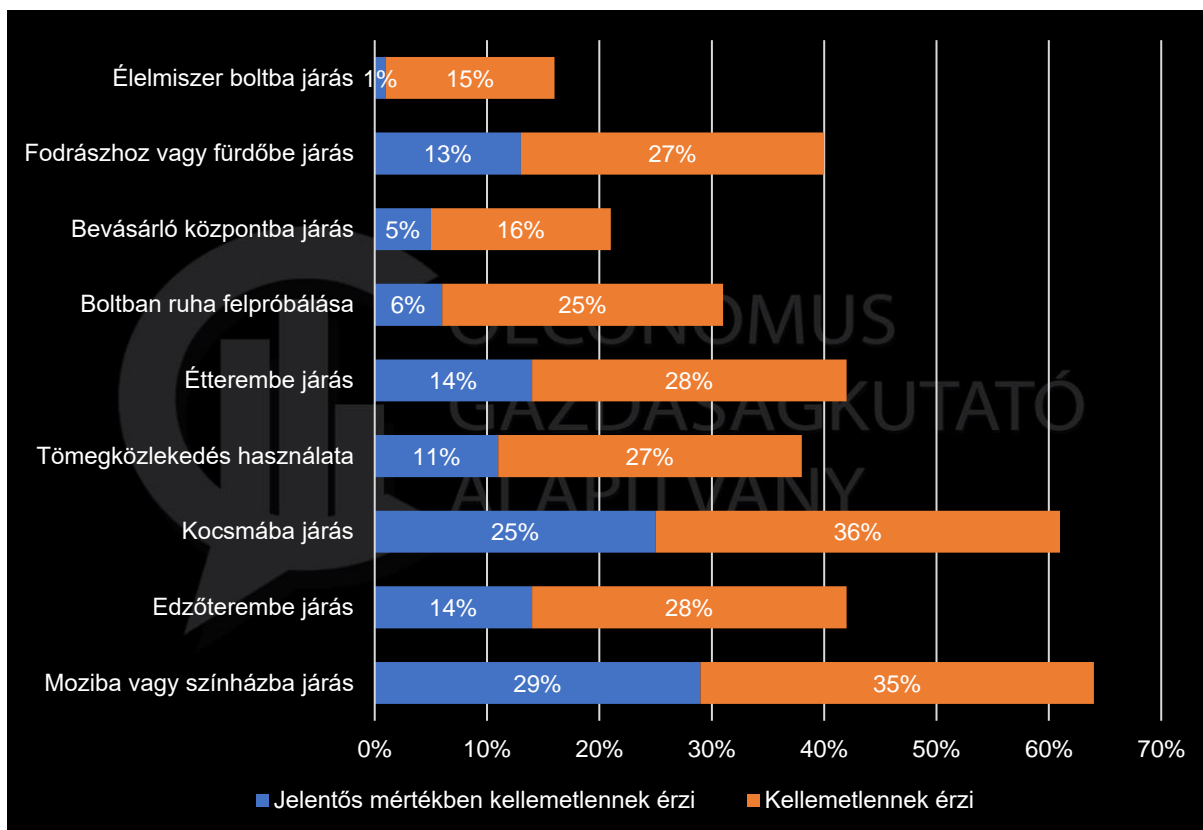
4. ábra: A hazai munkavállalók életét jelentősen befolyásolja az új típusú koronavírus megjelenése. (Forrás: eNet.hu⁴)

A jelenlegi pandémia okozta gazdasági nehézségek esetében nagyon fontos szempont, hogy az emberek viselkedésére, gondolkodására és hangulatára is hatalmas nyomást gyakorol. A korábbi gazdasági válságok esetében a társadalom pénzügyi helyzetére mért csapást, addig a jelenlegi helyzet ettől lényegesen eltérő. Döntően a jelen helyzetben az emberek nem azért nem költenek pénzt étteremben étkezésre, vagy mozi termekben történő filmnézésre mert nem lenne rá elkölthető jövedelmük. A fogyasztás egyrészt azért is visszafogott mivel az emberek távolságtartás miatt, illetve a védekezés eszközeként inkább nem kockáztatják az egészségüket. Alternatív tevékenységgel helyettesítik mindezeket. Az étterembe való járás helyett kínálkozik az otthoni főzés vagy házhozszállítás lehetősége, miközben a filmnézés helyettesítésére pedig az online streaming szolgáltatók (pl. Netflix, HBO GO) által kínált filmek és sorozatok.



