



8. „Upravljanje” shizofrenijom u periodu nakon pandemije KOVIDA-19



Ovo poglavlje sadrži **KORISNE INFORMACIJE** u vezi sa pandemijom KOVIDA-19, kako je ista uticala na ljude koji pate od shizofrenije, kao i šta vi kao negovatelj možete da učinite u cilju održanja duševnog i telesnog zdravlja vaše voljene osobe kao i sopstvenog zdravlja, imajući u vidu nedavnu pandemiju, ali i potencijalne buduće pandemije, kao i druge slične situacije.

Kratka istorija pandemije

Krajem **DECEMBRA 2019.** godine Svetska zdravstvena organizacija obavještena je od kineskih vlasti o velikom broju slučajeva upale pluća sa neutvrđenim uzrokom u gradu Vuhan u Provinciji Hubei. **5. JANUARA 2020.** godine uzrok misteriozne bolesti identifikovan je kao novi soj koronavirusa. U nedeljima nakon toga, došlo je do širenja virusa na sve veći broj zemalja širom sveta. **11. FEBRUARA 2020.** godine virus je nazvan „teški akutni respiratorni sindrom koronavirus 2“ (SARS-CoV-2),

dok je bolest koju izaziva nazvana „Bolest izazvana koronavirusom 2019“ (KOVID-19).

11. MARTA 2020. godine Svetska zdravstvena organizacija proglasila je epidemiju KOVIDA-19 za globalnu pandemiju.

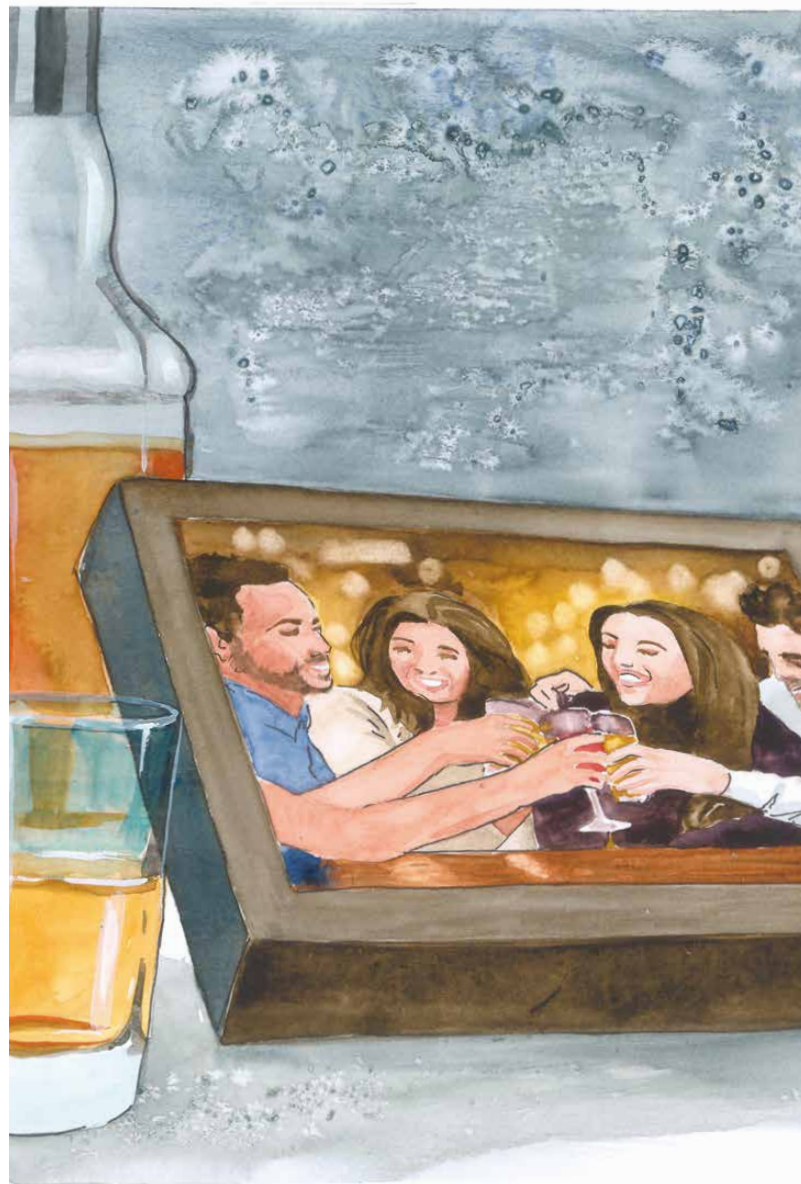
Najznačajniji aspekti trenutne pandemije mogli bi da budu oni koji se odnose na uticaj na zdravlje stanovništva i društvena ograničenja. Prelazni period mogao bi biti vreme velikih izazova i poteškoća za pacijente sa postojećim hroničnim bolestima, uključujući i one koji pate od duševnih bolesti.



