



ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΔΗΜΙΑΣ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ: ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΨΥΧΙΑΤΡΟΥΣ

Το ενδεχόμενο της ταχείας εξάπλωσης μεταδοτικών ασθενειών αποτελεί μία αυξανόμενη απειλή. Στα πρώτα στάδια της επιδημίας μίας λοιμώδους νόσου όπως ο νέος Κορονοϊός (COVID-19), υπάρχει συχνή αβεβαιότητα σχετικά με τη φύση της νόσου, την εξάπλωσή της, το πεδίο δράσης και τις επιπτώσεις της. Αυτό συχνά οδηγεί σε συναισθηματική αναστάτωση, ακόμη και μεταξύ εκείνων που δεν έχουν άμεσα εκτεθεί στη νόσο.

Οι συνήθεις ψυχολογικές και συμπεριφοριστικές αποκρίσεις περιλαμβάνουν αγχώδεις αντιδράσεις (αϋπνία, άγχος, μειωμένη αντίληψη ασφάλειας, θυμό, επίρριψη ευθυνών, και μαζική προσέλευση σε χώρους υγειονομικής περίθαλψης λόγω φόβου ασθένειας), συμπεριφορές υψηλού κινδύνου για την υγεία (αυξημένη χρήση αλκοόλ και καπνού, αλλαγή στην ισορροπία εργασίας/προσωπικής ζωής, κοινωνική απομόνωση, αυξημένες οικογενειακές

Στα πρώτα στάδια της επιδημίας μίας λοιμώδους νόσου όπως ο νέος Κορονοϊός (COVID – 19), υπάρχει συχνά αβεβαιότητα σχετικά με τη φύση της νόσου, την εξάπλωσή της, το πεδίο δράσης και τις επιπτώσεις της.

συγκρούσεις και βία). Τα παιδιά και οι έφηβοι είναι επίσης πιθανόν να νιώσουν δυσφορία, η οποία θα οδηγήσει σε προβλήματα συμπεριφοράς, κοινωνική απομόνωση, ή μειωμένη σχολική επίδοση. Μία μειοψηφία των ατόμων θα αναπτύξει διαταραχές, όπως κατάθλιψη, άγχος, ή μετατραυματικό στρες, οι οποίες απαιτούν

πραγματική θεραπεία.

Κατά την διάρκεια της επιδημίας COVID – 19, οι περισσότεροι ασθενείς με προϋπάρχοντα προβλήματα ψυχικής υγείας θα αντεπεξέλθουν επαρκώς και μερικοί ενδέχεται να βελτιώσουν την λειτουργικότητά τους ερχόμενοι αντιμέτωποι με τις προκλήσεις, και τις ανάγκες των άλλων. Ωστόσο, οι ψυχίατροι είναι πιθανόν να συναντήσουν κάποιους ασθενείς που έχουν αυξημένη συναισθηματική δυσφορία ως απόρροια της επίδρασης της επιδημίας σε αυτούς, στους συγγενείς και στην κοινότητάς τους. Σε συνεργασία με τους ασθενείς, οι ψυχίατροι θα

πρέπει: 1) να αναγνωρίζουν τις ανησυχίες και την αβεβαιότητα αναφορικά με τις νέες νόσους, 2) να μοιράζονται ιατρική γνώση η οποία να είναι ακριβής και έγκαιρη, 3) να προσδιορίζουν τα βήματα που μπορεί να κάνει ο ασθενής ώστε να μειώσει τη δυσφορία και να διατηρήσει φυσιολογικές συνθήκες υγιεινής, κυρίως τον ύπνο.

Οι ψυχίατροι μπορούν επίσης να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη των ατόμων που παρέχουν υγειονομική περίθαλψη, όπως και στη συμβουλευτική των αρχών της κοινότητας για παρεμβάσεις οι οποίες θα ενδυναμώσουν τις υγιείς συμπεριφορές του πληθυσμού και θα υποστηρίξουν τις ανάγκες κρίσιμων στοιχείων της κοινότητας συμπεριλαμβανομένων της αστυνομίας, της πυροσβεστικής, των σχολείων, και οικογενειών.

Τα ακόλουθα μπορούν να βοηθήσουν τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας να υποστηρίξουν ασθενείς κατά τη διάρκεια του COVID – 19 και επιδημιών άλλων μεταδοτικών ασθενειών:

Μείνετε ενημερωμένοι. Ενημερωθείτε για τις τελευταίες πληροφορίες σχετικά με την επιδημία από αξιόπιστες πηγές δημόσιας υγείας, προκειμένου να σας παρέχουν ακριβείς πληροφορίες για τους ασθενείς σας.