5. ábra: Észak-Amerikában és Európában a lakosság döntően kellemetlenül érzi magát a különböző közösségi helyszíneken. Megjegyzés: (Forrás: EY⁵)

Észak-Amerikában és Európában a lakosság meglehetősen kellemetlenül érzi magát, amennyiben közösségi helyszínre látogat vagy látogatnia kellene az EY felmérése alapján. Az EY szakértői – Kristina Rogers és Andrew Cosgrove – által készített nemzetközi felmérése alapján a nyugati országokban az emberek nagyrésze akkor érzi magát rosszul, minél jobban zártabb helyiségbe kell vagy kellene ellátogatnia. A mozikba, vagy színházakba történő látogatásról például a lakosság úgy vélekedik, hogy jelentős mértékben kellemetlenül (válaszadók 58 százaléka), illetve kellemetlenül (20 százalék) éreznék magukat. Legkevesbé az élelmiszerboltba történő látogatás zavarja a társadalmat a járvány közepette, amely egyrészt azzal is magyarázható, hogy az alapvető élelmezés biztosításához elengedhetetlen helyszínek minősül. Másrészt pedig a járvány alatt meghatározó mértékben az online felületeken történő vásárlás (e-kereskedelem), és házhozszállítás megfelelő mértékben helyettesítette az élelmiszerek személyesen történő bevásárlását.



6. ábra: Kínában a lakosság kevésbé érzi magát kellemetlenül a különböző közösségi helyszíneken. (Forrás: EY⁶)

Kínában a társadalom kevésbé érzi kellemetlenül magát a közösségi helyszíneken, főleg a nyugati országokhoz képest. A nyugati és a keleti világ között a hasonlóság, hogy mindkét esetben az élelmiszerboltban történő vásárlást értékelik az emberek a legkevésbé kellemetlennek. Az EY Consumer Index (fogyasztói felmérés) alapján, a kínai társadalom jelentős mértékben érzi kevésbé kellemetlennek a bevásárló központba való ellátogatást vagy a ruhapróbát. Legkellemetlenebbnek a moziba vagy színházba járást tekintik, de míg a nyugati országokban lakó emberek összesen 78 százaléka mondja legalább kellemetlennek, addig ez az érték Kínában alig 64 százalék.

Online élelmiszervásárlás nagy átalakuláson ment át. Az emberek a védekezés jegyében kevesebbet mozdultak ki, így a vásárlási céllal való mozgolódást is igyekeztek lecsökkenteni. A tavaszi hónapokban az online élelmiszervásárlás iránti igény olyan mértékben növekedett, hogy a kereskedők nem tudták kínálatukat megfelelő ütemben bővíteni. Sok helyen a foglalható kiszállítási időpontok rövid idő alatt beteltek, várólisták alakultak ki. Mivel az új típusú koronavírus járvány a lakosság

számára ismeretlen jelenség volt ezért a tavaszi hónapokban még jelentős volt a bizonytalanság az emberekben. Emiatt a lakosság a legrosszabbra készült fel, és így egyfajta biztonsági tartalék felhalmozásába kezdett, első sorban tartós élelmiszerek és tisztálkodási eszközök terén. Ennek kapcsán egy-egy termékből átmenetileg áruhiány keletkezett a boltokban. A lezárások hatására és a megnövekedett forgalom miatt az ellátási láncok problémákkal szembesültek. Ráadásul számos piaci szereplő eleve nem rendelkezett házhozzállítással a járvány előtt.