Uticaj KOVIDA-19

Pandemija je imala **NEGATIVAN UTICAJ NA ŽIVOTE STOTINA MILIONA LJUDI** i imala je razarajući efekat na mnoge aspekte naših života, uključujući privredu, zapošljavanje, obrazovanje, mobilnost i porodičnu tradiciju. U većini zemalja, dovela je do naprezanja zdravstvenih sistema do krajnjih granica i izazvala dugotrajne društvene, ekonomske i političke krize. Takođe je promenila način na koji radimo i komuniciramo sa drugim ljudima.

Ali što je još važnije, aspekti poput izgleda da dođete u kontakt sa virusom i razbolite se od KOVIDA-19, propisi koji imaju za cilj smanjenje širenja virusa, kao što su poštovanje pravila zatvaranja, poštovanje socijalnog distanciranja i samoizolacije, doveli su do povećanja društvenog stresa, što je uticalo na naše mentalno zdravlje.





Tokom pandemije došlo je do značajnog povećanja broja odraslih koji su prijavili simptome anksioznosti i depresije u SAD, tako da je ova brojka skočila sa **1** na **4** od **10** odraslih osoba u odnosu na period pre izbijanja pandemije. Takođe, mogle odrasle osobe prijavile su određena **ŠTETNE POSLEDICE KOJE SU UTICALE NA NJIHOVO DUŠEVNO I TELESNO ZDRAVLJE**, uključujući poremećaje u ishrani i spavanju. Prijavili su i zloupotrebu alkohola i narkotika, pored osećanja pogoršanja hroničnih stanja izazvanih stresom i napetošću usled koronavirusa.

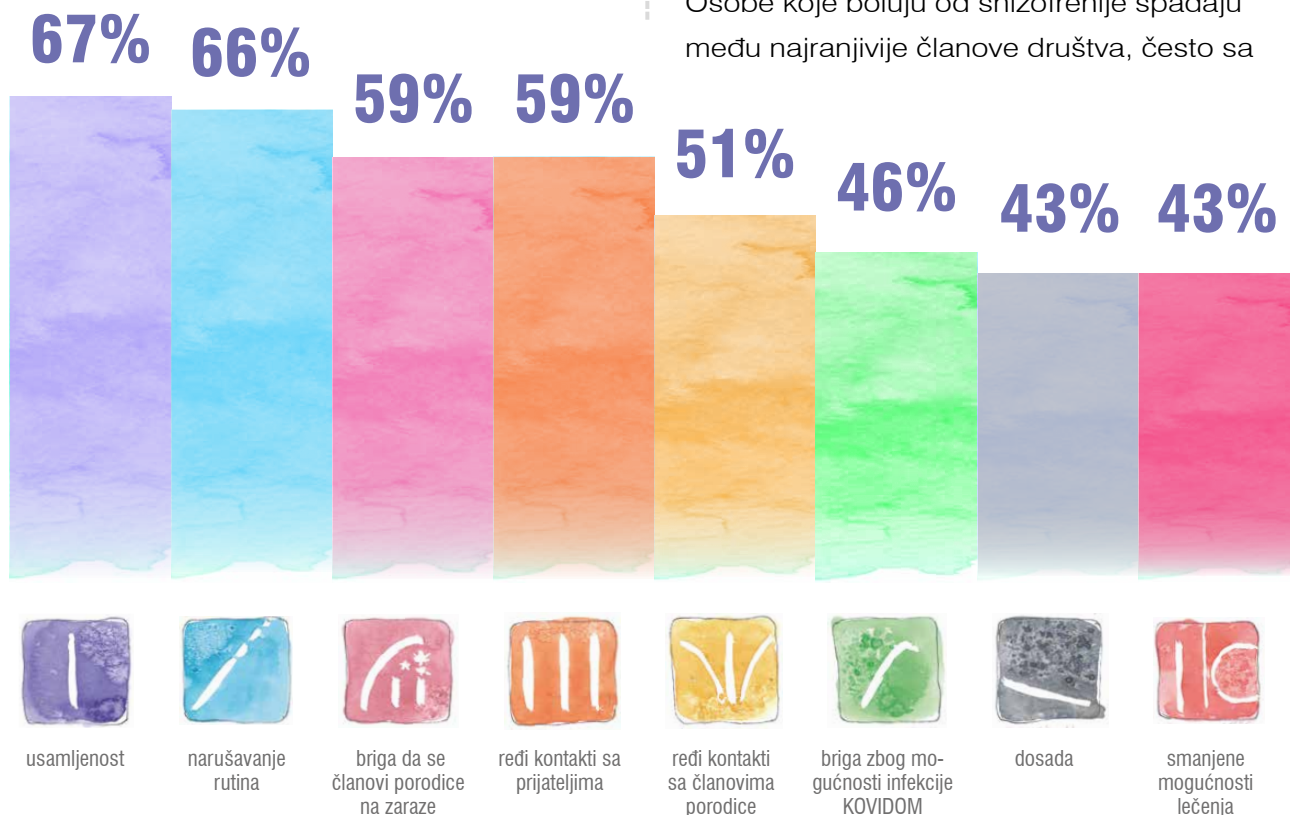
Koronoavirus je imao i velik uticaj na dinamiku porodičnih odnosa. Zatvaranja i rad od kuće doveli su do većih napetosti u međuljudskim odnosima u uslovima tesnog životnog prostora. Prethodni sukobi ili složene interakcije su se pojačali zbog smanjenog prostora za osamljivanje za članove porodica.