Διορθώστε την παραπληροφόρηση. Η παραπληροφόρηση μπορεί να διαδοθεί γρήγορα και εύκολα, προκαλώντας περιττή ανησυχία. Αν οι ασθενείς σας παρουσιάζουν ανακριβείς πληροφορίες σχετικά με την επιδημία, διορθώστε τις παρανοήσεις τους και κατευθύνετε τους σε ελεγχόμενες/έγκυρες πηγές δημόσιας υγείας.

Περιορίστε την έκθεση στα μέσα ενημέρωσης. Ενθαρρύνετε τους ασθενείς να περιορίσουν την έκθεση στα μέσα ενημέρωσης. Ο σημερινός 24ωρος κύκλος ενημέρωσης μπορεί να κάνει δύσκολο το να απομακρυνθεί κανείς από τα μέσα ενημέρωσης, αλλά έρευνα έχει δείξει ότι η υπερβολική έκθεση στα μέσα ενημέρωσης που καλύπτουν στρεσογόνα γεγονότα αυξάνει τα αρνητικά αποτελέσματα για την ψυχική υγεία. Συστήστε στους ασθενείς (και στους φροντιστές) να χρησιμοποιούν αξιόπιστες πηγές ενημέρωσης για να αποκτήσουν τις απαραίτητες πληροφορίες, και στην συνέχεια να τις περιορίζουν.

Επιμορφώστε. Οι ψυχίατροι βρίσκονται σε μία σημαντική θέση να επηρεάζουν τις συμπεριφορές των ασθενών με σκοπό την προστασία της ατομικής, οικογενειακής και δημόσιας υγείας μέσω της εκπαίδευσης των ασθενών, της συνεργασίας με τους πάροχους πρωτοβάθμιας και επείγουσας περίθαλψης, και μέσω της παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών στις υγειονομικές και πολιτικές αρχές. Η χρήσιμη πληροφόρηση περιλαμβάνει συνήθεις ψυχολογικές και συμπεριφοριστικές αντιδράσεις σε λοιμώδεις επιδημίες, παρεμβάσεις για τη διαχείριση συμπεριφορών που προκαλούν δυσφορία και κίνδυνο για την υγεία, και τη σημασία της επιδέξιας επικοινωνίας όσον αφορά την ύπαρξη κινδύνων για στα πλαίσια της διαχείρισης της ψυχικής υγείας του πληθυσμού (Δείτε παρακάτω πηγές για πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με αυτά τα θέματα).

Ενημερώστε σχετικά με τις αντιδράσεις στο στρες. Η αναστάτωση είναι συνηθισμένη μέσα στο πλαίσιο του φόβου και της αβεβαιότητας που προκύπτουν από τις επιδημίες. Βοηθήστε

τους μη – ειδικούς στην ψυχική υγεία συναδέλφους επαγγελματίες υγείας να προλαμβάνουν και να ανταποκρίνονται ως εξής:

α) Αναγνωρίζοντας και θεωρώντας ως φυσιολογικές τις αγχώδεις αντιδράσεις («Βλέπω ότι είστε αναστατωμένος/η, και αυτό είναι κατανοητό. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται έτσι αυτή τη στιγμή»).

β) Διδάσκοντας τους ασθενείς να αναγνωρίσουν οι ίδιοι τις αγχώδεις αντιδράσεις τους και τις συμπεριφορές κινδύνου για την υγεία, και ενθαρρύνοντάς τους στην αυτό – παρατήρηση και/ή στην παρατήρηση των μελών της οικογένειας ή φίλους. Η διαχείριση αυτών των αντιδράσεων από νωρίς μπορεί να βοηθήσει ώστε οι ασθενείς να μην επιδεινωθούν.

γ) Προτείνοντας στρατηγικές για τη μείωση της δυσφορίας, συμπεριλαμβανομένων:

- i. Διατήρηση ετοιμότητας (π.χ. ανάπτυξη ενός ατομικού/οικογενειακού σχεδίου ετοιμότητας για την επιδημία).
- ii. Λήψη καθημερινών προληπτικών μέτρων (π.χ. συχνό πλύσιμο χεριών, κώδικας ορθής συμπεριφοράς για βήχα).
- iii. Διατήρηση ξεκούραστου ύπνου, λήψη κανονικών γευμάτων τροφής, και άσκηση).
- iv. Περιορισμός της χρήσης αλκοόλ, καπνού και άλλων ψυχοδραστικών ουσιών.
- v. Συζήτηση με τους αγαπημένους σχετικά με φόβους και ανησυχίες.

vi. Εφαρμογή στρατηγικών χαλάρωσης συμπεριλαμβανομένης της διαφραγματικής αναπνοής και της μυϊκής χαλάρωσης.

vii. Ενασχόληση με ευχάριστα χόμπι και δραστηριότητες.

