

8. Manažment schizofrénie po pandémii COVID-19



Táto kapitola obsahuje **UŽITOČNÉ INFORMÁCIE** o pandémii COVID-19 a o tom, ako ovplyvnila ľudí so schizofróniou. Dozviete sa, čo môžete ako opatrovateľ robiť pre udržanie duševného a fyzického zdravia svojho blízkeho, ako aj pre vaše vlastné blaho. Tieto poznatky budete môcť využiť aj v budúcnosti, v prípade výskytu ďalších pandémieí, ako aj v iných podobne náročných situáciách.

Krátka história pandémie

Koncom **DECEMBRA 2019** upozornili čínske úrady Svetovú zdravotnícku organizáciu na značný počet prípadov zápalu pľúc s neurčenou príčinou v čínskom meste Wuhan v provincii Hubei. Dňa **5. JANUÁRA 2020** bola príčina záhadného ochorenia identifikovaná ako nový kmeň koronavírusu. V nasledujúcich týždňoch sa vírus rozšíril do čoraz väčšieho počtu krajín na celom svete. Dňa **11. FEBRUÁRA 2020** bol vírus pomenovaný ako „koronavírus ťažkého akútneho respiračného syndrómu 2“ (SARS-CoV-2 anglický názov severe acute respiratory

syndrome), zatiaľ čo choroba, ktorú vyvolal, bola označená ako „koronavírusová choroba 2019“ (COVID-19). Dňa **11. MARCA 2020** Svetová zdravotnícka organizácia vyhlásila epidémiu COVID-19 za globálnu pandémiu.

Najvýznamnejšie aspekty súčasnej pandémie by mohli zostať v úzadí, pokiaľ ide o vplyv na zdravie obyvateľstva a sociálne obmedzenia. Prechodné obdobie môže byť pre pacientov s už existujúcimi chronickými ochoreniami, vrátane pacientov trpiacich psychickými poruchami, obdobím veľkých výziev a ťažkostí.

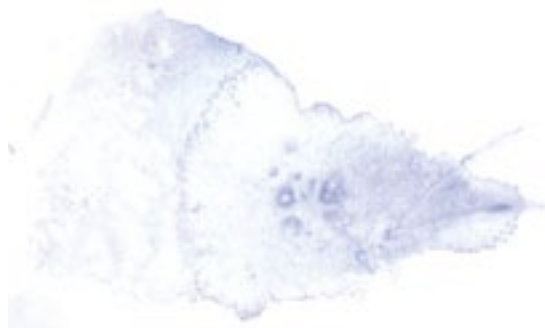


Vplyv COVID-19

Pandémia **NEGATÍVNE OVPLYVNILA ŽIVOT STOVIEK MILIÓNOV ĽUDÍ**

a mala ničivý vplyv na mnohé aspekty nášho života vrátane hospodárstva, zamestnanosti, vzdelávania, mobility a rodinných tradícií. Vo väčšine krajín vyčerpala systémy zdravotnej starostlivosti a spôsobila dlhotrvajúce sociálne, hospodárske a politické krízy. Zmenil sa aj spôsob, akým pracujeme a komunikujeme s inými ľuďmi.

Čo je však dôležitejšie, aspekty ako možnosť kontaktu a hrozba ochorenia na COVID-19, nariadenia zamerané na obmedzenie šírenia vírusu, ako napríklad dodržiavanie pravidiel obmedzenia pohybu, rešpektovanie sociálneho odstupu a karantény, viedli k zvýšenému spoločenskému stresu, ktorý ovplyvnil naše psychické zdravie.





V priebehu pandémie sa v USA výrazne zvýšil počet dospelých, ktorí nahlásili príznaky úzkosti a depresie, a to z **1** na **4** z **10** dospelých v porovnaní s obdobím pred vypuknutím pandémie. Mnohí dospelí tiež uviedli niektoré **NEŽIADUCE ÚČINKY, KTORÉ MALI DOPAD NA ICH PSYCHICKÚ A FYZICKÚ POHODU**, vrátane porúch stravovania a spánku. Uvádžali tiež nadmerné užívanie alkoholu a psychoaktívnych látok, zhoršenie chronických ochorení v dôsledku stresu a úzkosti vyvolanej koronavírusom.

