

EFCTELE COVID-19 ASUPRA SĂNĂTĂȚII MINTALE CUM PUTEM DEPĂȘI CRIZA

Dr.Ileana-Pepita Stoica

Medic primar psihiatru

Spitalul Clinic Județean de Urgență „Pius Brînzeu” Timișoara

Centrul de Sănătate Mintală

Sunt câteva luni de când omenirea se confruntă cu o criză generată de o problemă de sănătate: infecția cu noul tip de coronavirus numită SARS-CoV-2. **Criza** reprezintă o “situație excepțională, extremă, care depășește resursele adaptative ale persoanei”.(4)

De această dată ne confruntăm cu o criză care nu se limitează la nivel personal ci se manifestă la nivel global. Persoane mai tinere sau în vârstă, femei sau bărbați, cu un statut social privilegiat sau cu o condiție materială și socială medie sau precară, oameni de afaceri prosperi sau oameni fără locuință, persoane publice și vedete admirate de mii sau milioane de fani, persoane singure, persoane cu experiență profesională și cu expertiză în probleme de sănătate publică sau profesioniști din sisteme de sănătate de pretutindeni, toți sunt afectați de această criză.

Răspunsul fiecărui individ la o situație de criză este diferit și modalitățile de manifestare prezintă anumite particularități individuale. Desigur, nu toate persoanele supuse aceluiași circumstanțe stresante dezvoltă simptome sau necesită ajutor specializat.

Așa numita **reacție acută la stres** sau **reacție de criză** se poate manifesta la nivel emoțional sau comportamental. Pentru dumneavoastră, ca pentru fiecare persoană, sunt importante pe de o parte recunoașterea schimbărilor generate de situația stresantă și pe de altă parte autoevaluarea resurselor de adaptare și depășire a crizei, iar la nevoie, luarea deciziei de a solicita ajutor.

➤ **Cum recunoașteți ce este normal**

În contextul pandemiei COVID-19 există câteva reacții comune și considerate normale până la un anumit nivel de intensitate și durată (2,3):

- Frica, temerea de infectare și de a vă îmbolnăvi;
- Îngrijorarea privind anumite simptome tranzitorii care seamănă cu simptomatologia infecției COVID-19;
- Tendința de a exagera anumite măsuri de protecție;
- Îngrijorarea privind accesul la îngrijiri de sănătate;
- Îngrijorarea cu privire la membrii familiei sau persoane dragi care sunt mai vulnerabili și pot avea risc crescut al unor forme mai severe de boală în cazul infecției cu noul coronavirus;
- Sentimentul de vină legat de dificultăți ivite în funcționarea zilnică și în acordarea ajutorului celor dragi;
- Sentimentul de inutilitate sau de ineficiență;
- Marginalizarea sau stigmatizarea percepute în contextul prezenței unei dizabilități sau a altor condiții percepute de cei din jur ca potențiale surse de infectare;
- Stigmatizarea datorată unei tulburări psihice preexistente și percepute mai intens în această perioadă.

Puteți avea simptome precum anxietatea, momente de panică sau disperare, tristețe, dificultăți de concentrare a atenției, nervozitate/iritabilitate, dificultăți ale somnului nocturn (greutate în adormire, somn fragmentat, coșmaruri), scăderea energiei și fatigabilitate, simptome corporale nou apărute sau intensificarea unor simptome mai vechi (cefalee, dureri articulare, dureri de stomac, grețuri, inapetență sau dimpotrivă, exagerare a apetitului alimentar cu excесе alimentare), tendința de a consuma mai multe băuturi energizante, tutun, alcool sau chiar alte substanțe cu acțiune asupra sistemului nervos central (droguri).

Emoțiile și intensitatea acestora pot varia pe parcursul unei zile, iar acesta este un lucru normal.

Felul în care reactionați în această perioadă de criză este în mare măsură influențat de personalitatea dumneavoastră, de experiențele anterioare de viață, de modele, (pre)concepții sau tradiții ale comunității în care trăiți.

- **Riscul de apariție a simptomatologiei psihice care poate necesita ajutor profesionist** este mai crescut la anumite categorii de persoane (2,3).

Categoriile de persoane considerate vulnerabile pentru dezvoltarea unei “patologii de criză”:

- Persoanele singure;
- Persoanele în vârstă;
- Persoanele cu patologie somatică cronică și care urmează tratamente de întreținere de lungă durată;
- Copiii și adolescenții;
- Persoanele cu patologie psihiatrică în antecedente sau care în prezent au o suferință cauzată de diverse tulburări psihice pentru care urmează tratamente de întreținere;
- Persoanele care sunt implicate în activități și servicii legate de prevenirea infecției COVID-19 sau de îngrijirea celor deja infectați (este inclus personalul medical și auxiliar de îngrijire).