Kako je koronavirus uticao na osobe koji se leče od shizofrenije?

Pandemija KOVIDA-19 redefinisala je živote osoba koje boluje od shizofrenije i osoba koje se staraju o njima. Pored toga, stvorila je **NOVE IZAZOVE** za osobe koje se već bore sa duševnim bolestima. U studiji koja je procenjivala uticaj pandemije na mentalno zdravlje osoba sa duševnim bolestima, više od

polovine učesnika je izjavilo da je zatvaranje zbog pandemije izazvalo pogoršanje njihovog mentalnog zdravlja. Najčešće isticani faktori kao uzrok ovog pogoršanja bili su usamljenost (**67%**), narušavanje rutina (**66%**), zabrinutost da će se članovi porodice/prijatelji zaraziti koronavirusom (**59%**), smanjen kontakt sa prijateljima (**59%**), smanjen kontakt sa porodicom (**51%**), zabrinutost zbog mogućnosti infekcije korona virusom (**46%**), dosada (**43%**), i smanjena dostupnost psihijatrijskog tretmana (**43%**).

Osobe koje boluju od shizofrenije spadaju među najranjivije članove društva, često sa



predispozicijama za beskućništvo, bolesti, upotrebu supstanci i niži socioekonomski status. Kao posledica toga, imaju nekoliko

faktora rizika koji ih **ČINE**
PODLOŽNIJIM KOVIDU-19.

Poznato je, na primer, da prisustvo drugih bolesti (komorbiditeta) **POVEĆAVA STOPE SMRTNOSTI KOD LICA KOJA OBOLE**

OD KOVIDA-19. Preko **70%** osoba koje boluju od shizofrenije pate od jednog ili više komorbiditeta, poput dijabetesa tipa 2, respiratornih bolesti i bolesti srca. Zbog toga je prosečan životni vek osobe koja živi sa shizofrenijom **15 GODINA**

kraći u poređenju sa osobom koja ne pati od ovog poremećaja. Pored toga, u slučaju hospitalizacije sa respiratornim stanjem, veća je stopa njihovog prijema u jedinice intenzivne nege, kao i potreba za mehaničkom ventilacijom. Takođe, izgledi za respiratornu insuficijenciju i smrt u bolnici je veća nego kod drugih pacijenata. U celini, većina osoba koja boluju od shizofrenije pripada barem jednoj poznatoj rizičnoj grupi i, ako se hospitalizuju, izloženi su povećanom riziku lošeg kliničkog ishoda tretmana KOVIDA-19.

Zapravo, **OSOBE KOJE BOLUJU OD SHIZOFRENIJE SU DVOSTRUKO PODLOŽNIJE HOSPITALIZACIJI USLED PANDEMIJE KOVIDA-19** u odnosu na

osobe koje ne pate od ovog poremećaja, a, prema novoj studiji, verovatnoća da će umreti od virusa je tri puta veća.

