

8. Managementul schizofreniei în urma pandemiei COVID-19



Prezentul capitol conține **INFORMAȚII UTILE** despre pandemia COVID-19, despre cum a afectat aceasta persoanele cu schizofrenie și ce puteți face în calitate de îngrijitor, pentru a menține sănătatea mintală și fizică a persoanei dragi, precum și propria stare de bine, dată fiind recenta pandemie prin care am trecut, dar și posibile pandemii din viitor, precum și alte situații similare.

O scurtă istorie a pandemiei

La sfârșitul lunii **DECEMBRIE 2019**, Organizația Mondială a Sănătății a fost alertată de autoritățile chineze cu privire la un număr considerabil de cazuri de pneumonie cu o cauză nedeterminată înregistrat în orașul Wuhan din provincia chineză Hubei. Pe **5 IANUARIE 2020**, cauza bolii misterioase a fost identificată ca fiind un nou tip de coronavirus. În săptămânile următoare, virusul s-a răspândit într-un număr tot mai mare de țări din întreaga lume. Pe **11 FEBRUARIE 2020**, virusul a fost numit „sindrom respirator acut sever coronavirus 2” (SARS-CoV-2), iar boala pe care a produs-o a fost etichetată drept „boala coronavirus 2019” (COVID-19).

PE 11 MARTIE 2020, Organizația Mondială a Sănătății a declarat că erupția COVID-19 este o pandemie globală.

Cele mai semnificative aspecte ale consecințelor pandemiei actuale ar putea fi afectarea sănătății populației și constrângerile sociale. Perioada de tranziție ar putea fi o perioadă cu multe provocări și dificultăți pentru pacienții cu boli cronice preexistente, inclusiv pentru cei care suferă de boli mintale.



Impactul COVID-19

Pandemia a avut **UN IMPACT NEGATIV ASUPRA VIEȚILOR A SUTE DE MILIOANE DE OAMENI**

și a avut un efect devastator asupra multor aspecte ale vieții noastre, inclusiv economia, ocuparea forței de muncă, educația, mobilitatea și tradițiile familiale. În majoritatea țărilor, a tensionat sistemele de sănătate până la limită și a generat crize sociale, economice și politice de lungă durată. De asemenea, a schimbat modul în care lucrăm și interacționăm cu alți oameni.

Dar, mai important, aspecte precum riscul de a intra în contact și de a se îmbolnăvi de COVID-19, reglementările care vizează reducerea răspândirii virusului, cum ar fi respectarea regulilor de izolare, respectarea distanței sociale și autoizolarea, au condus la creșterea stresului social, afectând sănătatea noastră mintală.





În timpul pandemiei, în SUA a crescut semnificativ numărul de adulți care au raportat simptome de anxietate și depresie, această cifră sărind de la 1 la 4 din 10 adulți în comparație cu perioada pre-pandemie.

De asemenea, mulți adulți au raportat anumite

EFECTE ADVERSE CARE AU AVUT UN IMPACT ASUPRA BUNĂSTĂRII LOR MINTALE ȘI FIZICE,

acestea incluzând perturbarea obiceiurilor de alimentație și somn. Ei au semnalat, de asemenea, că au început să facă abuz de alcool și droguri, de rând cu agravarea unor afecțiuni cronice din cauza stresului și anxietății induse de coronavirus.