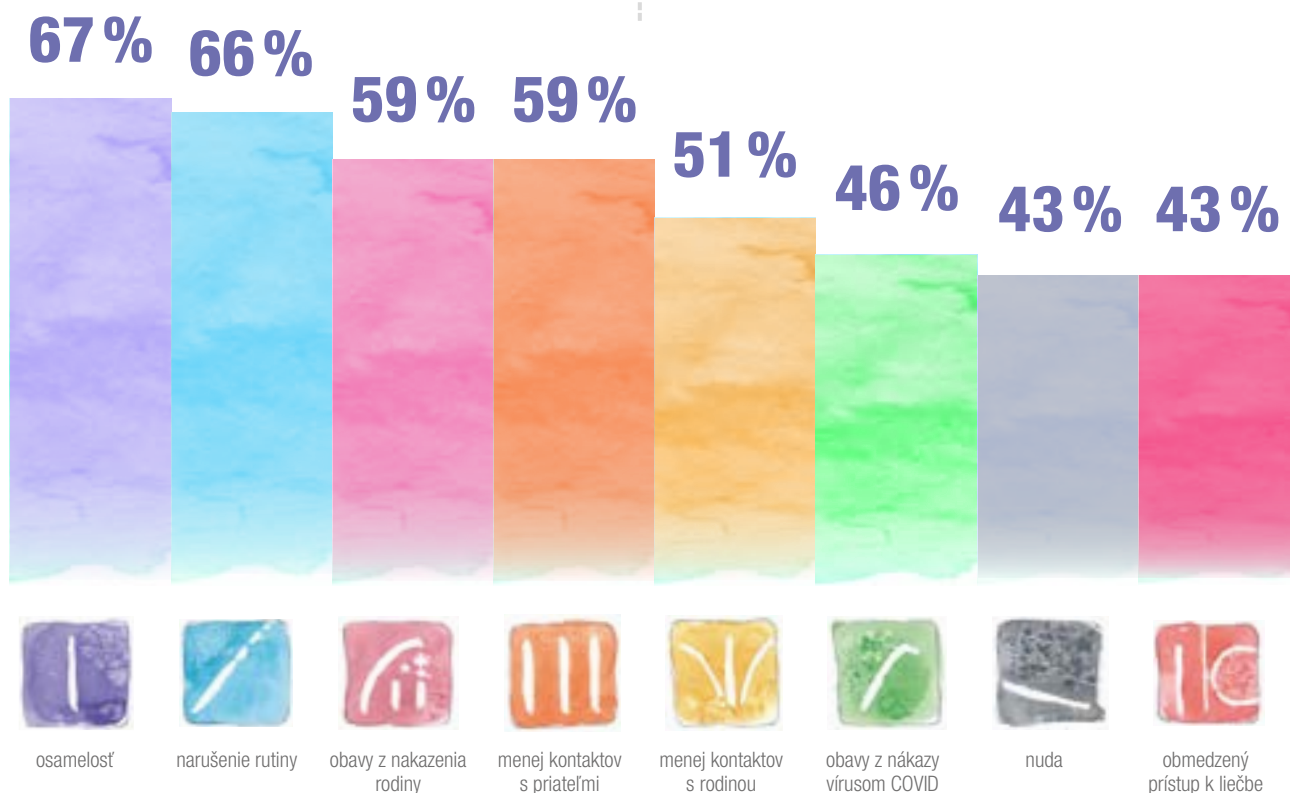
Koronavírus mal veľký vplyv aj na rodinnú dynamiku. Obmedzenie pohybu a práca z domu viedli k väčšiemu medziľudskému napätiu v stiesnených životných podmienkach. Predchádzajúce konflikty alebo náročné interakcie sa zintenzívnili, pretože jednotliví členovia rodiny mali menej možností na stiahnutie sa do ústrania.



Ako koronavírus ovplyvnil ľudí so schizofróniou?

