

## 8. Obvladovanje shizofrenije po pandemiji covida-19



To poglavje vsebuje **KORISTNE INFORMACIJE** o pandemiji covida-19 – kako je vplivala na ljudi s shizofrenijo in kaj lahko storite kot skrbnik, da ohranite duševno in telesno zdravje svoje ljubljene osebe ter svoje dobro počutje ob nedavni pandemiji, ki smo jo doživeli, pa tudi ob morebitnih prihodnjih pandemijah in v drugih podobnih situacijah.

## Kratka zgodovina pandemije

Konec **DECEMBRA 2019** so kitajske oblasti Svetovno zdravstveno organizacijo opozorile na veliko število primerov pljučnice z nedoločenim vzrokom v kitajskem mestu Wuhan v provinci Hubei. **5. JANUARJA 2020** je bil vzrok skrivnostne bolezni opredeljen kot nov sev koronavirusa. V naslednjih tednih se je virus razširil v vse več držav po svetu. **11. FEBRUARJA 2020** je bil virus poimenovan »virus

hudega akutnega respiratornega sindroma 2» (SARS-CoV-2), bolezen, ki jo je povzročil, pa »koronavirusna bolezen 2019» (covid-19). Svetovna zdravstvena organizacija je **11. MARCA 2020** izbruh covida-19 razglasila za globalno pandemijo.

Najpomembnejše vidike te pandemije bi lahko pozabili, kar zadeva vpliv na zdravje prebivalstva in socialne omejitve. Prehodno obdobje bi lahko bilo za paciente z že obstoječimi kroničnimi boleznimi, vključno s tistimi z duševnimi motnjami, zelo zahtevno in težavno.



## Vpliv covida-19

Pandemija je **NEGATIVNO VPLIVALA NA ŽIVLJENJA VEČ STO MILIJONOV LJUDI**

in uničujoče učinkovala na številne vidike našega življenja, vključno z gospodarstvom, zaposlovanjem, izobraževanjem, mobilnostjo in družinsko tradicijo. V večini držav je preobremenila zdravstvene sisteme do skrajnih meja in povzročila dolgotrajne socialne, gospodarske in politične krize. Spremenil se je tudi način dela in interakcije z drugimi ljudmi.

Še pomembnejši pa so vidiki, kot so možnost, da pridemo v stik s covidom-19 in zbolimo, ter predpisi za zmanjšanje širjenja virusa, kot so upoštevanje pravil o zapiranju, spoštovanje družbene razdalje in samoizolacija, ki so povzročili povečan družbeni stres, kar je vplivalo na naše duševno zdravje.