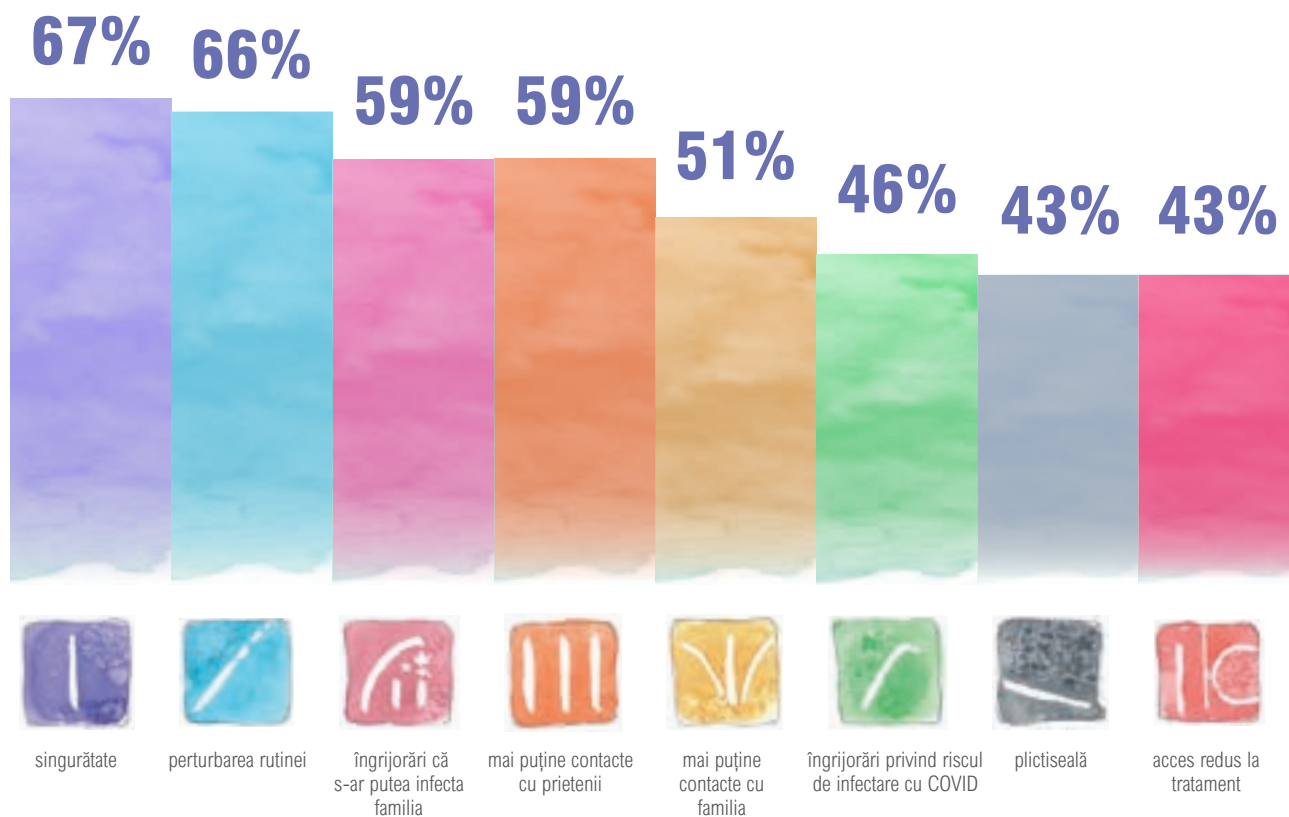
Coronavirusul a avut, de asemenea, un impact major asupra dinamicii familiei. Izolarea și munca de acasă au dus la mai multe tensiuni interpersonale în condiții de viață aglomerate. Conflictele anterioare sau interacțiunile dificile s-au intensificat, deoarece membrii familiei dispuneau de mai puțin spațiu individual pentru a se retrage.



Cum a afectat coronavirusul persoanele cu schizofrenie?

Pandemia COVID-19 a rescris viața persoanelor cu schizofrenie și a celor care au grijă de ele. În plus, aceasta a generat **NOI PROVOCĂRI** pentru cei care se confruntă deja cu boli mintale. Conform unui studiu de evaluare al impactului legat de sănătatea mintală pe care l-a avut pandemia asupra persoanelor cu boli mintale, peste jumătate dintre participanți au menționat că izolarea din perioada pandemiei a

făcut ca sănătatea lor mintală să se înrăutățească. Factorii indicați cel mai frecvent drept cauze a acestei deteriorări au fost singurătatea (**67%**), perturbarea rutinei (**66%**), preocupările cu privire la infectarea familiei/prietenilor cu coronavirus (**59%**), contactul redus cu prietenii (**59%**), contactul redus cu familia (**51%**), îngrijorări cu privire la riscul de contractare a coronavirusului (**46%**), plictiseala (**43%**) și reducerea accesibilității la tratament psihiatric (**43%**).