Pandémia COVID-19 prepísala spôsob vedenia života ľudí so schizofróniou a tých, ktorí sa o nich starajú. Okrem toho priniesla **NOVÉ VÝZVY** pre tých, ktorí už bojujú so psychickými poruchami. V štúdiu hodnotiacej vplyv pandémie na duševné zdravie jednotlivcov s duševnými chorobami viac ako

polovica účastníkov uviedla, že obmedzenie pohybu v dôsledku pandémie spôsobilo zhoršenie ich psychického zdravia. Najčastejšie uvádzanými faktormi, ktoré spôsobili toto zhoršenie, boli osamelosť (**67%**), narušenie rutiny (**66%**), obavy z nakazenia rodiny/ priateľov koronavírusom (**59%**), obmedzený kontakt s priateľmi (**59%**), obmedzený kontakt s rodinou (**51%**), obavy z nákazy koronavírusom (**46%**), nuda (**43%**), a zníženie dostupnosti psychiatrickej liečby (**43%**).



Ľudia so schizofréniou patria medzi najzraniteľnejších členov spoločnosti, často sú náchylní na bezdomovecť, choroby, užívanie psychoaktívnych látok a nižší sociálno-ekonomický status. V dôsledku toho majú

niekoľko rizikových faktorov, ktoré **ICH ROBÍ NÁCHYLNEJŠÍMI NA COVID-19.**

Je napríklad známe, že prítomnosť iných ochorení (komorbidít) **ZVÝŠUJE MIERU ÚMRTNOSTI OSÔB CHORÝCH NA COVID-19.** Viac

ako **70 %** ľudí so schizofréniou trpí jednou alebo viacerými komorbiditami, ako sú cukrovka 2. typu, respiračné a srdcovocievne ochorenia. Z tohto dôvodu je priemerná dĺžka života osoby

trpiacej schizofréniou o **15 ROKOV** kratšia v porovnaní s osobou bez tejto poruchy.

Okrem toho je v prípade hospitalizácie s respiračným ochorením vyššia miera ich prijatia na jednotky intenzívnej starostlivosti, ako aj potreba mechanickej ventilácie.

V porovnaní s ostatnými pacientmi je tiež vyššia pravdepodobnosť respiračného zlyhania a úmrtia v nemocnici. Celkovo možno povedať, že väčšina ľudí so schizofréniou patrí aspoň do jednej známej rizikovej skupiny a v prípade hospitalizácie má zvýšené riziko závažnejšieho klinického stavu z dôvodu COVIDU-19.

V skutočnosti **OSOBY SO SCHIZOFRÉNIOU MAJÚ DVOJNÁSOBNÉ RIZIKO HOSPITALIZÁCIE S OCHORENÍM**

COVID-19 ako osoby, ktoré touto poruchou netrpia, a podľa novej štúdie je u nich trikrát vyššia pravdepodobnosť úmrtia na COVID-19. Toto vyššie riziko nemožno vysvetliť prítomnosťou srdcovocievnych ochorení, cukrovky alebo fajčenia, teda faktorov, ktoré zvyčajne skracujú život ľudí so schizofréniou.



Výsledky štúdie naznačujú, že zraniteľnosť osôb so schizofréniou voči vírusovým infekciám, ako je COVID-19, môže súvisieť s biologickou podstatou tejto poruchy. Možnou príčinou by mohlo byť narušenie imunitného systému, ktoré zrejme súvisí s genetikou tejto poruchy.



Kognitívna dysfunkcia spojená so schizofréniou tiež zvyšuje riziko infekcie. Ľudia so schizofréniou

**MÔŽU MAŤ VÄČŠIE PROBLÉMY
S DODRŽIAVANÍM OBMEDZENÍ,
KARANTÉNNYCH OPATRENÍ
A PRIMERANÝCH HYGIENICKÝCH
POSTUPOV NEŽ BEŽNÁ POPULÁCIA.**

Chybný úsudok spolu s nedostatočnou starostlivosťou o seba sú dve časté charakteristiky schizofrénie, ktoré tiež môžu narušiť dodržiavanie zdravotných odporúčaní a viesť k ohrozeniu seba, svojich rodinných príslušníkov a zdravotníckych pracovníkov.

