

8. Управление на шизофренията след пандемията от COVID-19



Тази глава съдържа **ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ** относно пандемията от COVID-19, как е засегнала хората с шизофрения и какво можете да направите като полагащ грижи, за да поддържате психическото и физическото здраве на Вашия близък, както и собственото си благосъстояние предвид неотдавнашната пандемия, която преживяхме, но и възможни бъдещи пандемии, както и в други подобни ситуации.

Кратка история на пандемията

В края на **ДЕКЕМВРИ 2019 г.** Световната здравна организация беше предупредена от китайските власти за значително количество случаи на пневмония с неустановена причина в китайския град Ухан, провинция Хубей.

На **5 ЯНУАРИ 2020 г.** причината за мистериозната болест беше идентифицирана като нов щам на коронавирус. През следващите седмици вирусът започна да се разпространява във все по-голям брой страни по света.

На **11 ФЕВРУАРИ 2020 г.** вирусът беше наречен „тежък остър респираторен синдром

коронавирус 2“ (SARS-CoV-2), а причиненото от него заболяване беше обозначено като „коронавирусна болест 2019“ (COVID-19).

На **11 МАРТ 2020 г.** Световната здравна организация обяви епидемията от COVID-19 за глобална пандемия.

Най-значимите аспекти на настоящата пандемия по отношение на въздействието върху здравето на населението и социалните ограничения вече са в миналото. Преходният период може да бъде време на големи предизвикателства и трудности за пациентите с предшествващи хронични заболявания, включително за онези, страдащи от психични заболявания.



Въздействието на COVID-19

Пандемията се отрази

НЕГАТИВНО ВЪРХУ ЖИВОТА НА СТОТИЦИ МИЛИОНИ ХОРА

и имаше опустошителен ефект върху много аспекти от живота ни, включително върху икономиката, заетостта, образованието, мобилността и семейните традиции. В повечето страни доведе здравните системи до техния предел и създаде дълготрайни социални, икономически и политически кризи. Освен това промени начина, по който работим и взаимодействаме с други хора.

Но по-важното е, че такива аспекти като опасността да влезем в контакт и да се разболеем от COVID-19, разпоредбите, насочени към ограничаване разпространението на вируса, като спазване на правилата за локдаун, социално дистанциране и самоизолация, доведоха до повишен обществен стрес, засягащ психичното здраве.



В хода на пандемията имаше значително увеличение на броя на възрастните в САЩ,, съобщаващи за симптоми на тревожност и депресия, като тази цифра скочи от **1** на **4** на **10** възрастни, в сравнение с времето преди епидемията. Освен това много възрастни съобщиха за определени **НЕЖЕЛАНИ ЕФЕКТИ, КОИТО ВЛОШАВАТ ПСИХИЧЕСКОТО И ФИЗИЧЕСКОТО ИМ СЪСТОЯНИЕ**, включително нарушен режим на хранене и сън. Те съобщиха, че злоупотребяват с алкохол и наркотици, наред с обострянето на хронични състояния заради стреса и тревожността, предизвикани от коронавируса.