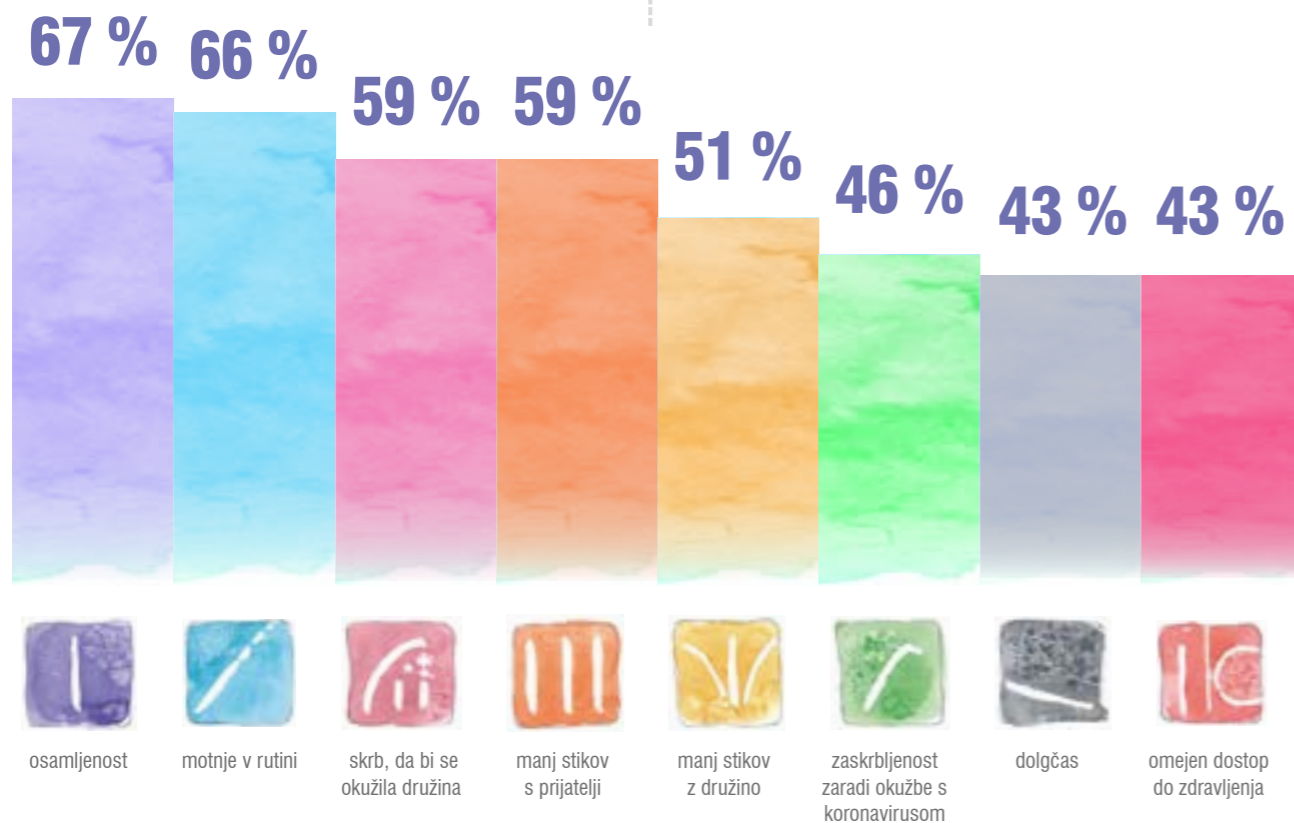
Med pandemijo se je v ZDA znatno povečalo število odraslih, ki so poročali o simptomih tesnobe in depresije, in sicer z **1 na 4 od 10** odraslih v primerjavi z obdobjem pred izbruhom bolezni. Številni odrasli so poročali tudi o nekaterih **NEZELENIH UČINKIH, KI SO VPLIVALI NA NJIHOVO DUŠEVNO IN TELESNO POČUTJE**, med drugim o motnjah v prehranjevanju in spanju. Poročali so tudi o zlorabi alkohola in drog ter o poslabšanju kroničnih obolenj zaradi stresa in tesnobe, ki ju je povzročil koronavirus.

Koronavirus je močno vplival tudi na družinsko dinamiko. Zapiranja in delo od doma so v prenatrpanih bivalnih razmerah povzročila več medosebnih napetosti. Prejšnji konflikti ali težavni medsebojni odnosi so se okrepili, saj je bilo manj prostora za umik posameznih družinskih članov.

## Kako je koronavirus vplival na osebe s shizofrenijo?

Pandemija covida-19 je na novo zaznamovala življenja ljudi s shizofrenijo in tistih, ki skrbijo zanje. Poleg tega je povzročila **NOVE IZZIVE ZA** tiste, ki se že spopadajo z duševnimi motnjami. V študiji, v kateri so ocenjevali vpliv pandemije na duševno zdravje posameznikov z duševnimi motnjami, je več kot polovica udeležencev poročala,

da se je zaradi zaprtja države zaradi pandemije njihovo duševno zdravje poslabšalo. Najpogosteje navedeni dejavniki, ki so povzročili to poslabšanje, so bili osamljenost (**67 %**), motnje rutine (**66 %**), zaskrbljenost, da bi se družina/prijatelji okužili s koronavirusom (**59 %**), zmanjšanje stikov s prijatelji (**59 %**), zmanjšanje stikov z družino (**51 %**), zaskrbljenost zaradi okužbe s koronavirusom (**46 %**), dolgčas (**43 %**) in zmanjšanje dostopnosti do psihiatričnega zdravljenja (**43 %**).