Okrem toho je pravdepodobné, že pandémia mala nepriamy vplyv na ľudí so schizofréniou, pretože

ZVÝŠILA RIZIKO RELAPSOV.

Všeobecne platí, že jedným z najdôležitejších opatrení pri snahe obmedziť šírenie vírusu je sociálna izolácia, ktorá môže ľuďom so schizofréniou, ako aj ich opatrovateľom spôsobiť značné emocionálne utrpenie. Stres spôsobený vypuknutím choroby spolu s obmedzenou dostupnosťou komunitnej starostlivosti a rizikom zhoršeného dodržiavania liečby by mohli zvýšiť pravdepodobnosť relapsu. Zmeny v dennom režime, úzkosť z rozsiahlej izolácie, obavy z kontaktu s chorobou alebo strata člena rodiny v dôsledku COVIDU-19 by tiež mohli pôsobiť

ako **DÔLEŽITÉ SPÚŠŤAČE.**



Stále nevieme, ako dlhodobé účinky ochorenia COVID-19 (tzv. „post-COVID syndróm“) zasahujú do prirodzeného priebehu schizofrénie. Niektoré z týchto účinkov, ako napríklad poruchy spánku, problémy s náladou a úzkosťou alebo príznaky podobné posttraumatickej stresovej poruche (PTSD), však môžu mať závažné negatívne dôsledky a môžu ovplyvniť kvalitu života vášho blízkeho.

Pandémia zmenila aj každodenný život ľudí so schizofréniou tým, že im poskytla „muníciu“ pre ich bludy. Jednou z charakteristík schizofrénie je, že neustále hľadá nové ciele, nové informácie, ktoré sa môžu stať predmetom bludov. Zvyčajne môže ísť o čokoľvek, od aktuálnej politiky až po pozorovanie UFO. Od začiatku roka **2020**, sa nový koronavírus a pandémia COVID-19 stali najpopulárnejšou témou v médiách a rozhovoroch na celom svete.

Nezodpovedané otázky o víruse a chorobe, ktorú spôsobuje, viedli k **STAVU NEISTOTY AJ U ZDRAVEJ POPULÁCIE**; ľudia so schizofróniou sú na tieto otázky ešte citlivejší.

Pre ľudí so schizofróniou má teda každá informácia týkajúca sa COVIDu-19, od obmedzení až po politické otázky, potenciál nielen **SPÔSOBIŤ BLUDY**, ale aj ovplyvniť ich **POSTOJ K BEZPEČNOSTNÝM OPATRENIAM, LIEČBE A VAKCÍNE**.



Ako opatrovateľ máte mimoriadne dôležitú úlohu pri zvládaní týchto chúlolistivých situácií, pretože ste jediná osoba, ktorá môže riešiť problémy súvisiace s nesprávnou interpretáciou správ týkajúcich sa COVIDu-19 a možným nedostatočným pochopením zdravotných problémov súvisiacich s COVIDom-19 alebo nepochopením stratégií prevencie a liečby zo strany vášho blízkeho. Jedným z najdôležitejších problémov v tejto súvislosti je rozšírená prítomnosť

FALOŠNÝCH INFORMÁCIÍ A KONŠPIRAČNÝCH TEÓRIÍ o takmer každom aspekte

pandémie, od pôvodu vírusu až po účinnosť rúšok a respirátorov a bezpečnosť vakcín. Ako spojenie medzi vaším blízkym a vonkajším svetom ste to vy, kto ho môže ochrániť pred škodlivým vplyvom nesprávnych informácií súvisiacich s COVIDom-19, ktoré môžu viesť k zhoršeniu príznakov alebo dokonca k relapsu. Najaktuálnejšie informácie sa zvyčajne nachádzajú na webovej stránke Európskeho centra pre prevenciu a kontrolu chorôb, ako aj na webových stránkach Ministerstva zdravotníctva, štátnych úradov verejného zdravotníctva a štátnych poradenstiev o koronavíruse.



Európske centrum pre prevenciu a kontrolu chorôb



Ministerstvo zdravotníctva



Štátne poradenstvá o koronavíruse

Ukončenie preventívnych opatrení Covid-19: návod, ako sa postarať o seba a o niekoho, kto trpí psychickou chorobou.