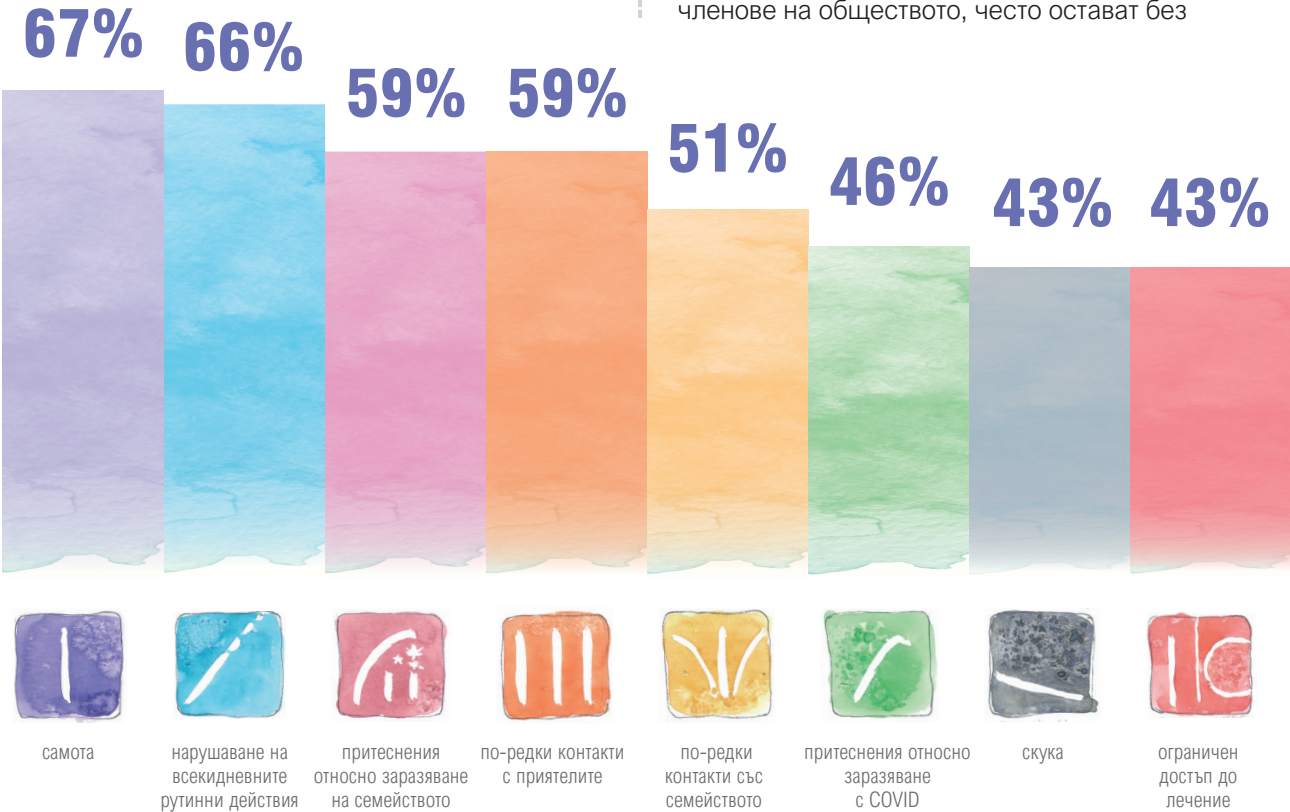
Коронавирусът оказа и голямо влияние върху семейната динамика. Локдауните и работата от вкъщи доведоха до по-голямо междуличностно напрежение в пренаселените жилища. Предишни конфликти и трудни взаимоотношения се изостриха, тъй като имаше по-малко пространство за уединение за отделните членове на семейството.

Как коронавирусаът се отрази на хората с шизофрения?

Пандемията от COVID-19 пренаписа живота на хората с шизофрения и на онези, които се грижат за тях. Освен това тя създаде

НОВИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

за хората, които вече се борят с психични заболявания. В проучване, оценяващо въздействието, свързано с психичното здраве, което пандемията има върху лица с психични заболявания, над половината от участниците



съобщават, че локдауните са влошили психичното им здраве.

Най-често посочваните фактори като причина за това влошаване са самота (67%), нарушаване на всекидневните рутинни действия (66%), притеснения относно заразяване на семейството/приятелите с коронавирус (59%), по-редки контакти с приятелите (59%), по-редки контакти със семейството (51%), притеснения относно заразяване с коронавирус (46%), скука (43%) и намаляване на достъпа до психиатрично лечение (43%).

Хората с шизофрения са сред най-уязвимите членове на обществото, често остават без

покрив и са предразположени към болести, употреба на вещества и по-нисък социално-икономически статус.