De asemenea, există anumite **circumstanțe sau evenimente care pot declanșa sau întreține simptomatologia psihiatrică semnificativă:**

- Lipsa suportului familial sau social;
- Îmbolnăvirea unei persoane din familie cu COVID-19;
- Decesul unei persoane din familie sau a unei persoane apropiate datorat COVID-19;
- Pierderea locului de muncă sau somajul;
- Diminuarea semnificativă a activității profesionale datorită măsurilor de restricție adoptate de autorități;

- Amânarea sau suspendarea pentru o perioadă de timp nedeterminată a unor proiecte personale sau profesionale considerate importante;
- Limitarea accesului la servicii medicale de înaltă performanță;
- Limitarea accesului la servicii de reabilitare pentru persoanele cu dizabilitate (cu consecințe atât asupra persoanei suferinde cât și asupra îngrijitorilor/familiei);
- Lipsa unor soluții pentru îngrijirea copiilor minori sau a persoanelor dependente de îngrijitor în cazurile în care părintele unic sau ambii părinți și/sau îngrijitorii fac parte din categoriile profesionale implicate în prima linie de luptă împotriva COVID-19.

➤ **Ce resurse aveți pentru a putea trece mai ușor peste perioada de criză**

- Apelați la experiența dumneavoastră din alte situații în care ați făcut față cu bine stresului.
- Vorbiți cu persoane din familie care gestionează mai bine stresul și vă pot ajuta să găsiți soluții și pentru dumneavoastră.
- Contactați telefonic un prieten sau un coleg de serviciu și discutați deschis despre trăirile pe care le aveți; veți constata că și alte persoane trec prin aceleași dificultăți și că acestea pot fi gestionate cu răbdare și consecvență.
- Contactați telefonic preotul, duhovnicul sau părintele la care obișnuiți să vă spovediți.
- Vorbiți cu medicul de familie care vă poate oferi sprijin și informații actualizate, oficiale, privind modalitățile de infectare și măsurile de prevenire a infecției.
- Evitați supraexpunerea la rețelele de socializare și la știri; bazați-vă în principal pe modalitățile oficiale de informare privind pandemia COVID-19. Există site-uri oficiale care vă pot furniza informații credibile și în timp real:

<http://www.ms.ro/>

<https://www.mai.gov.ro/>

<https://www.dsptimis.ro/>

➤ **Când trebuie să solicitați ajutor profesionist**

Există câțiva indicatori sau semne care vă pot ajuta să decideți când este momentul să solicitați ajutor:

- Intensitatea emoțiilor crește și nu reușiți să o diminuați cu toate măsurile pe care le-ați luat și care au fost eficiente în alte zile/perioade.
- Durata unor trăiri sau simptome se prelungește, acestea devenind continue și deranjante pe parcursul mai multor zile sau/și nopți.
- Prezența unor simptome precum tristețea, anxietatea, insomnia sau a unor trăiri intense de disperare sau furie care vă fac să nu mai puteți desfășura activitățile obișnuite și chiar să nu mai simțiți plăcere sau bucurie pentru nimic.
- Consumul de alcool devine zilnic și aveți tendința de a crește cantitățile consumate.
- Aveți impulsul irezistibil de a relua consumul de droguri după o perioadă de abținere sau chiar ați reînceput consumul.
- Modalitatea și intensitatea de manifestare a stresului vă împiedică să vă mai îngrijiți sau să îngrijiți o persoană care este dependentă de dumneavoastră.
- Sunteți profund disperat(ă) și/sau aveți gânduri de a vă pune capăt vieții.

➤ **Cui trebuie să vă adresați când simțiți că nimic nu vă mai ajută**

- Informați-vă înainte de a solicita ajutor și apălați doar la psihologi, medici sau terapeuți acreditați.
- Sunați medicul de familie pentru a vă recomanda soluții de ameliorare a stărilor de disconfort sau pentru a vă informa asupra căilor de acces la ajutor profesionist.
- Psihologul vă poate oferi consiliere și suport psihologic pentru o durată de timp suficientă pentru ca dumneavoastră să puteți continua apoi cu resurse proprii să controlați stările de disconfort.
- La nevoie, la recomandarea psihologului, a medicului de familie sau a altui medic curant, medicul psihiatru poate interveni pentru a vă oferi ajutor calificat; consultația poate să se desfășoare și telefonic, iar în cazul în care va fi nevoie de medicație pentru o durată

determinată de timp, în colaborare cu medicul dumneavoastră de familie se poate organiza acest demers.

- Dacă sunteți într-o situație care presupune vreun risc asupra integrității sau chiar vieții dumneavoastră sau a altor persoane care sunt în preajma dumneavoastră apălați numărul unic de urgență 112.