Az új típusú koronavírussal sújtott társadalmakban az emberek kiszolgáltatottá váltak a különféle kormányzati intézkedéseknek, továbbá jellemzővé vált egyfajta tehetetlenség érzés. Ráadásul a negatív érzelmeket felerősíti, hogy a járvány időben jelentősen elhúzódik és az egyes hullámok egyre nagyobb megbetegedéseket és haláleseteket hoznak világszerte. A gazdaság szempontjából, sok kisvállalkozásnak segít, ha az államok őket részesítik előnyben a nagy multinacionális vállalatokkal szemben. Ugyanakkor az Európai Unióban az egyes tagállamok is különböző mértékű támogatásokkal próbálják segíteni a helyi vállalkozásokat, munkavállalókat és a családokat egyaránt.

Összegzés

Az emberiséget a történelemben végig kísérték különféle erősségű és veszélyességű járványok. A számtalan veszélyes vírus a megjelenését követően rövid távon rengeteg emberéletet követelt az évszázadok folyamán. Ugyanakkor a járványok nem csak a halálozások számának megugrását eredményezték. Hosszú távon hatással voltak az emberek viselkedésére és átformálta az emberek életről alkotott képét. Pozitív hozadéka a járványoknak, hogy az orvostudomány folyamatosan fejlődni tudott, illetve az emberek higiéniai szokásai is átalakultak. Az emberek egyre több időt és figyelmet fordítottak a kézmosásra, a tisztálkodásra vagy csak arra, hogy a szemetet megfelelő keretek között kezeljék. Jó hír az emberiségnek, hogy a többszáz évvel ezelőtt többmillió ember életét követelő pestis manapság már egyedül csak a történelemlönyvekből ismert. Hasonlóan a mostani új típusú koronavírus járványhoz, amely a tudománynak köszönhetően várhatóan rövid idő alatt ellenőrzés alá kerül a vakcinák által.

A társadalom egészségének megőrzését sok járványügyi intézkedés támogathatja, de a tényleges megoldást a tömeges oltóanyagok beadása fogja jelenteni. Tavasz óta a világon a gyógyszercégek tudósai versenyt futva az idővel, megfeszített munka mellett kutatták a COVID-19 elleni oltóanyag összetételét. A kutatók kemény munkájának köszönhetően rekord gyorsaság mellett sikerült megfelelő hatékonyságú koronavírus elleni vakcinát kifejleszteni. Többféle vakcina érte el sikeresen a kísérleti fázisok végét, így a köztudatban mostanra az amerikaiak Moderna és az amerikai, valamint a német közös fejlesztésű Pfizer Biontech vakcinája, az angol Astra Zeneca, az orosz Szputnyik V vakcina, valamint a kínai Sinopharm vakcinája szerepel. Az országok különböző hatósági szerveik gyorsított ütemben vizsgálják az oltóanyagok minőségét, és az engedélyek megadását követően számos országban már 2020 decemberében megkezdődtek a tömeges oltások. Az oltóanyagok különböző hatékonyságúak és nem minden országban érhető el egyelőre mindegyik gyártó terméke. A tömeges oltásokat követően a világ országainak lakossága szépen lassan elkezdhet visszatérni a normális életéhez. Ugyanakkor az átmeneti időszakban az emberek mozgásának bizonyos mértékű korlátozása válhat szükségessé. Ennek következtében akár az is előfordulhat, hogy az országok olyan intézkedések meghozatalára szorulnak, hogy számos szolgáltatás igénybevételét (például mozi vagy színházlátogatás) vagy az utazás megkezdését csak abban az esetben valósíthatja meg az adott személy amennyiben igazolni tudja, hogy a vakcina védettségével már rendelkezik.

A mentális egészség megőrzése érdekében pedig a szakemberek, pszichológusok több fajta megoldást is ajánlanak. A különböző technikák elsajátításával, megelőzhető a depresszió és egyéb mentális problémák kialakulása, valamint segítenek fenntartani az elme egészséges állapotát. Ilyen technika például a bagatellnek tűnő, de elengedhetetlen helyes táplálkozás, megfelelő minőségű és mennyiségű alvás. A megfelelő mozgás és sportolás is javítja a közérzetet és az agyra pozitív hatású hormonokat szabadít fel. Kutatások szerint 25-30 perc a természetben, zöld növények társaságában is már pozitív hatással van a lelki egyensúlyra, valamint, akár az online kapcsolattartás a rokonokkal és barátokkal is segít az egyedüllét érzésének javításában. Ugyanakkor a legfontosabb, hogy csak azzal foglalkozunk amire van ráhatásunk például, hogy mit főzzünk ebédre és olyannal minthogy meddig tart a járvány meg ne. Ugyanis, a viselkedésünk annak függvényében változhat meg tartósan, hogy meddig és milyen intenzitással van jelen a pandémia.