В резултат на това има няколко рискови фактора, които **ГИ ПРАВЯТ ПО-ПОДАТЛИВИ КЪМ COVID-19.**

Известно е, че наличието на други заболявания (придружаващи заболявания), например

ПОВИШАВА СМЪРТНОСТТА ПРИ ЛИЦАТА, БОЛНИ ОТ COVID-19. Над **70%** от хората

с шизофрения страдат от едно или няколко придружаващи заболявания, като диабет тип 2, респираторни и сърдечни заболявания. Поради това средната продължителност на живота на човек, живеещ с шизофрения, е с

15 ГОДИНИ по-кратка в сравнение с човек без такова разстройство. Освен това в случай на хоспитализация с респираторно заболяване, техният прием в интензивни отделения е по-висок, както и нуждата от механична вентилация. Вероятността от дихателна недостатъчност и смърт в болницата, за разлика от другите пациенти, също е по-висока. Като цяло по-голямата част от хората с шизофрения принадлежат към поне една известна рискова група и в случай на хоспитализация при тях има повишен риск от лош клиничен изход поради COVID-19.

Всъщност **ХОРАТА С ШИЗОФРЕНИЯ СА ДВОЙНО ПО-ПОДАТЛИВИ ДА БЪДАТ ХОСПИТАЛИЗИРАНИ С COVID-19** в сравнение с онези, които не са болни от разстройството, а според ново проучване има три пъти по-голяма вероятност да умрат от вируса.

Този по-висок риск не може да се обясни с наличието на сърдечно заболяване, диабет или тютюнопушене, фактори, които обикновено съкращават живота на хората с шизофрения.



Резултатите от проучването показват, че уязвимостта на хората с шизофрения към вирусни инфекции като COVID-19 може да е свързана със собствената биология на заболяването.

Възможна причина за това може да е нарушението на имунната система, привидно свързано с генетиката на разстройството.



Когнитивната дисфункция, свързана с шизофренията, също повишава риска от инфекция. Хората с шизофрения **МОГАТ ДА ИМАТ ПО-ГОЛЕМИ ТРУДНОСТИ ДА СЛЕДВАТ ОГРАНИЧЕНИЯТА, КАРАНТИННИТЕ ПРОЦЕДУРИ И АДЕКВАТНИТЕ ХИГИЕННИ ПРАКТИКИ, ОТКОЛКОТО ЦЯЛОТО НАСЕЛЕНИЕ.**

Погрешната преценка, заедно с неадекватната грижа за себе си, две често срещани характеристики на шизофренията, може също да попречат на спазването на здравните препоръки и да доведат до излагане на хората с шизофрения, членовете на семействата им и здравните специалисти на опасност.

Освен това е вероятно пандемията да е имала косвен ефект върху хората с шизофрения чрез

УВЕЛИЧАВАНЕ НА РИСКА ОТ РЕЦИДИВ.

По принцип една от най-важните мерки за ограничаване на разпространението на вируса е социалната изолация, която може да причини значителен емоционален стрес както на хората с шизофрения, така и на онези, които се грижат за тях. Стресът, причинен от пандемията, съчетан с намаления достъп до грижи в общността, както и възможността за непридържане към предписаното лечение, би могъл да увеличи риска от рецидив. Промените в дневния режим, тревожността заради продължителната затвореност, опасенията, че можеш да се заразиш или да изгубиш член от семейството заради COVID-19 също биха могли да се окажат

ВАЖНИ ФАКТОРИ.



Все още не знаем как дългосрочните ефекти на COVID-19 (така нареченият „пост-COVID синдром“) пречат на естествения ход на шизофренията.

Но някои от тези ефекти като нарушения на съня, проблеми с настроението и тревожността, или симптоми, подобни на посттравматично стресово разстройство (ПТСР), биха могли да имат сериозни отрицателни последствия и да повлияят на качеството на живот на Вашия близък.