Persoanele cu schizofrenie sunt printre cei mai vulnerabili membri ai societății, fiind adesea predispuse la lipsa unui loc de trai, boli, consum de substanțe și statut socio-economic inferior. Drept urmare, se confruntă cu mai mulți factori de risc care **LE FAC MAI VULNERABILE LA COVID-19.**

Se știe că prezența altor boli (comorbidități), de exemplu, **MĂREȘTE RATELE MORTALITĂȚII LA PERSOANELE BOLNAVE DE COVID-19.**

Peste **70%** din persoanele cu schizofrenie suferă de una sau mai multe comorbidități, cum ar fi diabetul zaharat de tip 2, boli respiratorii și boli cardiace. Din această cauză, durata medie de viață a unei persoane care trăiește cu schizofrenie este cu **15 ANI** mai scurtă în comparație cu o persoană fără această tulburare. Mai mult, în cazul spitalizării cu o afecțiune respiratorie, ratele de internare a acestora în secțiile de terapie intensivă sunt mai mari, precum și nevoia de ventilare mecanică. De asemenea, riscul de insuficiență respiratorie și deces în spital este de asemenea mai mare, spre deosebire de alți pacienți. În general, majoritatea persoanelor cu schizofrenie aparțin cel puțin unui grup de risc și au mai multe șanse să aibă un rezultat mai puțin favorabil în urma tratamentului pentru coronavirus dacă sunt spitalizați.

De fapt, **PERSOANELE CU SCHIZOFRENIE SUNT DUBLU VULNERABILE ÎN CAZ DE SPITALIZARE CU COVID-19**

față de cei care nu au această boală și, conform unui nou studiu, există un risc de trei ori mai mare de deces din cauza virusului.

Acest risc mai înalt nu poate fi explicat prin prezența bolilor de inimă, diabetului sau fumatului, factori care scurtează de obicei viața persoanelor cu schizofrenie.



Concluziile studiului indică faptul că vulnerabilitatea celor cu schizofrenie la infecții virale, precum COVID-19, poate fi legată de biologia tulburării. Un posibil motiv pentru aceasta ar putea fi dereglarea sistemului imunitar, aparent legată de genetica tulburării.



Disfuncția cognitivă asociată cu schizofrenia crește, de asemenea, riscul de infectare. Persoanele cu schizofrenie

POT AVEA MAI MULTE DIFICULTĂȚI DE A RESPECTA RESTRICȚIILE, PROCEDURILE DE CARANTINĂ ȘI PRACTICILE DE IGIENĂ ADECVATE, DECÂT POPULAȚIA GENERALĂ.

Rațiunea defectuoasă, de rând cu autoîngrijirea inadecvată, două caracteristici frecvente ale schizofreniei, ar putea, de asemenea, să interfereze cu respectarea recomandărilor de sănătate și să conducă la punerea în pericol a propriei persoane, a membrilor familiei lor și a specialiștilor din domeniul sănătății.

În plus, este posibil ca pandemia să fi avut un efect indirect asupra persoanelor cu schizofrenie prin CREȘTEREA RISCULUI DE RECĂDERE.

În general, una dintre cele mai importante măsuri în încercarea de a limita răspândirea virusului este izolarea socială, care poate provoca un distress emoțional substanțial la persoanele cu schizofrenie, precum și la îngrijitorii acestora. Stresul cauzat de pandemie, de rând cu accesibilitatea redusă la servicii comunitare, precum și posibilitatea de afectare a complianței la medicație, ar putea crește riscul de



recidivă. Modificările în rutina zilnică, anxietățile provocate de izolarea extinsă, preocuparea de a intra în contact cu boala sau pierderea unui membru al familiei din cauza COVID-19 ar putea, de asemenea, acționa ca

DECLANȘATORI IMPORTANȚI.