Osebe s shizofrenijo so med najranjlivejšimi člani družbe, pogosto nagnjene k brezdomstvu, telesnim boleznim, uživanju substanc in slabšemu socialno-ekonomskemu statusu. Zato imajo več dejavnikov tveganja, zaradi **KATERIH SO BOLJ DOVZETNI ZA COVID-19**.

Znano je, da na primer prisotnost drugih bolezni (komorbidnost) **POVEČUJE STOPNJO UMRLJIVOSTI PRI OSEBAH, OBOLELIH ZA COVIDOM-19**. Več kot **70 %** oseb s shizofrenijo ima eno ali več sočasnih bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2 ter bolezni dihal in srca. Zaradi tega je povprečna življenjska doba osebe, ki živi s shizofrenijo, **15 LET** krajša v primerjavi z osebo brez te motnje. Poleg tega sta v primeru hospitalizacije zaradi respiratorne bolezni pogostejša sprejem v enote intenzivne nege in potreba po mehanski ventilaciji. Prav tako je v primerjavi z drugimi bolniki večja možnost odpovedi dihal in smrti v bolnišnici. Na splošno velja, da večina oseb s shizofrenijo pripada vsaj eni znani skupini tveganja in da imajo, če so hospitalizirane, zaradi covida-19 povečano tveganje za slabši

klinični izid. Dejansko je pri **OSEBAH S SHIZOFRENIJO DVAKRAT VEČJA VERJETNOST HOSPITALIZACIJE ZARADI COVIDA-19** kot pri osebah, ki ne trpijo zaradi te motnje, in glede na novo študijo je trikrat večja verjetnost, da bodo zaradi virusa umrli. Tega večjega tveganja ni mogoče razložiti s srčnimi boleznimi, sladkorno boleznijo ali kajenjem, tj. dejavniki, ki običajno skrajšajo življenje ljudi s shizofrenijo.



Ugotovitve študije kažejo, da je ranljivost oseb s shizofrenijo za virusne okužbe, kot je covid-19, morda povezana z biologijo te motnje. Možni razlog za to bi lahko bila neuravnovešenost imunskega sistema, ki je očitno povezana z genetiko same motnje.



Kognitivne motnje, povezane s shizofrenijo, prav tako povečujejo tveganje za okužbo. Osebe s shizofrenijo **IMAJO LAHKO VEČ TEŽAV Z UPOŠTEVANJEM OMEJITEV, KARANTENSKIH POSTOPKOV IN USTREZNIH HIGIENSKIH PRAKS KOT SPLOŠNA POPULACIJA.**

Pomanjkljiva presoja in neustrezna samooskrba, ki sta pogosti značilnosti shizofrenije, lahko prav tako ovirata upoštevanje zdravstvenih priporočil in privedeta do ogrožanja samega sebe, svojih družinskih članov in zdravstvenih delavcev.

Poleg tega je pandemija verjetno posredno vplivala na ljudi s shizofrenijo, saj je **POVEČALA TVEGANJE ZA PONOVIŠE SIMPTOMOV.** Na splošno je eden najpomembnejših ukrepov za omejevanje širjenja virusa socialna izolacija, ki lahko pri osebah s shizofrenijo in njihovih skrbnikih povzroči veliko čustveno stisko. Stres, ki ga je povzročil izbruh motnje, skupaj z zmanjšano dostopnostjo oskrbe v skupnosti in možnostjo slabšega sodelovanja pri zdravljenju lahko poveča možnost ponovitve shizofrenije. **POMEMBNI SPROŽILCI** so lahko tudi spremembe v vsakodnevni rutini, tesnoba zaradi dolgotrajnega zaprtja države, zaskrbljenost zaradi stika z boleznijo ali izguba družinskega člana zaradi bolezni covida-19.