Пандемията промени всекидневието на хората с шизофрения, като им осигури „храна“ за техните фантазии. Една от особеностите на шизофренията е, че тя винаги търси нови цели, нова информация, която може да стане обект на фантазии. Обикновено това може да бъде всичко – от актуалната политика до наблюдения на НЛО. От началото на **2020 г.** новият коронавирус и пандемията от COVID-19 се превърнаха в най-популярната тема в медиите и разговорите по света.

Множеството неизвестни за вируса и болестта, която причинява, доведоха **ДОРИ ЗДРАВОТО НАСЕЛЕНИЕ ДО СЪСТОЯНИЕ НА НЕСИГУРНОСТ**; хората с шизофрения са още по-чувствителни към тези проблеми.

Ето защо за хората с шизофрения всяка информация, свързана с COVID, от ограниченията до политическите въпроси, има потенциала не само да **ПРЕДИЗВИКА ДЕЛЮЗИИ**, но и да повлияе на **ОТНОШЕНИЕТО ИМ КЪМ МЕРКИТЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТ, ЛЕЧЕНИЕТО И ВАКСИНАЦИЯТА**.

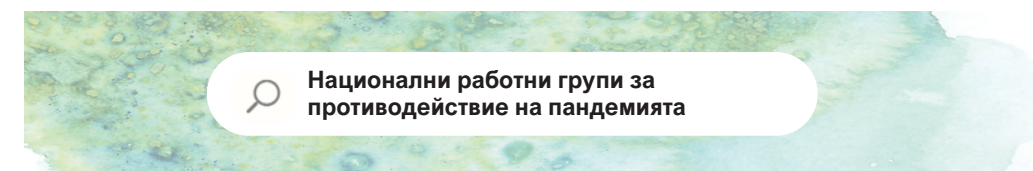
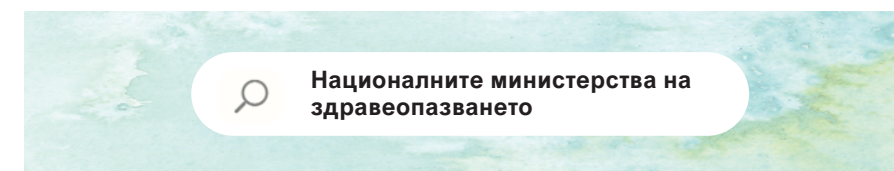
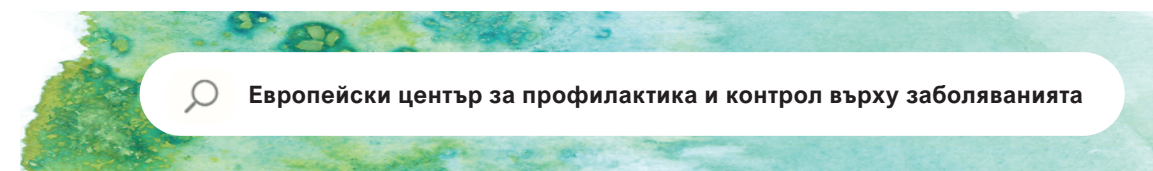


Като полагащ грижи Вие имате изключително важна роля в управлението на тези деликатни ситуации, защото сте единственият човек, който може да се справи с проблемите, възникващи заради погрешното тълкуване на новини за коронавируса и потенциалната липса на ориентация на Вашия близък сред здравните проблеми, свързани с пандемията или стратегиите за превенция и лечение. Един от най-важните въпроси в това отношение е широко разпространеното

присъствие на **ФАЛШИВА ИНФОРМАЦИЯ И ТЕОРИИ НА КОНСПИРАЦИЯТА** относно почти всеки аспект на пандемията - от произхода

на вируса до ефективността на маските и безопасността на ваксините.

