

A COVID-19 PANDÉMIA MENTÁLHIGIÉNÉS KÖVETKEZMÉNYEI

HOGYAN TUDUNK FELKÉSZÜLNI A PSZICHODÉMIÁS KRÍZISRE?



dr. Osváth Péter

PTE KK Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika

Áttekintés

- A világjárvány hatásai – az akut fertőzöttség direkt és indirekt következményei
- Általános szempontok – komplex mentálhigiénés és pszichológiai következmények
 - akut és krónikus – közvetlen és közvetett pszichés szövődmények
- A különösen veszélyeztetett rizikócsoportok és a legfontosabb rizikófaktorok
- Hogyan készülhetünk fel a pszichodémiás krízisre – prevenciós és terápiás lehetőségek

Bevezetés

- A világjárvány az élet minden területére kiterjed és eddig sosem tapasztalt kihívások elé állítja a társadalmakat
- Mind egyéni, mind közösségi szinten jelentős változásokat okozott – ezek alapján érintik a hétköznapi életet
- A vírusfertőzés egészségügyi következményei komoly ellátási problémákat okoznak
- Ma már egyre jobban ismerjük a vírusfertőzés szerteágazó tünettaniát és a háttérben álló immunológiai és neurobiológiai mechanizmusokat
- A legkülönbözőbb akut és elhúzódó szomatikus és pszichés-pszichopatológiai szövődmények jelentkeznek

A vírusfertőzés akut neuropszichiátriai hatásai

- Akut és posztakut gyulladás – hiperinflammációs szakasz – multisisztémás gyulladás
- Központi idegrendszeri szövődmények – akut pszichopatológiai tüneteket okoznak – ORGANIKUS PSZICHOSZINDRÓMÁK
- Leggyakoribb – DELÍRIUM (komplex tudatzavar – zavartság, tájékozatlanság, érzékcsalódások, gondolkodás, figyelem és emlékezetzavar)
- A **hatodik leggyakoribb akut tünet** – idős, multimorbid páciensek akár egyharmadánál megjelenik
- Növeli a szövődmények gyakoriságát és a mortalitást is (különösen a hipokinetikus formája)
- Nagy jelentőséggel bír a korai felismerése és adekvát kezelése

A vírusfertőzés hosszútávú neuropszichiátriai hatásai

- HÁTTÉR – krónikus gyulladás – POSZTCOVID szindróma
- KOMPLEX TÜNETTAN: bizonytalan testi tünetek, kimerültség, légzési nehezítettség, ízületi, mellkasi fájdalmak, stb.
- ENNEK RÉSZE: a fertőzéssel kapcsolatos indirekt pszichológiai és pszichoszociális következmények
 - a vírusfertőzés és a kezelés okozta gyötrelmek, korlátozások, izoláció okozta stressz, betegségsszorongás
 - mások megfertőzésétől való félelem, családtagokért való aggodás
 - súlyos esetben (pl. intenzív osztályos kezelést követően) – poszttraumás tünetcsoport
 - egyéni vulnerabilitás szerepe (pl. megküzdő mechanizmusok)

PREVENCIÓ JELENTŐSÉGE

A vírusfertőzés indirekt pszichológiai hatásai

- A fertőzést túlélői között emelkedik a különböző mentális zavarok gyakorisága
 - szorongásos-depressziós zavarok, alvászavar, kognitív hanyatlás
- A pszichológiai diszstressz számos szövődményt okozhat
- A mentális zavarok indirekt módon növelhetik az **öngyilkossági rizikót**
- Ebben szerepet játszhat
 - a vírusfertőzés bizonyos központi idegrendszeri hatásai és a komplex immunológiai diszreguláció
 - fájdalommal és funkcióromlással járó maradványtünetek

A pandémia általános mentálhigiénés hatásai I.

- A pandémiához és a korlátozásokhoz társuló általános válsághelyzet - bizonytalanságérzés és fenyegetettség (maszkhasználat, bezártság, egzisztenciális problémák, stb.)
- **Koronafóbia** - sajátos alkalmazkodási zavar: a szédülés, alvászavarok, izomfeszülés, étvágycsökkenés, hányinger és hasi diszkomfort
- Pszichés zavarok gyakoriságának emelkedése a populációban
- Hosszútávú hatások – eltérő súlyosságú következmények a különböző speciális rizikócsoportokban
- Infodemic – sajátos információs robbanás negatív hatása

A pandémia általános mentálhigiénés hatásai II.