Še vedno ne vemo, kako dolgoročni učinki covida-19 (tako imenovani »postcovidni sindrom«) vplivajo na naravni potek shizofrenije. Vendar imajo lahko nekateri od teh učinkov, kot so motnje spanja, težave z razpoloženjem in tesnobo ali simptomi, podobni posttravmatski stresni motnji, velike negativne posledice in lahko vplivajo na kakovost življenja vaše ljubljene osebe.

Pandemija je spremenila tudi vsakdanje življenje ljudi s shizofrenijo, saj je zagotovila »strelivo« za njihove blodnje. Ena od značilnosti shizofrenije je, da vedno išče nove cilje, nove informacije, ki lahko postanejo predmet blodenj. Običajno so to lahko različne teme – od aktualne politike do opažanj NLP. Od začetka leta **2020** sta novi koronavirus in pandemija covida-19 postala najbolj priljubljena tema v medijih in pogovorih po vsem svetu.

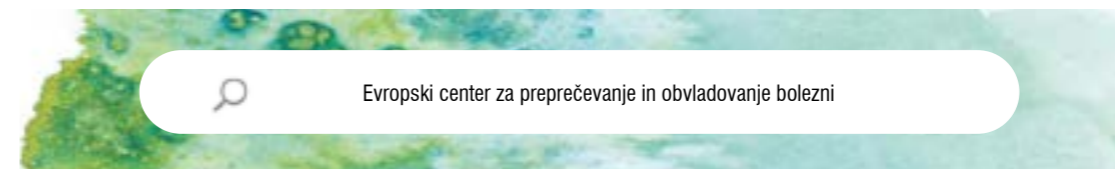
Številne neznanke o virusu in bolezni, ki jo povzroča, so prinesle **NEGOTOVOST TUDI MED ZDRAVO POPULACIJO**, ljudje s shizofrenijo pa so na ta vprašanja še bolj občutljivi. Tako lahko pri osebah

s shizofrenijo vsaka informacija, povezana s covidom – od omejitev do političnih vprašanj – ne le **SPROŽI BLODNJE**, temveč tudi vpliva na njihov **ODNOS DO VARNOSTNIH UKREPOV, ZDRAVLJENJA IN CEPLJENJA**.



Kot skrbnik imate izjemno pomembno vlogo pri obvladovanju teh občutljivih situacij, saj ste edina oseba, ki se lahko spopade s težavami, povezanimi z napačnimi razlagami novic, povezanih s covidom, in morebitnim pomanjkanjem razumevanja s covidom povezanih zdravstvenih težav vaše ljubljene osebe ali strategij preprečevanja in zdravljenja. Eno najpomembnejših vprašanj v zvezi s tem je razširjenost **LAŽNIH INFORMACIJ IN TEORIJ ZAROTE** o skoraj vseh vidikih pandemije – od izvora virusa do učinkovitosti obraznih mask in varnosti

cepiv. Vi ste tisti, ki povezuje svojo ljubljeno osebo z zunanjim svetom, zato jo lahko zaščitite pred škodljivimi učinki napačnih informacij, povezanih s covidom, ki lahko privedejo do poslabšanja simptomov ali celo ponovitve motnje. Najnovejše informacije so običajno na voljo na spletni strani Evropskega centra za preprečevanje in obvladovanje bolezni ter na spletnih straneh nacionalnih ministrstev za zdravje, nacionalnih oddelkov za javno zdravje in nacionalnih delovnih skupin za koronavirus.



## Prenehanje preventivnih ukrepov zaradi covida-19: priročnik, kako poskrbeti zase in za nekoga, ki trpi za duševno motnjo.

