

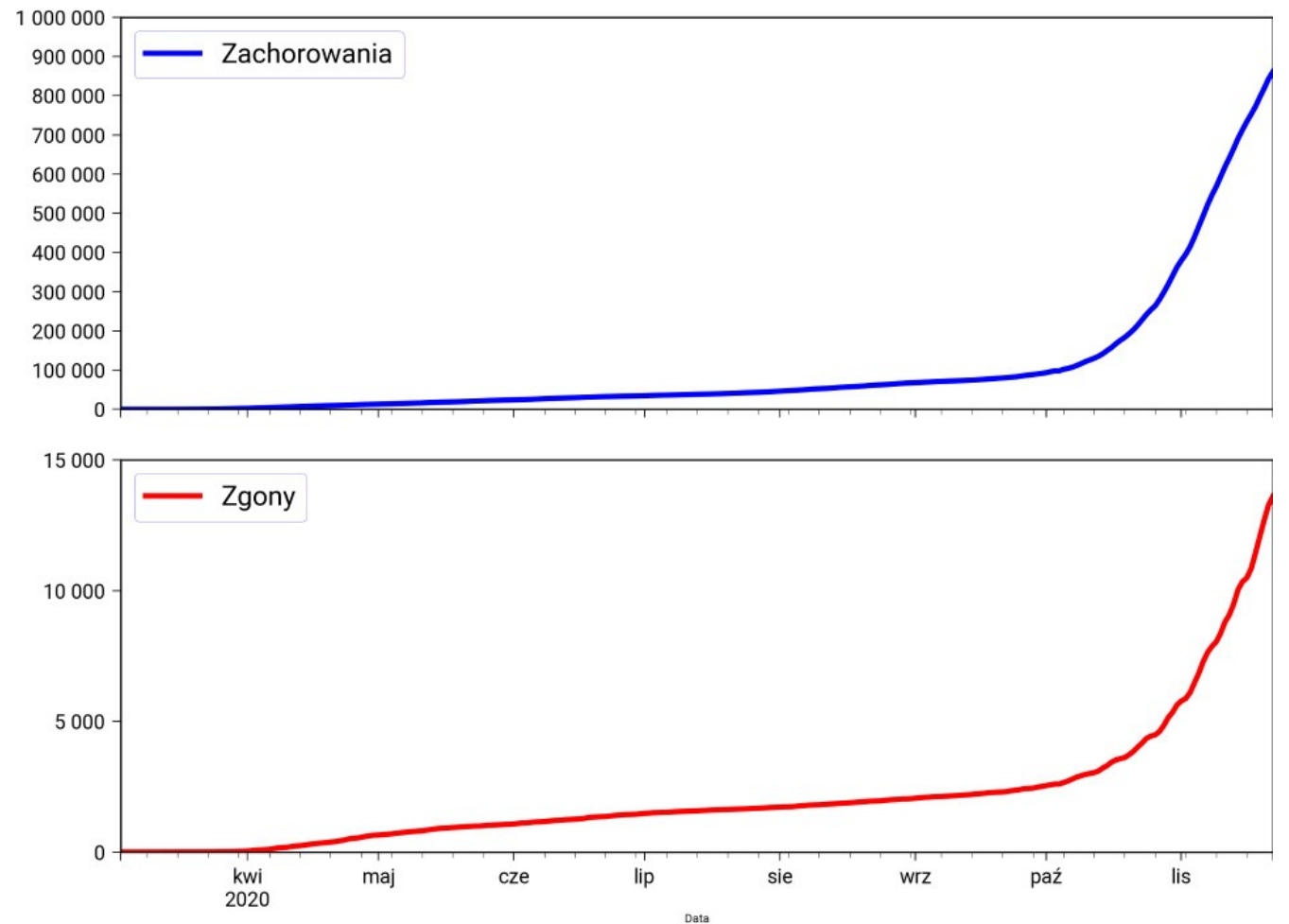
Dobrostan rodziny w czasie izolacji, wynikającej z pandemii

Dr hab. Maciej Pilecki

Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży UJ CM

- Pod koniec roku 2019 istotnym problemem zdrowotnym w Chińskiej Republice Ludowej a następnie na całym świecie, w tym w Polsce, stał się nowy rodzaj odzwierzęcego koronowirusa - SARS-CoV-2. Wywoływany przez niego zespół objawów klinicznych nazywano Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). 11 marca 2020 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oceniła, stan rozpowszechnienia COVID-19, jako pandemię.
 - WHO, “WHO Director-General’s opening remarks at the media briefing on COVID-19,” 2020

- Od początku marca 2020 roku infekcja spowodowana SARS-CoV-2 stanowi istotny problem zdrowotny również w Polsce.