Încă nu știm cum efectele pe termen lung ale COVID-19 (așa-numitul „sindrom post-COVID”) interferează cu evoluția obișnuită a schizofreniei.

Totodată, unele dintre aceste efecte, cum ar fi tulburările de somn și de dispoziție, problemele de anxietate

sau simptomele similare tulburării de stres post-traumatic (PTSD) ar putea avea consecințe negative majore și pot afecta calitatea vieții persoanei dvs. dragi. Pandemia a schimbat, de asemenea, viața de zi cu zi a persoanelor cu schizofrenie, oferind „muniții” pentru delirurile lor. Una dintre caracteristicile schizofreniei este că ea caută mereu noi ținte, noi informații care pot deveni subiectul delirului. De obicei, acestea pot fi orice, de la politica actuală până la vederea OZN-urilor. De la începutul anului 2020, noul coronavirus și pandemia de COVID-19 au devenit subiectul cel mai popular în mass-media și conversații în întreaga lume.

Numeroasele necunoscute despre virus și despre boala pe care o provoacă au dus la **O STARE DE INCERTITUDINE CHIAȚ ÎN RÂNDUL POPULAȚIEI SĂNĂTOASE;** persoanele cu schizofrenie sunt și mai sensibile la aceste probleme. Astfel, pentru persoanele cu schizofrenie, orice

informație legată de COVID, de la restricții la problemele politice, are potențialul nu doar de **A DECLANȘA DELIRURI,** dar și afectează **ĂTITUDINEA FAȚĂ DE MĂSURILE DE SIGURANȚĂ, TRATAMENT ȘI VACCINARE.**



În calitate de îngrijitor, aveți un rol extrem de important în gestionarea acestor situații delicate, deoarece sunteți singura persoană care se poate ocupa de problemele legate de interpretarea greșită a știrilor legate de COVID și de posibila lipsă de cunoștințe la persoana dragă despre problemele de sănătate legate de COVID sau strategiile de prevenire și tratament. Una dintre cele mai importante probleme în acest sens este răspândirea largă a

INFORMAȚIILOR FALSE ȘI TEORIILOR CONSPIRAȚIEI

despre aproape fiecare aspect al pandemiei, de la originea virusului până la eficiența măștilor de față și siguranța vaccinurilor. Fiind un punct de legătură între persoana dragă și lumea exterioară, sunteți cel care o poate proteja de efectul dăunător

al informațiilor greșite legate de COVID, care poate duce la agravarea simptomelor sau chiar la recidivă. Cele mai actualizate informații se găsesc de obicei pe site-ul web al Centrului European pentru Prevenirea și Controlul Bolilor, precum și pe site-urile ministerelor naționale ale sănătății, departamentele naționale de sănătate publică, grupurilor operaționale naționale de sănătate publică și grupurilor de lucru în domeniul coronavirusului.



Centrul European pentru Prevenirea și Controlul Bolilor



Ministerul Sănătății



**Grupuri naționale de lucru
în domeniul coronavirusului**

Încetarea măsurilor de prevenire a Covid-19: ghid despre cum să aveți grijă de dvs. și de cineva care suferă de o boală mintală.

În timp ce măsurile de prevenire a COVID-19 erau considerate dificile atunci când au fost introduse pentru prima dată, s-ar putea să considerăm că încetarea lor este la fel de provocatoare. Chiar dacă societatea noastră a revenit la cum era înainte

de pandemie, dvs. și persoana de care aveți grijă **AȚI PUTEA SĂ NU FIȚI GATA DE A RELUA ACTIVITĂȚILE** la care ați participat înainte, cum ar fi a viziona filme la cinema, a lua băuturi într-un pub, a vă alătura la grupuri mari de oameni sau a vă deplasa cu transportul public. Odată cu sfârșitul restricțiilor, dvs. și persoana dragă ați putea simți presiune adăugată de a vă asocia, acest fapt fiind potențial însoțit de îngrijorarea că deja nu mai există obligația juridică de auto-izolare în cazul în care persoana este bolnavă de COVID-19.



