

COVID-19 a problemy z *psyche* pacjentów

dr n. med. Janusz Krzyżowski

Objawy i ograniczenia związane z wirusem COVID-19 stanowią poważny problem dla osób z depresją. Przeżywają one w wielokrotniony, irracjonalny sposób wszystkie obawy, lęki czy okresowe obniżenie nępeđu i nastroju.

Jednak należy, w miarę swych możliwości, przeciwstawić się takiemu biegowi wydarzeń. Dla osób zmagających się z problemami psychicznymi przydatne mogą być poniższe wskazówki:

- Należy planować każdy zbliżający się dzień i tydzień, tak aby ten plan motywował do czynnego spędzania czasu.
- Ważna jest aktywność fizyczna. Warto codziennie się gimnastykować, uprawiać biegi albo pływanie, jazdę na rowerze lub na wrotkach i tym podobne.
- W miarę możliwości trzeba spotykać się z rodziną lub znajomymi, utrzymywać aktywny kontakt telefoniczny.
- Aby przeciwstawić się bezsenności w godzinach nocnych, nie należy pokładać się i spać w ciągu dnia.
- Podczas odbywania ewentualnej kwarantanny zaplanowane spotkania z psychoterapeutą można przeprowadzić w formie sesji wideo [1].

■ **Pandemia zmieni globalny wzrost gospodarczy**

Eksperti Międzynarodowego Funduszu Walutowego uznali, że pandemia wirusa **Covid-19**

zmieni globalny wzrost gospodarczy, zdecydowanie w tym roku. Ich zdaniem świat stoi obecnie wobec największego kryzysu walutowego od czasu dwudziestowiecznego wielkiego kryzysu gospodarczego. Wszelkie blokady narzucane przez poszczególne rządy zmusiły wiele firm do zamykania ich działalności i zwalniania pracowników.

ONZ po badaniach ekspertów uznał, że ok. 81% światowej rzeszy pracowników tych firm i 3,3 mld pracowników straci w ten sposób dochody rodzinne, a winą za taki stan obarczony zostanie Coronavirus-19. W ten sposób cztery na pięć osób stracą pracę, a przeważnie obniży się poziom ich życia. Ponadto eksperci uważają, że najbardziej będą poszkodowani mieszkańcy krajów rozwijających się i tzw. rynki wschodzące [2].

■ **Epidemia wojenna**

Od końca 2019 r. nowa *coronawirus pneumonia* wywołała panikę w niektórych prowincjach Chin, a głównie w Wuhanie. Choroba ma stosunkowo wysoki stopień zakaźności i częstszego niż w przypadku grypy występowania śmiertelnych powikłań, zwłaszcza u osób starszych i obciążonych innymi schorzeniami, np. cukrzycą czy chorobami układu sercowo-naczyniowego i oddechowego. W krótkim czasie rozprzestrzeniła się na całe Chiny, budząc niepokój i przejściowe zakłócenie w działalności władz państwa. W tym czasie władze prowincji, a później całych Chin były zdezorientowane i działały początkowo chaotycznie.

Choroba przyniosła w krótkim czasie bardzo negatywny wpływ na gospodarkę kraju i spowodowała zamknięcie większości ogarniętej nią populacji w miejscu zamieszkania (*lockdown*). Nazywana była przez władze „epidemią wojenną”. Zazwyczaj koronawirus wywoływał u pacjentów suchy kaszel, zakaźne zapalenie płuc, gorączkę i zmęczenie. Objawy te narastały u chorych na ogół w ciągu 14 dni. Pacjenci cierpieli jednocześnie na stany lękowe i depresyjne [3].

■ Proste zasady radzenia sobie ze stresem

Według oksfordzkiego stowarzyszenia do badania psychicznych zaburzeń u chorych, u których stwierdzono zarażenie wirusem Covid-19, szczególnie ważne dla tych osób są proste zasady organizujące zaburzone już chorobą życie:

- Zwolnij tempo swego życia, odetchnij, zastanów się.
- Kontaktuj się ze znajomymi i przyjaciółmi, nie popadaj w zbytnią samotność.
- Staraj się prowadzić zdrowy tryb życia.
- Dbaj o siebie i swoich bliskich.
- Nie wstydź się prosić o pomoc, jeśli jej potrzebujesz.

Zalecenia te, sprawdzone wielokrotnie w praktyce, mimo swej prostoty i oczywistości, warto przekazywać chorym, którzy często mają wiele wątpliwości [3].

■ Kto jest bardziej narażony na stres?