Като връзка между Вашия близък и външния свят, Вие сте човекът, който може да го защити от вредното въздействие на свързаната с COVID дезинформация, което може да доведе до влошаване на симптомите или дори до рецидив. Най-актуалната информация обикновено се намира на уеб сайта на Европейски център за профилактика и контрол върху заболяванията, както и на уеб сайтовете на националните министерства на здравеопазването, националните дирекции за обществено здраве и националните работни групи за противодействие на пандемията.



Преустановяване на превантивните мерки срещу COVID-19: насоки как да се грижите за себе си и за някой, страдащ от психично заболяване.

Въвеждането на превантивните мерки срещу COVID-19 се оказва трудно в началото, но преустановяването им също може да се окаже тежка задача. Дори когато обществото ни се върна към начина, по който живееше преди пандемията, Вие и човекът, за когото се грижите **МОЖЕ ДА НЕ СЕ ЧУВСТВАТЕ ГОТОВИ ДА СЕ ВЪРНЕТЕ**



ОТНОВО КЪМ ДЕЙНОСТИТЕ, които сте извършвали преди пандемията, като ходене на кино, по заведения, участие в масови събития или пътуване с обществения транспорт. С приближаването на края на ограниченията Вие и Вашият близък може да изпитате допълнителен натиск да се върнете към начина на живот преди пандемията, като едновременно с това сте обезпокоени, че няма законово изискване за самоизолация в случай на заболяване от COVID-19.

И както намирането на начини за справяне в хода на пандемията отне време, много вероятно е отсега нататък свикването и връщането към обичайния начин на живот **ДА ОТНЕМЕ ВРЕМЕ**. Опитайте се да не бъдете твърде сурови към себе си, ако забележите, че това Ви отнема повече време от очакваното или ако смятате, че другите са по-уверени в себе си и се социализират по-лесно. **ПАЦИЕНТИТЕ С ПСИХИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ МОЖЕ ДА СА ПО-ЧУВСТВИТЕЛНИ В ТОЗИ ТРУДЕН ПЕРИОД.**

Някои от следните предложения, свързани с психичното здраве, като въвеждане и поддържане на дневен режим, поддържане на социално активен начин на живот, здравословно хранене и упражнения, са също толкова актуални и в този период, колкото и в началото на локдауна. Всъщност прилагането им може да е още по-важно през този период, тъй като може да сме изправени пред значителни промени.

Страх и тревожност

Прекратяването на превантивните мерки срещу COVID-19 може да доведе до някои често срещани емоционални реакции като **СТРАХ И ТРЕВОЖНОСТ**. Както Вие, така и близките Ви може да се почувствате несигурни или неподготвени да се разделите с начините си за справяне с разпоредбите, свързани с COVID-19, докато преминавате от няколко локдауна към постепенното облекчаване и края на ограниченията.

МНОГО Е ВАЖНО да обърнете внимание на чувствата си и да освободите място за тях, вместо да ги пренебрегвате или игнорирате. Чрез постепенно увеличаване на нашата търпимост можем да преодолеем тези страхове.



Насоки как да се справите със страха и тревожността:



• КОНТРОЛИРАЙТЕ ОНОВА, КОЕТО МОЖЕ ДА СЕ КОНТРОЛИРА.

Има много неща, предизвикващи страх и тревожност, които са извън Вашия контрол и биха могли да повлияят негативно както на Вас, така и на Вашите близки, които се борят с психични заболявания. Има обаче няколко неща, които могат да бъдат управлявани и планирани. Може да Ви е от помощ да сте подготвени и да имате план за действие, за да се справите със сложни ситуации.



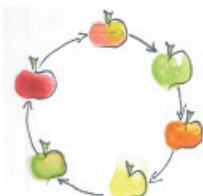
• СПРАВЯЙТЕ СЕ С НЕЩАТА ЕДНО ПО ЕДНО.