Medtem ko so se preventivni ukrepi zaradi covida-19 ob prvi uvedbi izkazali za težavne, se nam bo njihov umik morda zdel prav tako zahteven. Tudi če se je naša družba vrnila v stanje, kakršno je bilo pred pandemijo, se vi in tisti, za katerega skrbite,

**MORDA NE BOSTE POČUTILI PRIPRAVLJENE NA DEJAVNOSTI, KI** ste jih opravljali prej – npr. gledanje filmov v kinu, pijača v lokalu, druženje z večjimi skupinami ljudi ali vožnja z javnimi prevoznimi sredstvi. Ker se omejitve zaključujejo, boste morda vi in vaša ljubljena oseba občutili dodaten pritisk, da se pridružite, pri čemer se temu dejstvu lahko pridruži skrb, da se drugi, ki k temu niso zakonsko zavezani, ne bodo samoizolirali v primeru bolezni covida-19.



Podobno kot je bilo za iskanje načinov spoprijemanja s pandemijo potrebno nekaj časa, je prav tako verjetno, **DA BO** od zdaj naprej potrebno nekaj časa, da se navadimo in vrnemo k običajnemu načinu življenja. Ne bodite preveč strogi do sebe, če opazite, da to traja dlje, kot ste pričakovali, ali če se vam zdi, da so drugi bolj samozavestni in družabni. **BOLNIKI Z DUŠEVNIMI MOTNJAMI SO LAHKO V TEM TEŽKEM OBDOBJU BOLJ OBČUTLJIVI.**

Nekateri od naslednjih predlogov v zvezi z duševnim zdravjem, kot so uvedba in vzdrževanje rutine, ohranjanje družbeno aktivnega življenjskega sloga, prehranjevanje z zdravo hrano in telovadba, so zdaj prav tako pomembni kot na začetku zaprtja države. V naslednjem obdobju se bodo morebiti še bolj uveljavile, saj se bomo morda soočili z velikimi spremembami.

### Strah in tesnoba

Prenehanje preventivnih ukrepov zaradi covida-19 lahko povzroči nekatere običajne čustvene odzive, kot sta **STRAH IN TESNOBA**. Tako vi kot vaši bližnji se lahko počutite ogroženi ali nepripravljeni, da bi se osvobodili svojih načinov spoprijemanja s predpisi za covid-19, saj se od več zaprtij države premikate k

postopni sproščenosti in koncu ukrepov.

**ZELO POMEMBNO** je, da ste pozorni na svoja čustva in jim namenite prostor, ne pa da jih spregledate ali ignorirate. Te strahove lahko premagamo s postopnim povečevanjem lastne tolerance.



**Navodila, kako se spopasti s strahom in tesnobo:****- OBVLADUJTE OBVLADLJIVO.**

Na številne stvari, ki povzročajo strah in tesnobo, ne morete vplivati in lahko negativno vplivajo na vas in vaše bližnje, ki se spopadajo z duševno motnjo. Vendar pa je nekaj stvari, ki jih je mogoče upravljati in načrtovati. Za obvladovanje zapletenih situacij vam lahko pomagata pripravljenost in načrt ukrepanja.

**- REŠUJTE ENO STVAR NAENKRAT.**

Zavedajte se, da je morda bolje, da se stvari lotite počasi in prilagodite tempo svojemu bližnjemu, ki ima težave z duševnim zdravjem. O skrb vzbujajočih mislih se pogovarjajte z bližnjo osebo, ki ji lahko zaupate, drugim pa dovolite, da se odločijo za svoj tempo.

**- IZBOLJŠAJTE SVOJO RAVEN TOLERANCE.**

Vsak dan ali morda v več dneh si poskušajte postaviti manjši izziv. Ne bodite preveč strogi, če ne gre po vašem prvotnem načrtu. Zapišite svoje dosežke, stvari, v katerih ste uživali ali katerih dosežki so vam prinesli zadovoljstvo.

**- SPREMENITE SVOJO RUTINO.**

Uvedite določeno obliko variacije, da se boste lahko družili z različnimi ljudmi in se soočali z različnimi situacijami. Če je ena trgovina z živili polna ljudi in vam povzroča skrbi, poiščite drugo. Če je vožnja na delo v določenem delu dneva preveč naporna, poskusite zamenjati ure z večjo gnečo za tiste z manjšo.