Zatiaľ čo pri prvom zavedení preventívnych opatrení COVID-19 sa zistilo, že sú náročné, ich ukončenie by mohlo byť rovnako náročné. Aj keď sa naša spoločnosť vrátila do stavu pred pandemiou, vy a ten, o koho sa staráte,

MOŽNO NEBUDETE PRIPRAVENÍ OBNOVIŤ ČINNOSTI, na ktorých ste sa podieľali predtým, ako napríklad sledovanie filmov v kine, posedenie pri drinku v bare, pripojenie sa k väčším skupinám ľudí alebo dochádzanie do práce verejnou dopravou. S blížiacim sa koncom obmedzení môžete vy a váš blízky pociťovať dodatočný tlak, aby ste sa znovu socializovali, pričom táto skutočnosť môže byť sprevádzaná obavou, že ostatní nebudú mať zákonnú povinnosť vstúpiť do karantény v prípade ochorenia na COVID-19.



Podobne ako si hľadanie spôsobov, ako sa vyrovnať s pandemiou, vyžiadalo určitý čas, je rovnako pravdepodobné, že aj teraz **BUDE POTREBNÝ ČAS** na to, aby sme si zvykli a vrátili sa k svojmu bežnému životnému štýlu. Snažte sa nebyť na seba príliš prísni, ak si všimnete, že vám to trvá dlhšie, ako ste očakávali, alebo ak sa vám zdá, že ostatní sú sebavedomejší a spoločenskejší. **PACIENTI SO PSYCHICKÝMI PORUCHAMI MÔŽU BYŤ V TOMTO NÁROČNOM OBDOBÍ CITLIVEJŠÍ.** Niektoré z nasledujúcich odporúčaní týkajúcich sa duševného zdravia, ako napríklad zavedenie a udržiavanie rutiny, udržiavanie spoločensky aktívneho životného štýlu, výživa zdravými potravinami a cvičenie, sú rovnako dôležité v súčasnosti ako na začiatku pri obmedzení pohybu. V skutočnosti sa môžu v nasledujúcom období uplatniť ešte viac, pretože môžeme čeliť výrazným zmenám.

Strach a úzkosť

Ukončenie preventívnych opatrení COVID-19 môže mať za následok niektoré bežné emocionálne reakcie, ako napríklad **STRACH A ÚZKOSŤ.** Vy aj vaši blízki sa môžete cítiť neisto alebo nepripravení vymaniť sa zo svojich spôsobov vyrovnávania sa s nariadeniami súvisiacimi s COVID-19, pretože prechádzate od niekoľkých nariadení obmedzenia pohybu k postupnému uvoľneniu a ukončeniu nariadení.

Venovať pozornosť svojim pocitom a dať im priestor je **VELMI DÔLEŽITÉ,** na rozdiel od ich prehliadania alebo ignorovania. Postupným zvyšovaním tolerance môžeme tieto obavy prekonať.



Rady, ako sa vyrovnat' so strachom a úzkosťou:



• OVLÁDAJTE OVLÁDATEĽNÉ

Existuje množstvo vecí vyvolávajúcich strach a úzkosť, ktoré nemôžete ovplyvniť a ktoré by mohli mať negatívny vplyv na vás, ako aj na vašich blízkych, ktorí bojujú so psychickou poruchou. Existuje však niekoľko vecí, ktoré sa dajú zvládnuť a naplánovať. Mohlo by to pomôcť byť pripravený a mať plán činnosti na zvládnutie komplikovaných situácií.



• ROBTE VECI POSTUPNE

Uvedomte si, že možno bude lepšie, ak budete postupovať pomaly a prispôbite tempo svojmu blízkemu, ktorý má problémy so psychickým zdravím. Diskutujte o myšlienkach, ktoré vás trápia s niekým blízkym a dôveryhodným a nechajte ostatných, aby postupovali svojím vlastným tempom.