- W początkowej fazie epidemii ponad połowa badanych przedstawicieli populacji ogólnej raportowała znaczący wpływ pandemii na ich dobrostan psychiczny, a około jedna trzecia zgłosiła lęk o nasileniu od umiarkowanego do silnego.
- Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17:1729. 10.3390/ijerph17051729

- Obserwuje się stopniowy psychologiczny wpływ pandemii COVID-19 na stan zdrowia psychicznego. Zarówno występowanie obecnie zaburzenia psychicznego oraz stwierdzenie takiego zaburzenia w przeszłości jest czynnikiem ryzyka braku adekwatnej adaptacji do przebiegu epidemii.
- Najczęstsza i zależna od wstępnego stanu zdrowia psychicznego była reakcja depresyjna (41% - 74%), następnie zachowania unikające (39% - 68%), stres (27% - 66%) i lęk (6% - 37,2%).

- García-Álvarez, Leticia, et al. "Early psychological impact of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) pandemic and lockdown in a large Spanish sample." *Journal of Global Health* 10.2 (2020).

- Psychologiczne skutki infekcji mogą być odczuwalne po miesiącach, a nawet latach. Trzy lata po wybuchu epidemii ciężkiego ostrego zespołu oddechowego (SARS) w Chinach 23% pracowników służby zdrowia nadal zgłaszało objawy depresji od umiarkowanych do ciężkich.

- Liu X, Kakade M, Fuller CJ, Fan B, Fang Y, Kong J, et al. Depression after exposure to stressful events: lessons learned from the severe acute respiratory syndrome epidemic. *Compr Psychiatry*. 2012;53:15-23. [10.1016/j.comppsy.2011.02.003](https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2011.02.003)

- W badaniu określającym stan psychiczny przed i w pierwszych miesiącach pandemii przeprowadzonym w Wielkiej Brytanii w dniach 23.04.2020–30.04.2020 roku i porównano do poprzednich wyników. Zdrowie psychiczne oceniano za pomocą 12-punktowego kwestionariusza ogólnego stanu zdrowia (GHQ-12).
 - Częstość występowania w populacji klinicznie istotnych poziomów cierpienia psychicznego wzrosła z 18,9% w latach 2018–2019 do 27,3% w kwietniu 2020 roku, czyli miesiąc po zamknięciu gospodarki Wielkiej Brytanii.
 - Wzrosty były największe u osób w wieku 18–34 lat, kobiet, osób mieszkających z małymi dziećmi w wieku przedszkolnym, pracującymi przed epidemią (w porównaniu z osobami bezrobotnymi i z innych powodów nieaktywnymi zawodowo).
 - Podkreślono, że większy wzrost cierpienia psychicznego wśród kobiet pogłębia ustalone nierówności w zakresie zdrowia psychicznego, dlatego ważne jest utrzymanie przez państwo dostępu do pomocy w przypadku przemocy domowej, ale także potraktowanie jako priorytetowe dostępności opieki nad dziećmi
-
- Za Pierce M, Hope H, Ford T, et al. Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet Psychiatry*. 2020; 7(10): 883–892, doi: 10.1016/s2215-0366(20)30308-4, Sokół-Szawłowska, Marlena. "Wpływ kwarantanny na zdrowie psychiczne podczas pandemii COVID-19." *Psychiatria* (2020)



Kilka osobistych refleksji z
praktyki klinicznej

- Pracownicy służby zdrowia zorientowali się stosunkowo wcześnie, że praca z pacjentami z infekcją SARS-CoV-2 w adekwatnym zabezpieczeniu jest stosunkowo bezpieczna.
- Największy niepokój pojawiał się przy konieczności przyjęcia pacjenta o nieustalonym ryzyku sanitarno-epidemiologicznym. Normy stosowania Środków Ochrony Personalnej nie uwzględniają sytuacji 45 minutowej rozmowy z pacjentem zakażonym w średnim dystansie.
- Dla osób zmuszonych do pracy z pacjentami z diagnozą lub podejrzeniem infekcji SARS-CoV-2 bez podstawowych ŚOP jest to doświadczenie o charakterze traumatycznym skutkującym ryzykiem PTSD.

- Osoby pracujące w instytucjach czy zespołach mających szczególnie surowe normy zabezpieczające przed przyjęciem/wejściem osoby w ryzyku zakażenia mają tendencję do lekceważenia zasad bezpieczeństwa.
- O rozprzestrzenieniu infekcji decyduje nie 95% czasu w którym normy w instytucji są przestrzegane ale 5% czasu gdy nie są oraz to co dzieje się po pracy.
- Jednym z najtrudniejszych doświadczeń w epidemii są stale zmieniające się zasady wynikające z dynamiki epidemii i nowej wiedzy o infekcji.

- Pandemia i kwarantanna paradoksalnie w najmniejszym stopniu dotknęła pacjentów mierzących się z nasilonymi problemami lękowymi i niechęcią do relacji społecznych. Dla nich jednak powrót do funkcjonowania po zakończeniu lock-down okazał się szczególnie trudny.
- Utrudnienia dostępu do służby zdrowia skutkują opóźnieniami w otrzymywaniu pomocy, przerywaniem leczenia, brakiem adekwatnej pomocy.

- Pandemia oznacza nasilony stres i konieczność adaptacji dla rodzin pracowników służby zdrowia i innych pracowników esencjonalnych, którzy nie mogą zostać w domu.
- Olbrzymim stresem dla wielu jest utrata stabilności ekonomicznej, zwłaszcza, iż wiele polskich rodzin od poziomu biedy i czasem bezdomności dzieli zaledwie kilka wypłat.
- Traumatycznym jest też doświadczenie śmierci i choroby bliskich.