**- KAKO SE SPOPASTI Z NEGOTOVOSTJO?**

Osredotočite se na sedanost. Naredite največ s tistim, kar vam je na voljo v danem trenutku. Glede na spremembe predpisov in množico medijskih polemik o tem, kaj je prav in kaj ne, se poskušajte osredotočiti na sedanji trenutek. Eden od načinov za preusmeritev pozornosti na sedanost je meditacija za izboljšanje pozornosti o lastnih mislih in počutju.

**- OSREDOTOČITE SE NA DEJSTVA.**

Veliko stvari je trenutno negotovih, vendar so tudi stvari, ki prinašajo upanje. Poskusite upoštevati in ceniti pozitivne stvari, s katerimi se srečate, ter izrabite vsako priložnost, da jih izkoristite, na primer za sprostitev in »resetiranje«.

**- POGOVORITE SE S TISTIMI, KI JIM ZAUPATE.**

Pogovor o tem, kako se počutite in kaj vam leži na duši, je bistvenega pomena. Izogibajte se potlačenju skrbi in se ne obsojajte preveč. Lahko poiščete spletni podporni sistem, vendar bi bilo morda koristno pridobiti tudi nekaj zunanjih informacij.

**- VRNITE SE V DRUŽBENO AKTIVNO ŽIVLJENJE.**

Medtem ko se ukrepi postopoma zmanjšujejo, se boste morda začeli vračati k bolj družabnemu življenju – bodisi zato, ker menite, da je to zdaj manj tvegano, bodisi zato, ker boste občutili pritisk tistih, ki komaj čakajo, da spet začnejo normalno živeti.



Ponovno vzpostavljanje stikov z ljudmi je lahko sprva neprijetno. Ne glede na to, ali vam je neprijetno biti brez maske oziroma ste previdni zaradi ljudi v velikih skupinah, je bistveno, da ne hitite s procesom in si vzamete toliko časa, kolikor se vam zdi potrebno.

Če se samoizolirate ali ste del skupine z visokim tveganjem, lahko doživljate odtujenost, ker vidite, da se vsi drugi ukvarjajo z dejavnostmi, ki jih vi zamujate. Obstaja velika verjetnost, da bodo vaši najbližji, kot so družina in prijatelji, manj razumeli vaš pogled in vas tudi manj podpirali. Morda bi bilo koristno poskusiti navezati stik s tistimi, ki se lahko poistovetijo z vašo situacijo, ali pa se – če vas to ne moti – pogovorite z zaupanja vredno osebo o tem, kako se počutite, ko ste izključeni iz dogajanja. Morda celo predlagajte nekaj možnih načinov vključevanja, ki ne pomenijo nujno fizične bližine.

- Ohranite stik s podpornimi skupinami in preverite, kakšne so njihove izkušnje in priporočila v zvezi s tem.
- Spodbujajte svojo ljubljeno osebo, naj čim več časa preživi zunaj in se čim pogosteje druži s prijatelji in družinskimi člani.
- Upoštevajte nasvete zdravstvenih delavcev in skrbno spremljajte simptome svoje ljubljene osebe, da bi ugotovili morebitno poslabšanje.
- Ne pozabite poskrbeti zase in za svoje dobro počutje ter pomagajte osebi, za katero skrbite, da preživi to nenavadno obdobje.

## Viri

1. Zhand N, Joobor R. Implications of the COVID-19 pandemic for patients with schizophrenia spectrum disorders: narrative review. *BJPsych Open*. 12. 1. 2021;7(1): e35.
2. Öngür D, Perlis R, Goff D. Psychiatry and COVID-19. *JAMA*. 22. 9. 2020;324(12):1159.
3. Panchal N, Kamal R, 2021. The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use [Internet]. *KFF*. 2021 [citirano 2. 7. 2021].
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*. 20. 3. 2021;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*. 28. 3. 2020;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.