- Általános katasztrófahangulat, fenyegetettség - az életkörülmények és életfeltételek kedvezőtlen és szokatlan megváltozása - szociális izoláció
 - Gazdasági válság következtében kialakuló létbizonytalanság
 - Egzisztenciális helyzet romlásától való félelem (kontrollvesztés)
 - KÖVETKEZMÉNY – akut stresszreakció, illetve a krízishelyzet következtében kialakuló szorongás, lehangoltság, kilátástalanság, reménytelenségérzés, alvászavar, szuicid gondolatok
 - SZUICID RIZIKÓ NÖVEKEDÉSE???
- epidemiológiai vizsgálatok fontossága

Általános populációs felmérések eredményei

Jelentősen nőtt:

- A pszichológiai diszstressztől szenvedők aránya
- Szorongásos-depressziós tünetek aránya
- Poszttraumás stressz zavar
- Addikciók
- Szuicid halálozás – egyelőre nem nőtt – fontos ennek folyamatos követése (a magyar szuicid adatok eltérnek!!!)
- A mentális zavarok növekedése közvetve a szuicid ráták emelkedéséhez vezethet

ADEKVÁT ELLÁTÁS ÉS PREVENCIÓ JELENTŐSÉGE

A szuicid rizikót növelő tényezők

- Szociális izoláció – összetartozás hiánya – annak érzése, hogy terhet jelent másoknak – szociális támogatás hiánya
- Alvászavar – szorongás – depresszió egymást erősítő hatása + reménytelenség
- Egzisztenciális fenyegetettség
- Mentális zavarok emelkedő gyakorisága
- A korlátozások miatt a pszichiátriai, mentálhigiénés és szociális segítséget nyújtó szolgálatok elérhetőségének és kapacitásának beszűkülése
- A korai felismerés és az adekvát kezelés korlátozott lehetőségei

Veszélyeztetett csoportok – a megelőzés elsődleges célpontjai I.

Mentális zavarban szenvedők

- Fokozott fertőzésveszély (hátrányos szocioökonómiai helyzet, immunológiai eltérések, kezeléssel való együttműködés problémái)
- Szociális izoláció negatív hatása - egzisztenciális problémáik fokozódnak
- Adekvát megküzdő mechanizmusok elégtelensége
- Az ellátás problémái, relapszus rizikója nő

MEGOLDÁSI LEHETŐSÉGEK

- Folyamatos szakellátás, gondozás biztosítása (telemedicina lehetőségei)
- Adekvát és személyre szabott pszichoedukáció

Veszélyeztetett csoportok – a megelőzés elsődleges célpontjai II.

Idősek populációja – fokozott szomatikus és pszichológiai vulnerabilitás

- fokozott aggodalmak, intenzív szociális támogatás szükséglete - szociális izoláció különösen negatívan hat
- a kognitív hanyatlás fokozza a viselkedészavar kialakulásának rizikóját

MEGOLDÁSI LEHETŐSÉGEK

- Mentális zavarok – pszichológiai problémák korai felismerése és adekvát kezelése
- Fokozott szociális támogatás

Veszélyeztetett csoportok – a megelőzés elsődleges célpontjai III.

Egészségügyi dolgozók – fokozott fizikai és érzelmi megterhelés (különösen a nővérek esetében)

- megfertőződéstől való félelem, hozzátartozókkal kapcsolatos aggodalom
- stigmatizáció, elutasítás a környezet részéről
- szorongásos-depressziós tünetek, kiégés veszélye
- alig állnak rendelkezésre a mentálhigiénés segítő szolgálatok

KIEMELTEN FONTOS – folyamatos lelki segítségnyújtás, krízisintervenció biztosítása (online lehetőségek, csoportterápia, stb.)

- Csak ez tudja biztosítani az adekvát egészségügyi ellátás fenntartását

Veszélyeztetett csoportok – a megelőzés elsődleges célpontjai IV.

Tünetmentes fertőzöttek, kontaktszemélyek, gyászoló hozzátartozók

- fokozott félelem a tünetek súlyosbodásától
- a karantén-korlátozás negatív hatásai
- a szociális izoláció és a bezártság okozta speciális érzelmi megterhelések
- alulinformáltság, híréhség és hírabúzus

MEGOLDÁS – fokozott családi és közösségi támogatás

Összezárt családok – a családi életkörülmények gyökeres változása, konfliktusok, családon belüli erőszak

Veszélyeztetett csoportok – a megelőzés elsődleges célpontjai IV.