δ) Παραπέμψετε σε εξειδικευμένη φροντίδα ψυχικής υγείας ή για επείγουσα εκτίμηση της κατάστασης όταν ο ασθενής αντιμετωπίζει σοβαρή συναισθηματική δυσφορία, αναπτύσσει υποτροπή ή επιδείνωση της ψυχικής νόσου, καταναλώνει τακτικά ουσίες για να διαχειριστεί τα αρνητικά συναισθήματα, ή κάνει σκέψεις να βλάψει τον εαυτό του ή τους άλλους.

Εντοπίστε και υποστηρίξτε τους ασθενείς υψηλού κινδύνου. Οι ασθενείς με παραληρητικές ιδέες, ιδεο-ψυχαναγκαστικές σκέψεις και συμπεριφορές, προεξάρχοντα σωματικά συμπτώματα, άλλα ενεργά και μη ελεγχόμενα συμπτώματα ή εκείνοι που έχουν εκτεθεί προηγουμένως σε σοβαρό τραύμα μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι. Η συχνότερη κλινική επαφή μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση αναδυόμενων ανησυχιών, γεγονός που ενδέχεται να αποτρέψει σοβαρές επιδεινώσεις ή νοσηλείες. Βεβαιωθείτε ότι οι ασθενείς έχουν επαρκή αποθέματα φαρμάκων ώστε να αποφευχθεί η διακοπή της δοσολογίας τους κατά την διάρκεια ενδεχόμενων διακοπών των αλυσίδων εφοδιασμού των φαρμακείων.

Φροντίστε τον εαυτό σας και τους αγαπημένους σας. Οι ψυχίατροι δεν είναι άτρωτοι από το να βιώσουν συναισθηματικές διαταραχές κατά τη διάρκεια επιδημιών, και



17 Μαρ 2020: ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΔΗΜΙΑΣ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ: ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΨΥΧΙΑΤΡΟΥΣ

αυτή η αναστάτωση μπορεί να συνδυαστεί με τη φροντίδα ασθενών που βιώνουν δυσφορία ή ασθένεια. Βεβαιωθείτε ότι φροντίζετε τις δικές σας ανάγκες: ενυδάτωση, φαγητό, ύπνος, διαλλείματα, συναντήσεις με τους αγαπημένους σας, εφαρμόζετε στρατηγικές για τη μείωση της δικής σας δυσφορίας και

παρατηρείτε τις δικές σας αντιδράσεις στρες. Βεβαιωθείτε ότι το γραφείο ή ο οργανισμός σας έχει ένα πλάνο ώστε να παρακολουθεί την πορεία της επιδημίας και προσαρμόστε την απόκρισή σας ώστε να διασφαλίσετε την τήρηση των πιο πρόσφατων οδηγιών.

Πηγές:

Centers for Disease Control and Prevention COVID-19 Info Page.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/index.html>

Psychological Effects of Quarantine and Mitigation Strategies.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

Taking Care of Your Family During Coronavirus

<https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>

Healthcare Provider Self-Care During Outbreaks.

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_Well_Being_Healthcare_Personnel_during.pdf

Educating Leaders about Helpful Communication Interventions During Outbreaks.

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Coronavirus_Leaders_Guide_to_Risk_Communication_in_the%20Face_of_Emerging_Threats_Outbreaks.pdf

Υπεύθυνος μετάφρασης

Κων/νος Ν Φουντουλάκης

Καθηγητής Ψυχιατρικής ΑΠΘ, Πρόεδρος Τομέα Ψυχικής Υγείας ΕΕΙ ΠΙΣ

Συνεργάστηκαν (με αλφαβητική σειρά):

Γκούση Όλγα

Γούσιου Δήμητρα

Ζαρρή Δέσποινα

Κατσάρα Αικατερίνη Ραφαέλα

Κυριαζάκου Γεωργία

Κυριλλίδου Δέσποινα

Λεοντάρη Βιργινία

Μπλέκας Απόστολος

Παδουβά-Μαρκουλάκη Μαρίνα

Σαχαρίδη Παναγιώτα

Σιμιτσή Αικατερίνη

Τοπαλίδου Αικατερίνη

Τουλγερίδου Ευανθία

Τριανταφύλλου Θεόδωρος

Τσαγκαλίδου Ελένη

Τσαουσίδου Σοφία

Τσιναρίδης Γεράσιμος

Τόνια Αικατερίνη

Φλώρου Αγγελική

Φραγκίδης Βασίλειος

Χέλμη Μαρία-Ελένη



Center for the Study of Traumatic Stress

Department of Psychiatry

Uniformed Services University

4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799

www.CSTSONline.org

ΠΗΓΗ:

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Taking_Care_of_Patients_During_Coronavirus_Outbreak_A_Guide_for_Psychiatrists_03_03_2020.pdf