Ovaj povećan rizik ne može se objasniti prisustvom srčanih oboljenja, dijabetesa ili pušenja, faktora koji obično skraćuju život osoba koje boluju od shizofrenije.



Nalazi studije ukazuju na to da vulnerabilnost osobe koja boluje od shizofrenije virusnim infekcijama kao što je KOVID-19 može biti povezana sa sopstvenom biologijom ovog poremećaja. Mogući razlog za to može biti poremećaj imunskog sistema, naizgled povezan sa genetikom poremećaja.



Kognitivna disfunkcija povezana sa shizofrenijom takođe povećava rizik od infekcije. Ljudima koji pate od shizofrenije **MOŽE BITI TEŽE DA PRATE ZABRANE, KARANTINSKE PROCEDURE I ODGOVARAJUĆE HIGIJENSKE PRAKSE U ODNOSU NA OPŠTU POPULACIJU.**

Pogrešno rasuđivanje, zajedno sa

neadekvatnom brigom o sebi, dve česte karakteristike shizofrenije, takođe mogu da ometaju usklađivanje sa zdravstvenim preporukama i dovedu do stavljanja sebe, članova svoje porodice i zdravstvenih radnika u opasnost.

Pored toga, verovatno je da će pandemija imati indirektan uticaj na ljude koji pate od shizofrenije u vidu **POVEĆANJA RIZIKA OD RECIDIVA**. Generalno, jedna od najvažnijih mera u pokušaju ograničavanja širenja virusa je socijalna izolacija, koja može izazvati značajne emocionalne probleme kod osobe koja boluje od shizofrenije, kao i kod njihovih staratelja. Stres izazvan epidemijom, zajedno sa smanjenom dostupnošću nege u zajednici, kao i izgledima neredovnog uzimanja lekova, mogu da povećaju mogućnost recidiva. Promene dnevne rutine, uznemirenost zbog dugotrajnog zatvaranja, zabrinutost zbog kontakta sa bolešću ili gubitak člana porodice zbog KOVIDA-19 takođe mogu delovati kao **ZNAČAJNI OKIDAČI.**



Još ne znamo kako dugoročni efekti pandemije KOVIDA-19 (tzv. „post-KOVID sindrom“) utiču na prirodni tok shizofrenije. Međutim, neki od ovih efekata, kao što su poremećaji sna, problemi sa raspoloženjem i anksioznošću, ili simptomi slični posttraumatskom stresnom poremećaju (PTSP), mogu imati velike negativne posledice i mogu uticati na kvalitet života vaše voljene osobe.

Pandemija je takođe promenila svakodnevni život osoba koje boluju od shizofrenije obezbeđujući „municiju“ za njihove sumanute ideje. Jedna od karakteristika shizofrenije je da ona uvek traži nove mete, nove informacije koje mogu postati predmet sumanutih ideja. Obično to može biti bilo šta, od trenutne političke situacije do viđenja NLO-a. Od početka **2020**. godine, novi koronavirus i pandemija KOVIDA-19 postali su najpopularnija tema u medijima i razgovorima širom sveta.

Mnoge nepoznanice o virusu i bolesti koje izaziva doveli su do **NESIGURNOSTI ČAK I ZDRAVOJ POPULACIJI**; osobe koje pate od shizofrenije su još osetljivije u odnosu na ova pitanja. Stoga, za osobe koje boluju

od shizofrenije, svaka informacija u vezi sa KOVID-om, od zabrana do političkih pitanja, ima potencijal ne samo da posluži kao **OKIDAČ ZA NASTANAK SUMANUTIH IDEJA**, već i da utiče na njihov **STAV PREMA MERAMA BEZBEDNOSTI, LEČENJU I VAKVINACIJI**.