Имайте предвид, че може да е по-добре да вършите нещата бавно и да коригирате темпото, за да подхожда на Вашия близък, който се бори с психично заболяване. Обсъждайте нещата, които Ви тревожат с някой близък до Вас и заслужаващ доверие, като оставите другите да се съобразяват със собственото си темпо.



• РАБОТЕТЕ ВЪРХУ ВАШАТА ТЪРПИМОСТ.

Опитайте се внимателно да предизвиквате себе си всеки ден или може би в продължение на няколко дни. Не бъдете твърде сурови, ако нещата не се развиват според първоначалния Ви план. Отбелязвайте постиженията си, нещата, които са Ви харесали или постиженията, които са Ви донесли удоволствие.



• ВНАСЯЙТЕ ПРОМЕНИ В РУТИННИТЕ ДЕЙСТВИЯ.

Въвеждайте някакви форми на разнообразие, за да общувате с различни хора и да се изправяте пред различни ситуации. В случай, че един магазин за хранителни стоки е пълен с хора и това Ви изпълва с тревога, отидете в друг. Ако транспортът до работното място в определен момент от деня е твърде натоварен, опитайте да редувате пиковите часове с по-малко натоварени.



• КАК ДА СЕ СПРАВИТЕ С НЕСИГУРНОСТТА.

Превключете фокуса си към настоящето. Можете да извлечете максимума само от онова, с което разполагате днес. Като имаме предвид промяната в разпоредбите и наплива от противоречиви мнения в медиите кое е правилно и кое не, опитайте се да запазите фокуса си върху настоящия момент. Един от начините да превключите фокуса си към настоящия момент е медитацията на осъзнатостта.



• НАСОЧЕТЕ ВНИМАНИЕТО СИ КЪМ ОНОВА, КОЕТО Е СИГУРНО.

Има много неща, които са несигурни в момента, но има и обнадеждаващи. Опитайте се да се фокусирате и да оценявате положителните неща, когато се появят на пътя Ви и използвайте всяка възможност да им се порадвате, като например да се отпуснете и да се пренастроите.



• ГОВОРЕТЕ С ХОРАТА, НА КОИТО ИМАТЕ ДОВЕРИЕ.

Важно е да говорите за това как се чувствате и какво мислите. Избягвайте да премълчавате притесненията си и се опитайте да не бъдете прекалено критични към себе си. Можете да намерите онлайн система за подкрепа, а може би си струва да получите и мнението на външни лица.



• ВРЪЩАНЕ КЪМ СОЦИАЛНО АКТИВЕН ЖИВОТ.

Когато ограниченията постепенно започнат да намаляват, може да започнете връщането към социално по-активен начин на живот, или защото смятате, че това е по-малко рисковано, или заради натиска да се присъедините към онези, които нямат търпение да започнат отново нормалния си живот.

В началото може да чувствате неудобство да се свържете отново с хората. Независимо дали става въпрос за неудобството да сте без маска или за изпитването на предпазливост, когато сте с хора в големи групи, важно е да не ускорявате процеса и да си отделите толкова време, колкото смятате за необходимо.

Ако се самоизолирате или сте част от високорискова група, може да изпитате отчуждение поради това, че виждате как всички останали участват в дейностите, които пропускате. Може да има голяма вероятност хората, които са най-близко до Вас, като семейството и приятелите, да са по-малко склонни да контактуват с Вас и да Ви подкрепят. Може би си струва да се опитате да се свържете с хора, които са в състояние да разберат Вашата ситуация, или ако се чувствате комфортно, говорете с някой, на когото може да се доверите, за това как се чувствате, когато сте изоставени. Може дори да бъдат предложени някои възможни начини за контакт, които не изискват непременно физическа близост.