La fel cum a fost nevoie de timp pentru a găsi modalități de a face față situației în timpul pandemiei, este la fel de probabil ca de acum încolo să fie nevoie de timp pentru a ne obișnui și a reveni la stilul nostru de viață obișnuit. Încercați să nu fiți prea duri cu voi înșivă, dacă observați că acest lucru vă ia mai mult timp decât ați crezut sau dacă credeți că cei din jur sunt mai auto-assertivi și mai sociabili. **PACIENȚII CU BOLI MINTALE POT FI MAI SENSIBILI ÎN ACEASTĂ PERIOADĂ DIFICILĂ.**

Unele dintre următoarele sugestii legate de sănătatea mintală, cum ar fi introducerea și menținerea unei rutine, menținerea unui stil de viață activ din punct de vedere social, consumul de alimente sănătoase și exercițiile fizice sunt la fel de relevante acum ca și la începutul carantinei. De fapt, acestea s-ar putea aplica și mai mult în perioadă care urmează, deoarece ne-am putea confrunta cu schimbări considerabile.

Frica și anxietatea

Încetarea măsurilor de prevenire a COVID-19 ar putea duce la unele reacții emoționale frecvente, cum ar fi **FRICA ȘI ANXIETATEA**. Atât dvs., cât și cei apropiați v-ați putea simți nesiguri sau nepregătiți să renunțați la modalitățile de respectare a reglementărilor legate de COVID-19 pe măsură ce treceți de la carantină la relaxarea progresivă a restricțiilor până la anularea acestora. Este **FOARTE IMPORTANT** să acordați

atenție și să lăsați loc pentru emoții, să nu le treceți cu vederea și să nu le ignorați. Prin creșterea treptată a toleranței noastre putem depăși aceste frici.



Sugestii despre cum să faceți față fricii și anxietății:



• CONTROLAȚI CEEA CE ESTE CONTROLABIL.

Există numeroase lucruri care provoacă frică și anxietate, care sunt în afara controlului dvs. și care v-ar putea influența negativ pe dvs., precum și pe cei dragi care se confruntă cu boli mintale. Totodată, multe lucruri pot fi gestionate și planificate. Pentru a gestiona situațiile complicate ar putea fi util să fiți pregătiți și să aveți un plan de acțiuni.



• LUAȚI LUCRURILE PE RÂND.

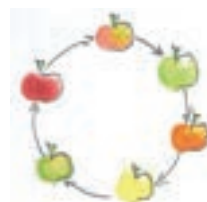
Trebuie să înțelegeți că ați putea fi mai eficient dacă luați lucrurile gradual și vă ajustați ritmul pentru a se potrivi cu cel al persoanei dragi care are o problemă de sănătate mintală. Discutați despre gândurile pe

care le aveți cu cineva apropiat și de încredere, lăsându-i pe alții să-și adopte propriul ritm.



• DEZVOLTAȚI-VĂ TOLERANȚA.

Încercați să vă provocați ușor pe sine zilnic sau pe parcursul a câtorva zile. Nu fiți prea dur dacă nu merge conform planului inițial. Notați realizările, lucrurile care v-au plăcut sau a căror realizare v-a adus plăcere.



• CONFIGURAȚI-VĂ RUTINA.

Introduceți o anumită varietate pentru a socializa cu diferiți oameni și pentru a face față diferitor situații. Dacă un magazin este plin și vă provoacă îngrijorare, încercați să mergeți la altul. Dacă drumul spre un anumit punct este prea aglomerat pe parcursul zilei, încercați să schimbați orele mai aglomerate cu altele mai calme.



• CUM SA FACEȚI FAȚĂ INCERTITUDINII.

Orientați-vă atenția către prezent. Nu puteți face decât ceea ce vă permite ziua de astăzi. Având în vedere schimbările în reglementări și aflusul de controverse în mass-media cu privire la ceea ce este bine sau rău, încercați să rămâneți concentrat asupra momentului prezent. O modalitate de a vă axa pe momentul prezent este meditația mindfulness.



• EVIDENȚIAȚI CE ESTE SIGUR.