Kao negovatelj, igrate izuzetno važnu ulogu u upravljanju ovim delikatnim situacijama pošto ste jedina osoba koja može da se nosi sa problemima u vezi sa pogrešnim tumačenjem vesti o KOVID-u i potencijalnim nedostatkom uvida vaših voljenih osoba u zdravstvene probleme vezane za KOVID ili strategije sprečavanja i lečenja. Jedan od najčešćih problema u vezi sa tim jeste rasprostranjenosti **POGREŠNIH INFORMACIJA I TEORIJA ZAVERE** o gotovo svakom aspektu pandemije, od nastanka virusa do efikasnosti


maski za lice i bezbednosti vakcina. Kao veza između vaše voljene osobe i spoljnog sveta, vi ste lice koje je može zaštititi od štetnih efekata pogrešnih informacija u vezi sa KOVID-om, a koje mogu dovesti do pogoršanja simptoma ili čak recidiva. Najažurnije informacije obično se nalaze na sajtu Evropskog centra za sprečavanje i kontrolu bolesti, kao i na veb-sajtovima nacionalnih ministarstava zdravlja, nacionalnih službi za javno zdravlje i nacionalnih radnih grupa za koronavirus.



Evropski centar za sprečavanje i kontrolu bolesti



Nacionalna ministarstva zdravlja



Nacionalne radne grupe za koronavirus

Ukidanje mera za sprečavanje širenja pandemije Kovida-19: vodič za staranje o sebi i licu koje pati od mentalne bolesti.

Iako je utvrđeno da su mere za sprečavanje širenja pandemije KOVIDA-19 teške kada su prvi put uvedene, može se smatrati da je njihovo povlačenje jednako izazovno. Čak i da se naše društvo vratilo na ono što je bilo pre pandemije, vi i osoba o kojoj se brinete

SE MOŽDA NE OSEĆATE SPREMNIM ZA POVRATAK AKTIVNOSTIMA kojima ste se ranije bavili, poput gledanja filmova u bioskopu, ispijanja pića u kafiću, pridruživanja većim grupama ljudi ili putovanja javnim prevozom. Pošto se ograničenja bliže kraju, vi i vaša voljena osoba biste mogli da doživite dodatni pritisak da se pridružite. Ova činjenica je potencijalno praćena zabrinutošću da drugi nemaju zakonsku obavezu da se samoizoluju u slučaju oboljevanja od KOVIDA-19



Slično tome kako je za pronalaženje načina da se izborimo sa pandemijom trebalo vremena, vrlo je verovatno da će i sada **BITI POTREBNO VREME** da se naviknemo na i vratimo našem uobičajenom načinu života. Pokušajte da ne budete previše strogi prema sebi ako primetite da vam za ovo treba više vremena nego što ste očekivali ili ako smatrate da su drugi sigurniji i društveniji. **PACIJENTI SA DUŠEVNIM BOLESTIMA MOŽDA BUDU OSETLJIVIJI TOKOM OVOG TEŠKOG VREMENA.**

Neki od sledećih predloga u vezi sa mentalnim zdravljem, kao što su uvođenje i održavanje rutine, održavanje društveno aktivnog načina života, ishrana zdravom hranom i vežbanje su jednako relevantni sada kao što su bili na početku izolacije. U stvari, oni bi se mogli primeniti još više u sledećem perioda jer bismo se mogli suočiti sa značajnim promenama.

Strah i napetost

Prestanak primene preventivnih mera za suzbijanje pandemije KOVIDA-19 može dovesti do nekih uobičajenih emocionalnih reakcija, kao što su **STRAH I ANKSIOZNOST**. I vi i vama bliske osobe mogli biste se osećati nesigurno ili nespremno da se prekinete sa svojim načinima suočavanja sa propisima o KOVIDU-19 dok se krećete od nekoliko zatvaranja ka progresivnom

popuštanju i kraj primene ograničenja.

Obraćanje pažnje na svoja osećanja i stvaranje mesta za njih je **VEOMA VAŽNO**, za razliku od previđanja ili ignorisanja. Ove strahove možemo prevazići postepenim podizanjem naše tolerancije.



Uputstva o tome kako se nositi sa strahom i anksioznošću:



• KONTROLIŠITE ONO ŠTO SE MOŽE KONTROLISATI.

Postoje brojne stvari koje izazivaju strah i anksioznost, a koje su van vaše kontrole i koje mogu negativno uticati na vas, kao i na vaše voljene osobe koji se bore sa duševnom bolešću. Međutim, postoji nekoliko stvari kojima se može upravljati i koje se mogu planirati. To može biti od pomoći da se pripremite i imate plan delovanja kako biste upravljali komplikovanim situacijama.



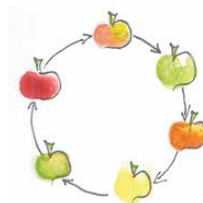
• RADITE JEDNU PO JEDNU STVAR.