Reakcja na stres podczas epidemii Covid-19 może zależeć od pochodzenia, wsparcia społecznego ze strony rodziny lub przyjaciół, sytuacji finansowej, stanu zdrowia i tła emocjonalnego społeczności, w której żyjemy oraz wielu innych czynników. Zmiany, które mogą wydarzyć się z powodu pandemii COVID-19 i sposobów, jakimi staramy się powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa, mogą wpłynąć na każdego z nas.

Na spotkanie z takim kryzysem mogą silniej reagować:

- osoby narażone na ciężką chorobę wywołaną przez COVID-19, np. ludzie w starszym wieku lub dzieci;
- opiekunowie chorych członków rodzin;
- pracownicy służby zdrowia;
- pracownicy niezbędni w przemyśle spożywczym;
- osoby mające problemy ze zdrowiem psychicznym;
- osoby nadużywające substancji psychoaktywnych;
- bezrobotni, którzy w ostatnim czasie stracili pracę;
- niepełnosprawni lub opóźnieni w rozwoju;
- osoby mieszkające samotnie lub z dala od swych bliskich;
- osoby należące do mniejszości narodowych lub rasowych;
- bezdomni;
- osoby skoszarowane lub mieszkające w określonych grupach [4].

■ Problemy psychiczne towarzyszące pandemii

Niezależnie od tego, jakie przyczyny wywołały w naszej społeczności epidemię koronawirusa, musimy być przygotowani, aby postawić jej tamę przed rozlewaniem się na większe obszary. Musimy być gotowi na interwencje oparte na wiarygodnych obserwacjach i zaleceniach. Najważniejsze jest niepogarszanie sytuacji, zwiększające m.in. ryzyko występowania poważniejszych i o ostrzejszym przebiegu zaburzeń psychicznych. Być może, że wirus bezpośrednio wpływa na OUN i układ odpornościowy pacjenta w czasie zakażenia. Jest to problem stosunkowo rzadko poruszany w informacjach kierowanych do społeczności i mediów, a przez to lekceważony.

To, co należy robić, to wykonywać w miarę możliwości badania przesiewowe w grupach ryzyka, aby wychwycić ewentualne występowanie u pacjenta początków zespołu zaburzeń świadomości, któremu towarzyszą iluzje, omamy wzro-

kowe, słuchowe, dotykowe i inne oraz lęk i pobudzenie psychomotoryczne, a także zaburzenia snu, określane mianem delirium. Delirium to często diagnozowane zaburzenie neuropoznawcze (zaburzenia świadomości i zaburzenia uwagi), którym zajmują się psychiatrzy, interniści, oraz neurologi. Delirium nie jest *stricte* chorobą psychiczną. Określa się je raczej jako zespół objawów, które mogą pojawić się w przebiegu różnych chorób somatycznych, w tym omawianego zakażenia koronawirusem, zwłaszcza w wieku podeszłym.

Mogą wystąpić również inne ostre manifestacje „przeciążenia” układu odpornościowego, których efektem są zaburzenia pracy układu nerwowego. Często występują zaburzenia lękowe, niekiedy niezbyt właściwie nazywane nerwicą lękową – gdy chorzy zdają sobie sprawę z tego, że ich objawy mają podłoże psychiczne. Nie zmienia to faktu, że odczuwają oni silny lęk z nimi związany (pojawiają się zaburzenia emocjonalne, natrętne myśli, a także zaburzenia działania narządów lub objawy psychosomatyczne.)

Czasami rozwija się zespół stresu pourazowego (PTSD). Taka reakcja obejmuje intensywny lęk, bezsilność lub przerażenie po doznaniu albo w trakcie stresu urazowego, jakim może być radykalna zmiana warunków życia, połączona z lękiem o utratę zdrowia lub życia własnego i najbliższych.

W takich sytuacjach potrzebna jest szybka pomoc diagnostyczna i terapeutyczna, również z łatwym dostępem do psychoterapii, co jest dużym wyzwaniem organizacyjnym w Polsce. © P

Piśmiennictwo:

1. Powyższa lista sposobów korzystania z pomocy terapeutycznej została opracowana na podstawie doświadczeń tych służb w Niemczech. 9diskussionsforum-depressionen.de
2. Lei C, XueBing H., Suggestions on public mental health during the COVID-19 epidemic Mental Health, 2020.
3. Corona und Depressionen- Stiftung Deutsche Depressionen. WWW.stiftung.drpressionen.de
4. Dealing with Depression During Coronavirus – HelpGuide.org