• PRACUJTE NA SVOJEJ TOLERANCII

Pokúste sa o zdolávanie malých výziev každý deň, prípadne v priebehu niekoľkých dní. Nebuďte príliš prísni, ak to nepôjde podľa vášho pôvodného plánu. Zaznamenajte si svoje úspechy, veci, ktoré vás potešili, alebo ktorých dosiahnutie vám urobilo radosť.



• OBMIEŇAJTE SVOJU RUTINU

Zaveďte určitú formu obmeny, aby ste sa mohli stretávať s rôznymi ľuďmi a čeliť rôznym situáciám. Ak je v jednom obchode s potravinami plno a vy máte obavy, skúste navštíviť iný. Ak je dochádzanie v určitom čase počas dňa príliš frekventované, skúste striedať rušnejšie časy s pokojnejšími.



- **AKO SA VYROVNAŤ S NEISTOTOU**

Zamerajte sa na prítomnosť. Môžete vyťažiť maximum z toho, čo máte k dispozícii dnes. Vzhľadom na zmenu nariadení a prílev mediálnych polemík o tom, čo je správne a čo nie, sa snažte sústrediť na okamih prítomnosti. Jedným zo spôsobov, ako sa zamerať na prítomnosť je meditácia všímvosti.



- **ZAMERAJTE SA NA TO, ČO JE ISTÉ**

V súčasnosti je veľa vecí neistých, ale zároveň aj optimistických. Snažte sa brať do úvahy a oceňovať pozitívne veci, ktoré vám prídu do cesty a využite každú príležitosť, aby ste z nich mali úžitok, napríklad na relaxáciu a reset.



- **ROZPRÁVAJTE SA S TÝMI, KTORÝM DÔVERUJETE**

Je dôležité hovoriť o tom, ako sa cítite a čo máte na srdci. Vyvarujte sa zanechania svojich obáv a snažte sa nebyť voči sebe príliš kritický. Mohli by ste vyhľadať online systém podpory, ale možno by stálo za to získať aj nejaké perspektívy zvonku.



- **VRÁŤTE SA DO SPOLOČENSKY AKTÍVNEHO ŽIVOTA**

Zatiaľ čo sa opatrenia postupne znižujú, môžete sa začať vracieť k spoločensky aktívnejšiemu životu, či už preto, že máte pocit, že je to menej riskantné, alebo pocítite tlak, aby ste sa pripojili k tým, ktorí sa nevedia dočkať, kedy opäť začnú žiť svoj normálny život.

Opätovné nadväzovanie kontaktov s ľuďmi môže byť spočiatku nepríjemné. Či už ide o nepríjemný pocit byť bez rúška, alebo o pocit opatrnosti, keď sú ľudia vo veľkých skupinách, je dôležité, aby ste tento proces neunáhli a dopriali si toľko času, koľko považujete za potrebné.

Ak sa izolujete alebo ste súčasťou rizikovej skupiny, môžete pociťovať odcudzenie, pretože vidíte, že všetci ostatní sa venujú činnostiam, ktoré vám chýbajú. Môže existovať vysoká pravdepodobnosť, že vaši najbližší, ako napríklad rodina a priatelia, budú mať k vám menej blízko a budú vás menej podporovať. Možno by stálo za to pokúsiť sa osloviť tých, ktorí sa môžu stotožniť s vašou situáciou, alebo ak vám to nie je nepríjemné porozprávať sa s niekým dôveryhodným o tom, ako sa cítite, keď ste vylúčený. Možno dokonca navrhnete nejaké možné spôsoby začlenenia, ktoré nemusia nevyhnutne zahŕňať fyzickú blízkosť.

- Budte v kontakte s podpornými skupinami a zistite, aké sú ich skúsenosti a odporúčania v tejto oblasti.
- Povzbudzujte svojho blízkeho, aby trávil čo najviac času vonku a aby sa čo najčastejšie stretával s priateľmi a členmi rodiny.
- Riadte sa radami zdravotníckych pracovníkov a pozorne sledujte príznaky vášho blízkeho, aby ste včas zistili možné zhoršenie.
- Nezabudnite sa postarať o seba a svoju pohodu a pomôžte osobe, o ktorú sa staráte, prekonať toto nezvyčajné obdobie.

Zdroje

1. Zhand N, Joober 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/fpsy.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