Felhasznált források

- 5 magyar orvos, aki előre vitte a tudományt in: körkép.sk
<https://korkep.sk/cikkek/tudomany/2014/03/25/5-magyar-orvos-aki-elorevitte-a-tudomanyt/> (2020.12.14.)
- A kora újkori „pestisdoktorok” gyakran maguk is a kór áldozatává váltak, in: Múlt kor történelmi magazin <https://mult-kor.hu/a-kora-ujkori-pestisdoktorok-gyakran-maguk-is-a-kor-aldozatava-valtak-20190322?pidx=2> (2020.12.14.)
- A koronavírus-járvány pszichológiai hatásai in: gyógyline Gyógyszertári webáruház <https://gyogyline.hu/a-koronavirus-jarvany-pszichologiai-hatasai> (2020.12.18.)
- A pandémia mentális terhei, in: medicalonline
http://medicalonline.hu/cikk/a_pandemia_mentalis_terhei (2020.12.18.)
- A világtörténelem 10 legpusztítóbb járványa: a kanyarban sincs a koronavírus, in: Portfólió <https://www.portfolio.hu/gazdasag/20200405/a-vilagtortenelem-10-legpusztitobb-jarvanya-a-kanyarban-sincs-a-koronavirus-423814> (2020.12.13.)
- Balikó Fanni, Honvagy és összetartozás – hOgyan küzdjünk meg az ünnepi magánnyal? in: mindset pszichológia <https://mindsetpszichologia.hu/unnepi-magany-honvagy-szeparacio-osszetartozas?fbclid=IwAR18o-7Tcbnn92r2P4d7dF42O7eoQfc0TFht33FOc5yTHIBgwemGypqPr8w> (2020.12.18.)
- Bereznay István, Tünetnek Londonban a koronavírus elleni korlátozások miatt, 155 embert már őrizetbe vettek, in: Index
https://index.hu/kulfold/2020/11/28/anglia_koronavirus_tunetes_london/ (2020.12.17.)
- dr. Szabó M. András, Home Office – a vírus előtt és alatt, in : Wolters Kluwer,
https://ado.hu/munkaugyek/home-office-a-virus-elott-es-alatt/?fbclid=IwAR0xg6Y9KsJ8CDHqQC565uQWD3Q3EwpzTY0PkDw2RQ-a8_I1VL-JeIQ4K54 (2020.12.18.)
- Hátszegi Eszter, Szerelem a gépben – milyen esélyünk van megtalálni a megfelelő partnert az online világban? in: mindset pszichológia,
<https://mindsetpszichologia.hu/szerelem-a-gepben-milyen-eselyunk-van-megtalalni-a-megfelelo-partnert-az-online-vilagban?fbclid=IwAR2rrF5BFyS5DNnmLMLnZRRJq97VS14kupio-e8p5EWcT4EqGwPYTa-xcNU> (2020.12.18.)
- Helstáb Laura, A honvagy mellett a tehetetlenség a legnehezebb-magyarként külföldön a lezárások alatt in: Mindset pszichológia
https://mindsetpszichologia.hu/a-honvagy-mellett-a-tehetetlenseg-a-legnehezebb-magyarkent-kulfoldon-a-lezarasok-alatt?fbclid=IwAR3kgjW_oS8nNB2OOofBg4WGXgJz2NE144zrlDp_dQ9kt3Em2MJ8bT52y-58 (2020.12.18.)
- <https://koronavirus.gov.hu/> (2020.12.17.)