Imajte na umu da bi vam možda bilo bolje da stvari radite polako i da prilagodite tempo tako da odgovara vašoj voljenoj osobi koja ima probleme sa mentalnim zdravljem. Razgovarajte o svojim mislima sa sebi bliskom osobom kojoj verujete, puštajući druge da usvoje sopstveni tempo.



• RADITE NA SVOJOJ TOLERANCIJI.

Pokušajte da pažljivo izazovete sebe svakog dana, ili možda u periodu od nekoliko dana. Nemojte biti prestrogi ako sve ne ide u skladu sa vašim početnim planom. Zabeležite svoja dostignuća, stvari u kojima ste uživali ili dostignuća koja su vam prčinila zadovoljstvo.



• PROMEŠAJTE RUTINU.

Uvedite neki oblik izmene kako biste se družili sa različitim ljudima i suočili sa nizom situacija. Ukoliko je neka prodavnica je prepuna i ispunjava vas brigom, probajte drugu. Ako se putovanje na posao u određenom trenutku tokom dana odvija u prevelikoj gužvi, pokušajte da frekventniji termin zamenite nekim mirnijim.



• KAKO SE NOSITI SA NEIZVESNOŠĆU.

Usredsredite se na sadašnji trenutak. Možete da izvučete najviše samo od onoga čime danas raspolazete. Uzimajući u obzir promenu propisa i brojne medijske kontroverze o tome šta je ispravno, a šta pogrešno, pokušajte da zadržite fokus na sadašnjem trenutku. Jedan od načina da prebacite fokus na sadašnji trenutak jeste meditacija usmerena na punu pažnju.



• ISTAKNITE ONO ŠTO JE SIGURNO.

S obzirom da su mnoge stvari u ovom trenutku neizvesne, ima i onih koji sa sobom nose nadu. Pokušajte da uzmete u obzir i cenite pozitivne stvari kako vam se nađu na putu i iskoristite svaku priliku da ostvarite korist od njih, kao što su prilike za opuštanje i resetovanje.



• RAZGOVARAJTE SA LJUDIMA KOJIMA VERUJETE.

Razgovor o tome kako se osećate i šta vam je na umu je od suštinskog značaja. Izbegavajte da potiskujete svoje brige i pokušajte da ne osuđujete sebe previše. Možete pronaći sistem onlajn podrške, možda je vredno truda da dobijete i neke spoljne uvide.



• VRATITE SE DRUŠTVENO AKTIVNOM ŽIVOTU.

Dok se ograničenja postepeno ukidaju, možda ćete početi da se vraćate društveno aktivnijem životu, bilo da je to zato što smatrate da je to manje rizično, ili ćete iskusiti pritisak da se pridružite onima koji jedva čekaju da nastave sa normalnim životom.

U početku može biti neprijatno ponovo se povezati sa ljudima. Bilo da se radi o neprijatnosti nenošenja maske ili osećanju opreza kada su ljudi u velikim grupama, važno je da ne požurujete proces i da sebi date onoliko vremena koliko smatrate da je potrebno.

Ako ste u samoizolaciji ili pripadate grupi visokog rizika, možda ćete se osetiti otuđeno zbog toga što vidite da se svi drugi bave aktivnostima koje vam nedostaju. Može postojati velika verovatnoća da izostane povezivanje sa i podrška od strane ljudi koji su vam najbliži, kao što su porodica i prijatelji. Možda bi bilo vredno pokušati da doprete do onih koji mogu da se povežu sa vašom situacijom, ili - ako vam je to ne predstavlja problem – da razgovarate sa nekim od poverenja o tome kako se osećate kada ste izostavljeni. Možda je čak dobar predlog da se razmotre načini uključivanja koji ne moraju nužno da podrazumevaju fizičku blizinu.

- Ostanite u kontaktu sa grupama za podršku i pogledajte kakva su njihova iskustva i preporuke u tom pogledu.
- Ohrabrite voljenu osobu da što više vremena provodi napolju i da se što češće druži sa prijateljima i članovima porodice.
- Pratite savete zdravstvenih radnika i pažljivo pratite simptome voljene osobe kako biste identifikovali moguće pogoršanje.
- Ne zaboravite da vodite računa o sebi i svojoj dobrobiti i da pomognete osobi o kojoj se starate da prebrodi ovaj neobični period.