➤ **Persoanele cu tulburări psihice diagnosticate recent și persoanele care suferă de mai mult timp din cauza unor afecțiuni psihice severe sunt persoane vulnerabile care necesită suport suplimentar atât din partea personalului medical cât și din partea autorităților locale și a comunității!**

Riscurile asociate tulburărilor psihice severe includ creșterea incidenței afecțiunilor respiratorii, inclusiv a pneumoniilor, un nivel mai ridicat al gradului de transmitere a infecției în rândul acestor pacienți, probabilitate mai mare a agravării simptomatologiei psihice preexistente sau de apariție a recăderilor și de îngreunare a accesului la servicii medicale. (1,2,3)

Pentru dumneavoastră, cei care duceți de ani mulți povara depresiei sau a psihozei, există soluții și recomandări care vă pot ajuta să depășiți perioada de criză datorată COVID-19:

- Dacă înainte izolarea vi se părea o pedeapsă, acum este o măsură de protecție pentru dumneavoastră și familia dumneavoastră.
- Adoptați un stil de viață sănătos pentru a vă menține corpul și mintea în cea mai bună formă posibilă.
- Experiența dumneavoastră și ședințele de consiliere pe care le-ați avut cu medicul și/sau psihologul curant vă pot fi benefice acum mai mult ca oricând; dacă apar semne sau simptome care prevestesc o recădere, anunțați telefonic medicul curant pentru a vă sfătui ce aveți de făcut în această situație.
- Emoțiile intense și prelungite care vă provoacă disconfort pot fi gestionate chiar și telefonic sau prin apel skype cu ajutorul unui psiholog recomandat de către medicul dumneavoastră curant.

- Dacă nu mai aveți medicamentele recomandate de către medicul psihiatru sau dacă ați întrerupt tratamentul și începeți să aveți din nou simptomele cunoscute de boală sau altele noi, luați imediat legătura cu medicul dumneavoastră curant sau cu medicul de familie.
- Dacă simțiți nevoia să luați mai multe medicamente decât doza zilnică prescrisă pentru ameliorarea unor simptome precum teama, îngrijorarea, insomnia, neliniștea, poate chiar halucinațiile sau gândurile negre, este bine să apălați telefonic cât mai curând medicul dumneavoastră curant; acesta vă va sfătui cum să controlați aceste simptome și va putea eventual să vă programeze pentru intervenții psihologice.
- În situația în care rămâneți singur(ă) pentru o perioadă mai lungă de timp decât de obicei, din diverse motive, și nu reușiți să vă autoadministrați, apălați la numărul de telefon **0800070030**, apel gratuit din orice rețea de luni până sâmbătă, în intervalul orar 8:00 – 24:00.
- În situația în care începeți să prezentați febră, tuse, dificultăți respiratorii, erupție cutanată apărută brusc sau orice alte simptome corporale recent apărute, nu luați medicamente din proprie inițiativă, ci sunați imediat medicul de familie.
- Dacă aveți nevoie de orice serviciu de îngrijire pentru alte boli cunoscute sau cu debut recent, solicitați medicul psihiatru curant și /sau medicul de familie pentru a vă facilita accesul la îngrijiri.

Toți suntem părtași la evenimentele care se derulează zi de zi, în apropierea noastră sau la mare distanță de noi. De aceea este important ca împreună, oricât am fi de distan(ța)ți, să creăm un spațiu al toleranței, înțelegerii și sprijinului necondiționat. Iar ceea ce înfăptuim acum pentru noi și pentru cei de lângă noi să nu uităm să continuăm a înfăptui și după ce pericolul va trece.

Rămânem împreună și păstrăm distanța pentru că învățăm să fim mai atenți la noi și la cei din jurul nostru, mai responsabili și mai înțelegători.

Să avem grijă împreună de sănătatea proprie și de sănătatea comunității în care trăim.

Rămâneți sănătoși!

Bibliografie:

1. Yao H, Chen JH, Xu YF. Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry* 2020; 7(4). [Accesat 13.04.2020] Disponibil online: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30090-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30090-0/fulltext)
2. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. WHO 2020. [Accesat 20.03.2020] Disponibil online : <https://www.who.int/publications-detail/mental-health-and-psychosocial-considerations-during-the-covid-19-outbreak>
3. Pfefferbaum B, North CS. Mental Health and the COVID-19 Pandemic. *The New England Journal of Medicine* 2020. [Accesat 13.04.2020] Disponibil online: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp2008017>
4. Stoica I., Dehelean L., Tămășan S., Bolcu E., Willems M. *Intervenția în criză în serviciile de sănătate mintală*. Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 2009.