Deși în prezent multe lucruri sunt incerte, există și altele pline de speranță. Încercați să luați în vedere și să apreciați lucrurile pozitive pe măsură ce vă apar în cale și folosiți orice ocazie pentru a beneficia de ele, cum ar fi să vă relaxați și să vă resetați.



• VORBIȚI CU CEI ÎN CARE AVEȚI ÎNCREDERE.

Este esențial să vorbiți despre cum vă simțiți și despre ce gândiți. Evitați să vă abandonați grijile și încercați să nu vă judecați prea mult pe sine însăși. Ați putea găsi un sistem de asistență online și ar putea fi util să auziți și niște păreri din exterior.



• REVENIȚI LA O VIAȚĂ ACTIVĂ SOCIAL.

Odată cu reducerea treptată a restricțiilor, s-ar putea să începeți să reveniți la o viață mai activă din punct de vedere social, fie pentru că simțiți că este mai puțin riscant să faceți asta, fie pentru că veți simți presiunea de a vă alătura din partea celor care abia așteaptă să-și înceapă din nou viața normală.

La început, v-ar putea fi incomod să vă reconectați cu oamenii. Fie că este disconfortul de a fi fără mască sau că sunteți precaut atunci când sunteți în grupuri mari de oameni, este esențial să nu grăbiți procesul și să vă acordați atât timp cât simțiți că este necesar.

Dacă vă auto-izolați sau faceți parte dintr-un grup cu risc ridicat, s-ar putea să vă simțiți înstrăinat din cauza faptului că îi vedeți pe toți ceilalți implicându-se în activitățile pe care le ratați. S-ar putea întâmpla că oamenii cei mai apropiați, cum ar fi familia și prietenii, să fie mai puțin dispuși să relaționeze și să vă sprijine. Ar putea merita să încercați să-i contactați pe cei care se pot raporta la situația dvs. sau – dacă vă simțiți confortabil - vorbiți cu cineva de încredere despre cum vă simțiți când sunteți lăsat deoparte. Puteți chiar sugera unele modalități posibile de a fi inclus care nu implică neapărat a fi în apropiere fizică.

- Păstrați legătura cu grupurile de suport și vedeți care sunt experiențele și recomandările lor în acest sens.
- Încurajați persoana dragă să petreacă cât mai mult timp în aer liber și să socializeze cu prietenii și membrii familiei cât mai des posibil.
- Urmați sfaturile specialiștilor din domeniul sănătății și monitorizați cu atenție simptomele persoanei dragi pentru a identifica o posibilă agravare.
- Nu uitați să aveți grijă de dvs. și de starea dvs. de bine și să ajutați persoana de care aveți grijă să treacă peste această perioadă neobișnuită.

Referințe

1. Zhand N, Joobar R. Implications of the COVID-19 pandemic for patients with schizophrenia spectrum disorders: narrative review. *BJPsych Open*. 2021 Jan 12;7(1): e35.
2. Öngür D, Perlis R, Goff D. Psychiatry and COVID-19. *JAMA*. 2020 Sep 22;324(12):1159.
3. Panchal N, Kamal R, 2021. The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use [Internet]. KFF. 2021 [cited 2021 Jul 2].
4. Kølbaek P, Jepsen OH, Speed M, Østergaard SD. Mental health of patients with mental illness during the COVID-19 pandemic lockdown: A questionnaire-based survey weighted for attrition. *medRxiv*. 2021 Mar 20;2021.03.13.21253363.
5. Zhou F, Yu T, Du R, Fan G, Liu Y, Liu Z, et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The Lancet*. 2020 Mar 28;395(10229):1054–62.
6. Mohan M, Perry BI, Saravanan P and Singh SP COVID-19 in People With Schizophrenia: Potential Mechanisms Linking Schizophrenia to Poor Prognosis. 2021. *Front. Psychiatry* 12:666067. doi: 10.3389/fpsyt.2021.666067
7. Manchia M, et. al. The impact of the prolonged COVID-19 pandemic on stress resilience and mental health: A critical review across waves. 2021. DOI: 10.1016/j.euroneuro.2021.10.864