Reference

1. Zhand N, Joober 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 [cited 2021 Jul 2].
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

✎ PRIRUČNIK ✎

REČ	OBJAŠNENJE
Anhedonija	smanjena sposobnost zanimanja za i/ili osećanja zadovoljstva u vezi sa stvarima ili aktivnostima koje su nekada bile zanimljive i prijatne, uobičajen simptom poremećaja mentalnog zdravlja
Apatija	stanje nedostatka interesovanja, emocija, motivacije ili brige za okolni svet
Nauka o ponašanju	grana društvenih nauka (uključena u discipline kao što su sociologija, psihologija i antropologija) fokusirana na temu ljudskih postupaka, sa ciljem da generalizuje kako se ljudi ponašaju i donose odluke u društvu u stvarnom svetu
Benzodiazepini	vrsta leka koji smanjuje aktivnost mozga i ima sedativni efekat; obično se propisuje kao tretman za anksioznost i nesanicu
Dopamin	tip neurotransmitera koji telo proizvodi i koristi kao glasnik, omogućavajući komunikaciju između nervnih ćelija; ima važnu ulogu u ćelijama jer pospešuje interesovanje, motivaciju i fokus; međutim, njegov višak ili nedostatak može dovesti do raznih zdravstvenih problema
Zatupljen, zaravljen afekt	izostanak reakcije na emocionalne stimuluse i/ili neizražene emocije, obično kao simptom psihijatrijskog poremećaja kao što je depresija, autizam ili shizofrenija, ili drugih zdravstvenih stanja kao što je traumatska povreda mozga; ovo ne znači nedostatak emocija, već odsustvo njihovog izražavanja bilo glasom, licem ili govorom tela
GABA	gama-aminobuterna kiselina je inhibitorni neurotransmiter, koji stvara smirujući efekat vezivanjem za receptor, na taj način smanjujući aktivnost nervnog sistema i inhibirajući aktivnost neurona
Genetika	biološka studija koja se bavi načinom na koji živi organizmi prenose svoje karakteristike na svoje potomstvo preko svojih gena (hemijski karakteristični obrasci)

Glutamat	hemikalija, levorotirajuća so ili estar glutaminske kiseline, koju nervne ćelije koriste kao neurotransmiter kako bi jedne drugima slale signale tako što imaju ekscitatorno dejstvo na neurone; u nervnom sistemu kičmenjaka ovo je jedan od najzastupljenijih ekscitatornih neurotransmitera
Neuroimidžing	neinvazivna proizvodnja slika koje predstavljaju funkciju, strukturu i aktivnost mozga, primenom nekoliko tehnika, na primer, kompjuterizovane tomografije ili magnetne rezonance
Osteoporoza	zdravstveno stanje „poroznih kostiju“, koje karakteriše smanjena masa i snaga kostiju, što dovodi do njihove slabosti, krhkosti i povećanog rizika od preloma, uglavnom u kukovima, zglobovima i kičmi; obično se razvija bez bolova ili simptoma, što otežava otkrivanje dok njeni efekti ne dovedu do bolnih preloma
Predrasude	unapred zauzet stav prema pojedincu do kojeg se došlo percipiranjem njegove povezanosti sa određenom grupom, zasnovano na rasnoj, verskoj, etničkoj, seksualnoj i/ili drugoj kategorizaciji
Psihoterapija	tretman problema duševnog zdravlja i emocionalnih borbi, koji obično uključuje „terapiju razgovorom“ sa psihijatrom, psihologom ili drugim stručnjacima za mentalno zdravlje, gde pojedinci uče o svom stanju i kako da istim upravljaju na zdrav način, što dovodi do poboljšanja stanja, lečenja i optimalnog funkcionisanja
Serotonin	esencijalni hormon za stabilizaciju raspoloženja koji je odgovoran za optimalne nivoe osećanja dobrobiti i sreće, kao i za varenje, spavanje i ishranu, koji utiče na celo telo omogućavajući komunikaciju između mozga i ćelija nervnog sistema
Stereotip	konvencionalno prihvaćeno ili nepromenljivo uverenje o grupi ljudi koji imaju zajedničku karakteristiku
NLO	ili neidentifikovani leteći objekat , je pokretni vazdušni objekat ili fenomen koji se ne može objasniti ili identifikovati, za koji se obično veruje da ima vanzemaljsko poreklo

Napomena

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

Napomena

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page below the header.

Napomena

A series of horizontal dashed lines for writing notes.