- Поддържайте връзка с групите за подкрепа и вижте какъв е техният опит и препоръки в това отношение.
- Насърчавайте Вашия близък да прекарва възможно най-много време навън и възможно най-често да общува с приятели и членове на семейството.
- Следвайте съветите на здравните специалисти и внимателно наблюдавайте симптомите на Вашия близък, за да идентифицирате признаците на възможно влошаване.
- Не забравяйте да се грижите за себе си и Вашето благосъстояние и да помагате на човека, за когото се грижите да премине през този необичаен период.

Библиография

1. Zhand N, Joobor 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 [цитирано на 2 юли 2021 г.].
4. Kølbæk 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.

ДУМА	ОБЯСНЕНИЕ
Анхедония	нарушена способност за проява на интерес и/или изпитване на удоволствие от неща или дейности, които преди са били интересни и приятни, обикновено симптом на психични разстройства
Апатия	състояние на липса на интерес, емоция, мотивация или отношение към околния свят
Наука за поведението	клон на социалните науки (включен в дисциплини като социология, психология и антропология), фокусиран върху предмета на човешките действия, целящ да обобщи как хората се държат и вземат решения в реалния живот
Бензодиазепини	вид медикаменти, които намаляват мозъчната активност и имат седативен ефект; обикновено се предписват за лечение на тревожност и безсъние
Допамин	вид невротрансмитер, произвеждан и използван от тялото като химически пратеник, който позволява комуникация между невроните; играе важна роля в клетките, тъй като насърчава интереса, мотивацията и фокуса, но неговият излишък или дефицит може да доведе до различни здравословни проблеми
Плосък ефект	липса на реакция към емоционални стимули и/или неизразени емоции, обикновено като симптом на психиатрично разстройство като депресия, аутизъм или шизофрения, или други медицински състояния като травматично мозъчно увреждане; това не означава липса на емоции, а липса на изразяване гласно, лицево или чрез езика на тялото
GABA	гама-аминомаслената киселина е инхибиторен невротрансмитер, който има успокояващ ефект, като се свързва с рецептор и по този начин намалява активността на нервната система и инхибира активността на невроните
Генетика	биологична наука, която се занимава с това как живите организми предават характеристиките си на своето потомство чрез своите гени (химически отличителни модели)

Глутамат	химикал, сол или естер на глутаминовата киселина, използван от нервните клетки като невротрансмитер, за да си изпращат сигнали една на друга чрез възбуждащ ефект върху невроните; в нервната система на гръбначните това е един от най-разпространените възбуждащи невротрансмитери
Невровизуализация	неинвазивно производство на изображения, представящи мозъчната функция, структура и дейност, като се използват няколко техники, например компютърна томография или ядрено-магнитен резонанс
Остеопороза	здравословно състояние, означаващо „порести кости“, характеризиращо се с намалена маса и здравина на костите, което води до загуба на плътност, чупливост и повишен риск от фрактури, най-вече на бедрата, китките и гръбначния стълб; обикновено се развива без болка или симптоми, което затруднява диагностицирането, докато ефектите не доведат до болезнени фрактури
Предразсъдък	предубедено отношение към даден индивид, което се дължи на предполагаемата му принадлежност към определена група, въз основа на расова, религиозна, етническа, сексуална и/или друга категоризация
Психотерапия	лечение на проблеми, свързани с психичното здраве и емоционални страдания, обикновено включващо „говорна терапия“ с психиатър, психолог или други специалисти по психично здраве, при което хората научават за своето състояние и как да го управляват по здравословен начин, а това води до повишено благосъстояние, излекуване и оптимално функциониране
Серотонин	основният хормон, стабилизиращ настроението, отговорен за оптималните нива на чувството за благополучие и щастие, както и за храносмилането, съня и храненето, въздействащ върху цялото тяло, като позволява комуникацията между мозъка и нервните клетки
Стереотип	конвенционално прието или фиксирано убеждение за група от хора, които притежават общи характеристики
НЛО	или Неидентифициран Летящ Обект е движещ се във въздуха обект или явление, което не може да бъде обяснено или идентифицирано и обикновено се смята, че има извънземен произход