- Járványok régen és ma, in: Hírek Debreceni Egyetem https://hirek.unideb.hu/hu/hir/20200421_jarvanyok-regen-es-ma (2020.12.17.)
- Jász Annamária: Nagy járványok a történelemben : régen sem bírta a lakosság a karantént de nem az unalom miatt. in: welovebudapest <https://welovebudapest.com/cikk/2020/3/20/nagy-jarvanyok-a-tortenelemben-regen-sem-birta-a-lakossag-a-karantent-de-nem-az-unalom-miatt> (2020.12.17)
- Kacsur Adrienn, Mindenkit érint!- A koronavírus okozta helyzet pszichológus szemmel in: Mindset pszichológia <https://mindsetpszichologia.hu/karanten-a-koronavirus-pszichologus-szemmel?fbclid=IwAR32cmMqCNh7Z2ANwpadTBUZmovrTqhgkहितeSOfvpijFr-JA9Fk4b76rw> (2020.12.18.)
- Karikó Katalinról, a koronavírus-vakcinák alapját kidolgozó magyar tudósról áradozik a CNN in: hvg.hu https://hvg.hu/tudomany/20201217_kariko_katalin_vakcinafejlesztes_biokemikus_koronavirus_cnn (2020.12.18.)
- Mindent digitálisan – így változtak kapcsolattartási és munkavégzési szokásaink a járvány idején in: eNET https://enet.hu/hirek/mindent-digitalisan-igy-valtoztak-kapcsolattartasi-es-munkavegzesi-szokasaink-a-jarvany-idejen/?fbclid=IwAR2NaGFaTDQ_KDdBtHNUiV9IG5ojU3QPIEXckw8LsyJf2yYPIK6vbsQztA (2020.12.18.)
- National Geographic Magyarország különszám: A nagy egész – így működik az emberiség
- Pogácsás Nóra, Hogyan küzdünk meg a koronavírus okozta „mentális szövödményekkel”? – Interjú Dr. Varga Katalinnal in : Mindset pszichológia <https://mindsetpszichologia.hu/hogyan-kuzdjunk-meg-a-koronavirus-okozta-lelki-nehezsegekkel-interju-dr-varga-katalinnal?fbclid=IwAR3N-0CWTkRr0rmnr7mfa2HM8tuadJNPbWxcphrgDKyl8E4TjRfj1J9rbnc> (2020. 12. 19.)
- Sas Viktória, Szájmaszkviselés: miért lehet kellemetlen hordanunk? in: mindset pszichológia <https://mindsetpszichologia.hu/szajmaszk-hordas-miert-lehet-kellemetlen-viselni?fbclid=IwAR3112QN5Q27aUn1xz0CEMc1Q4XXUQXs6GLgMQybgO5jYD4itGMX-mXh68s> (2020.12.18.)
- Tóth Ugyonka Krisztina, Advent kicsit másképp – hogyan élhető meg jól egy világjárvány idején is? <https://mindsetpszichologia.hu/advent-kicsit-maskepp-avagy-hogyan-elheto-meg-jolegy-vilagjarvany-idejen-is?fbclid=IwAR0rU-CVOZ72uxW8XOjDpt38IElcwqNTxNXjz1CCIEvjwPdNqPWTPf797rk> (2020.12.18)
- Töltik fel a 'járványkamrát' a magyarok: veszik a lisztet mint a cukrot in: Portfolio <https://www.portfolio.hu/uzlet/20200310/toltik-fel-a-jarvanykamrat-a-magyarok-veszik-a-lisztet-es-a-cukrot-418719> (2020.12.23)
- Világjárványok és egyenlőtlensége – milyen utat követ a covid-19? in: DemNet <https://demnet.hu/vilagjarvanyok-hatasai-az-egyenlotlensegekre/> (2020.12.22)