Fiatalok – diákok – számos vizsgálat igazolta körükben a súlyos pszichológiai diszstressz kialakulását (szorongásos-depressziós tünetek gyakoribbá váltak)

- online oktatás nehézségei, elmaradás a tanulásban
- kortárs kapcsolatok beszűkülése
- kortárs és professzionális online segítségnyújtási formák preferálása

Hátrányos helyzetű társadalmi csoportok (munkanélküliek, hajléktalanok, stb.) – a gazdasági nehézségek különösen kedvezőtlenül érintik őket

MEGOLDÁS: az egzisztenciális problémáik megoldásának elősegítése

Általános prevenciós szempontok I.

- Napjaink kulcskérdése – a fertőzésből felgyógyultak követése – a posztcovid szindróma komplex testi és lelki tüneteinek felmérése és adekvát kezelése
- DE a pandémia következményei direkt vagy indirekt módon a társadalom minden tagját érintik
- A mentális zavarok és pszichológiai problémák gyakoriságának növekedése – hosszabb távon - jelentős mértékben növelheti a szuicid rizikót
- Ezért nagyon fontos a rizikófaktorok és rizikócsoportok azonosítása és a célzott segítségnyújtás

Általános prevenciós szempontok II.

MEGOLDÁSI LEHETŐSÉGEK

- Általános prevenció: közösségi összefogás – szociális kohézió erősítése
- A bevált mentálhigiénés és stresszoldó módszerek alkalmazásának facilitálása
- A bezártság okozta kényszerű életmódváltás előnyeinek kihasználása (énidő, relaxáció, minőségi együttlét, pihentetőbb alvás, meditáció, stb.)
- Egzisztenciális válság kezelése – munkaerőpiaci programok, stb.

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI FELADATOK

- mentálhigiénés, pszichiátriai , addiktológiai ellátás elérhetőségének és hatékonyságának javítása
- krízisintervenciós és telefonszolgálatok fejlesztése
- telepszichiátriai és telepszichoterápiás módszerek hatékony alkalmazása

Az öngyilkosság-megelőzés lehetőségei I.

UNIVERZÁLIS, SZELEKTÍV ÉS CÉLZOTT MÓDSZEREK

- általános mentálhigiénés és egészségprevenciós módszerek
- hagyományos és közösségi média – egészségpromóció
- öngyilkossággal kapcsolatos médiaközlések szabályozása (modellkövetés megelőzése, adekvát tájékoztatás, prevenció hangsúlyozása)
- mentálhigiénés problémák felismerése és szűrése – különös tekintettel a rizikócsoportokra

Az öngyilkosság-megelőzés lehetőségei II.

UNIVERZÁLIS, SZELEKTÍV ÉS CÉLZOTT MÓDSZEREK

- a fokozott szuicid rizikóval bíró csoportok kiemelt figyelmet érdemelnek
- mentális zavarokkal küzdők folyamatos ellátásának biztosítása
- az állapotromlás és a szuicid veszély korai felismerése és kezelése
- a páciensek egyéni szükségleteihez illesztett módszerek alkalmazása – szakpszichoterápiás segítségnyújtás

Az öngyilkosság-megelőzés lehetőségei III.

UNIVERZÁLIS, SZELEKTÍV ÉS CÉLZOTT MÓDSZEREK

- A különösen magas szuicid rizikóval bíró csoportok adekvát kezelése (ismert szuicid kísérlet, lélektani krízis, stb.)
- Célzott beavatkozás – krízisintervenció, a mentális zavar korai felismerése és hatékony kezelése
- Ide tartoznak a tragikus eseményeket elszenvedettek poszttraumás tüneteinek kezelése is
- Gyászolóknak nyújtott segítség

ÖSSZEFOGLALÁS - TANULSÁGOK

- A pandémia következményei a társadalom minden tagját érintik
- A krónikus pszichológiai diszstressz, a mentális zavarok és a szuicid viselkedés egyre fontosabb közegészségügyi problémát jelentenek
- Ezek megelőzése, felismerése és kezelése érdekében általános, specifikus és lokális szinten is alkalmazható hatékony stratégiák kidolgozása és alkalmazása szükséges
- A megelőzésben és az ellátásban is a komplex és többszintű prevenciós módszerek hatékonyak
- Ezek eredményes alkalmazása érdekében nélkülözhetetlen a különböző szervezetek (egészségügy, gazdaság, politika, közösség, média, stb.) együttműködése