- Dla wielu rodzin pandemia i izolacja społeczna oznaczała powrót do domu jednego z rodziców, dotąd pracującego za granicą.
- Unikanie się, wychodzenie z domu przestało być możliwą strategią rozładowywania napięć.
- Konieczność pogodzenia pracy z opieką nad dziećmi stała się wielkim wyzwaniem dla rodziców, w tym zwłaszcza dla kobiet.
- Brak konieczności wychodzenia z domu nasilił problemy związane z używaniem substancji psychoaktywnych, w tym zwłaszcza alkoholu u tych którzy już go nadużywali.

I jeszcze praca...

- Strach przed zakażeniem się w pracy;
- Strach przed utratą pracy;
- Adaptacja do pracy zdalnej;
- Adaptacja do pracy hybrydowej;
- Brak nieformalnych relacji w zespole;
- Zacieranie granic między życiem prywatnym i zawodowym w związku z pracą zdalną.

Wczesne sygnały ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych

- Jedzenie lub spanie za dużo lub za mało;
- Unikanie innych ludzi i codziennych czynności;
- Utrata lub brak energii;
- Czucie się odrętwiałym lub jakby nic się nie liczyło;
- Niewyjaśnione dolegliwości somatyczne;
- Czucie się bezradnym lub beznadziejnym;
- Palenie, picie lub używanie narkotyków częściej niż zwykle;

Wczesne sygnały ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych - cd

- Czucie się zagubionym, nieważnym, na krawędzi, złym, zdenerwowanym, zmartwionym lub przestraszonym;
- Kłótnie lub konflikty z rodziną i przyjaciółmi;
- Doświadczanie poważnych wahań nastroju, w tym zwłaszcza takich, które powodują problemy w związkach
- Uporczywe myśli i nawracające wspomnienia, których nie mogą powstrzymać;
- Słyszenie głosów lub wiara w rzeczy, które nie są prawdziwe;
- Myśli by krzywdzić siebie lub innych;
- Niezdolność do wykonywania codziennych zadań, takich jak opieka nad dziećmi, uczęszczanie do pracy lub szkoły.

Jak zapobiegać by nie leczyć?

- Miej w swoim życiu osoby na których możesz polegać i z którymi możesz otwarcie rozmawiać o sobie i swoich uczuciach, okazuj też im wsparcie gdy potrzebują;
- Nie uzależniaj swojego poczucia wartości i satysfakcji tylko od jednego aspektu swojego życia - osiągnięć zawodowych, udanego związku, rodziny, atrakcyjności czy sprawności fizycznej;
- Miej zainteresowania i pasje, które pozwolą Ci zapomnieć o kłopotach zarówno tych zawodowych jak i osobistych;
- Jest tylko określona ilość stresu, którą możesz znieść, nie bierz na siebie zbyt wiele obowiązków w jednym czasie;
- Staraj się rozwijać swoje zasoby i racjonalne metody radzenia sobie w sytuacjach stresowych;
- Poddawaj refleksji swoje życie, plany i wartości, które są dla Ciebie ważne;
- Staraj się myśleć pozytywnie, nie zafałszowuj jednak oglądu problemów z którymi się mierzysz;
- Kryzysy wpisane są w nasze życie, wielu z nich nie unikniesz. Dopytuj się innych jak pokonywali problemy przed którymi teraz stoisz;
- Dbaj o swoje zdrowie fizyczne – prawidłowo się odżywiaj, uprawiaj sport, miej stałe godziny snu, nie nadużywaj substancji psychoaktywnych;
- Nie czekaj zbyt długo z poszukiwaniem pomocy jeśli doświadczasz cierpienia psychicznego;
- Reaguj na przemoc i zastraszanie innych, nie zgadzaj się na bycie ofiarą przemocy.

COVID-19 jak się ustrzec stresu

- Poszukuj informacji jedynie w wiarygodnych źródłach;
- Nie śledź informacji o COVID-19 cały czas;
- Dbaj o siebie;
- Korzystaj z pomocy innych i wspieraj ludzi wokół siebie;
- Staraj się nie stracić nadziei i myśl pozytywnie;
- Akceptuj swoje uczucia;
- Porozmawiaj z dziećmi o wybuchu epidemii COVID-19;
- Poproś o profesjonalne wsparcie jeśli jest potrzebne.

Na kogo zwracać szczególną uwagę?

- Osoby chorujące lub ozdrowieńcy;
- Osoby z podejrzeniem choroby lub w kwarantannie;
- Osoby mające w swojej pracy kontakt z zakażonymi;
- Osoby w ryzyku istotnej zmiany sytuacji zawodowej lub życiowej z powodu pandemii;
- Osoby będące wcześniej ofiarami przemocy;
- Osoby cierpiące wcześniej na zaburzenia psychiczne.

- Dziękuję za uwagę i Dużo zdrowia