- Edward Watts, What Rome Learned From the Deadly Antonine Plague of 165 A.D. in: Smithsonian magazine <https://www.smithsonianmag.com/history/what-rome-learned-deadly-antonine-plague-165-d-180974758/> (2021.01.25.)
- John Horgan Justinian's Plague (541-542 CE) in: Ancient History encyclopedia <https://www.ancient.eu/article/782/justinians-plague-541-542-ce/> (2021.01.25.)
- Smallpox Vaccines for Biodefense in: US National Library of Medicine, National Institutes of Health <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2764553/> (2021.01.25.)
- A védőoltások története 1. - Himlő (fekete himlő), a "foltos szörny", a "fekete halál" in: antsz.hu https://www.antsz.hu/felso_menu/temaink/jarvany/jarvany_archivum/oltasbiztonsag/himlo.html (2021.01.25.)
- Gábor Ács, A Covid19 követeli a legtöbb halálos áldozatot a XXI. században a vírusos járványok közül in: Euronews <https://hu.euronews.com/2020/09/28/az-uj-koronavirus-koveteli-a-legtobb-halottat-a-xxi-szazadban-a-virusos-jarvanyok-kozul> (2021.01.25.)
- Megjötték a pánikvásárlás számai: 57 milliárd egy hét alatt in: infostart <https://infostart.hu/gazdasag/2020/03/27/megjottek-a-panikvasarlas-szamai-57-milliard-egy-het-alatt> (2021.01.27.)
- Több mint 7000 egészségügyi dolgozó veszítette életét a COVID miatt in: Amnesty International <https://www.amnesty.hu/koronavirus-egeszsegugy/> (2021.01.27.)
- Tájékoztató az új koronavírus (2019-nCoV) okozta járványról az Egészségügyi Világszervezet 2020. február 14-i helyzetjelentése alapján in: ANTSZ https://www.antsz.hu/felso_menu/temaink/jarvany/uj_koronavirus/uj_koronavirus_0214.html (2021.01.27.)
- Bruckner Éva, A történelem hajtóostorai, a járványok in: Polgári Szemle 16. évf. 1–3. szám <https://polgariszemle.hu/archivum/174-2020-julius-16-evfolyam-1-3-szam/koronavirus-es-gazdasagi-hatasai-avagy-egy-uj-vilagrend-ele/1076-a-tortenelem-hajtoostorai-a-jarvanyok> (2021.01.27.)
- Országgyűlés Hivatala, Világjárványok története 2020/22. 2020. április 27. in: infojegyzet https://www.parlament.hu/documents/10181/4464848/Infojegyzet_2020_22_vilagjarvanyok_tortenet.pdf/800b12d7-cb54-5c75-7453-d690046fcf60?t=1587974461789 (2021.01.27.)

• ¹ <https://www.visualcapitalist.com/history-of-pandemics-deadliest/> (2020.12.20.)

• ² <https://mult-kor.hu/a-kora-ujkori-pestisdoktorok-gyakran-maguk-is-a-kor-aldozatava-valtak-20190322?pldx=2> (2020.12.14.)

• ³ https://enet.hu/hirek/mindent-digitalisan-igy-valtoztak-kapcsolattartasi-es-munkavegzesi-szokasaink-a-jarvany-idejen/?fbclid=IwAR2NaGFaTDQ_KDdBtHNUiV9IG5ojU3QPIEXckw8LsyJf2y_YPiK6vbsQztA (2020.12.18.)

• ⁴ https://enet.hu/hirek/mindent-digitalisan-igy-valtoztak-kapcsolattartasi-es-munkavegzesi-szokasaink-a-jarvany-idejen/?fbclid=IwAR2NaGFaTDQ_KDdBtHNUiV9IG5ojU3QPIEXckw8LsyJf2y_YPiK6vbsQztA

[idejen/?fbclid=IwAR2NaGFaTDQ_KDdBtHNUiV9IG5ojU3QPIEXckw8LsyJf2y_YPiK6vbsQztA](https://www.ey.com/en_gl/consumer-products-retail/how-to-serve-the-anxious-consumer-after-covid-19)
(2020.12.18.)

- ⁵ https://www.ey.com/en_gl/consumer-products-retail/how-to-serve-the-anxious-consumer-after-covid-19 (2020.12.20.)
- ⁶ https://www.ey.com/en_gl/consumer-products-retail/how-to-serve-the-anxious-consumer-after-covid-19 (2020.12.20.)