OKEE | ORSZÁGOS KÖZÖSSÉGI ELLÁTÁSOK EGYESÜLETE

Szeretettel köszöntjük

az Országos Közösségi Ellátások Egyesületének

online szakmai műhelyének résztvevőit

2020.november 26.

A koronavírus járvány pszichés hatásai, amelyeket figyelembe kell vennünk a segítői munkánkban

Berényi András

klinikai és addiktológiai szakpszichológus

ORSZÁGOS KÖZÖSSÉGI ELLÁTÁSOK EGYESÜLETE

Szakmai műhely 2020. 11. 26.

Bevezető gondolatok

1. A járvánnyal, mint közegészségügyi problémával foglalkoztunk.
2. Ebben a helyzetben a segítő és segített egyszerre érintett és így nehéz támaszt nyújtani a segítőnek.
3. Állandó bizonytalanság érzés>>>

Feszültség

OKEE ORSZÁGOS KÖZÖSSÉGI ELLÁTÁSOK EGYESÜLETE

1. Karantén
2. „Online lét” (munka és/vagy szabad idő)
3. Fizikai távolság tartása –érzelmi kimerülés
4. Fizikai aktivitás csökkenése
5. Új munkarendhez való alkalmazkodás (home office)
6. Egzisztenciális kétségek—ambivalencia
7. Tavaszi és őszi járvány különbségei

A járvány közvetett hatásai, kihívásai

OKEE | ORSZÁGOS KÖZÖSSÉGI ELLÁTÁSOK EGYESÜLETE

Változások a családok életében

- Online oktatás-oktat a szülő,
- hazaköltöző családtagok,
- összezártság,
- kinek fontosabb a feladata, internet megosztás,
- Táv/olsági kapcsolatok –hiányérzet-feszültség,
- konfliktusok felszínre kerülése (súrlódások),
- Kommunikációval töltött idő növekedése,

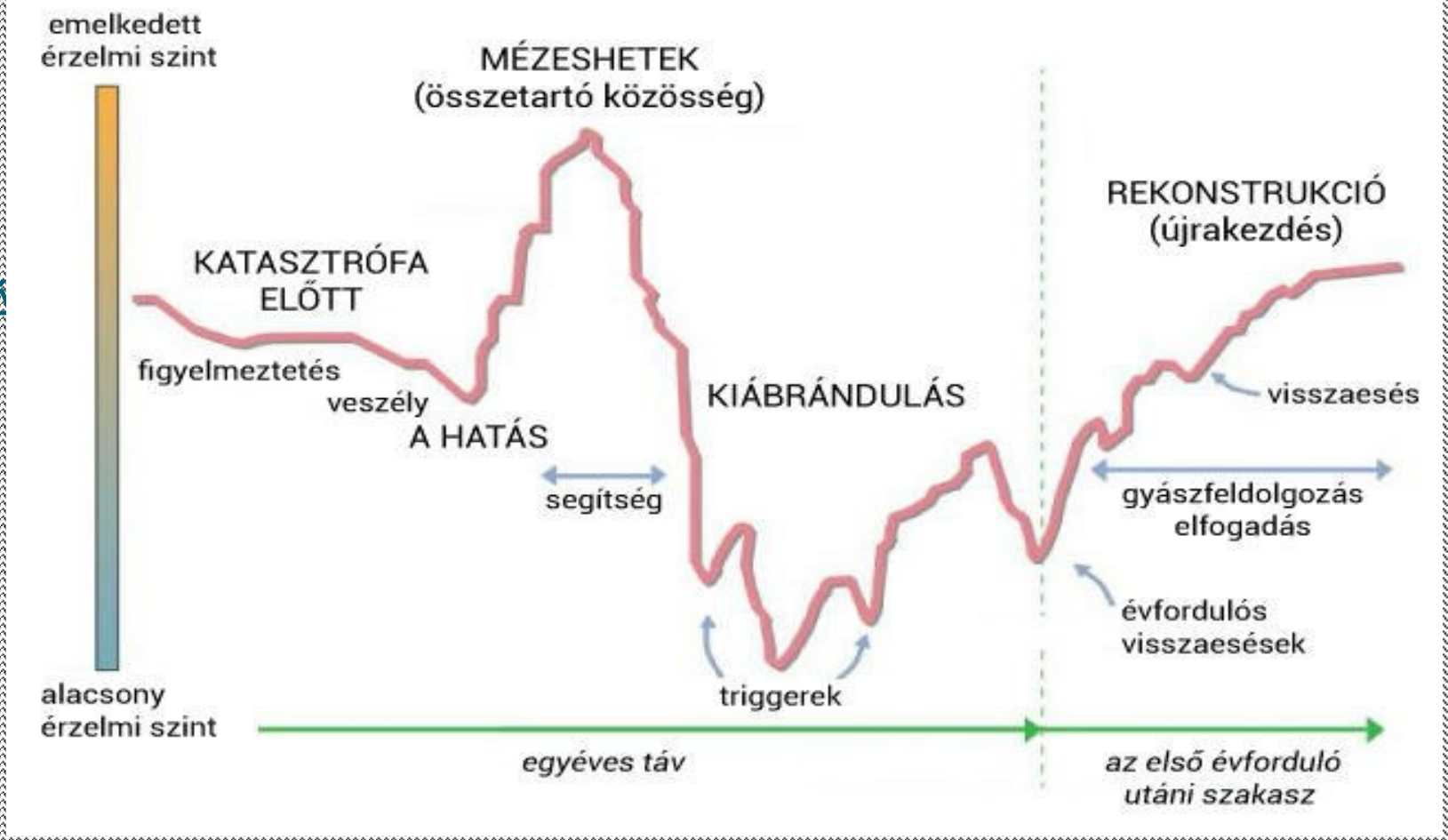
KEE | ORSZÁGOS KÖZÖSSÉGI ELLÁTÁSOK EGYESÜLETE

A járvány hatásai társas kapcsolatokra

- A stigmatizáció, bizalmatlanság megjelenése
- Felelősség tulajdonítás
- A járványügyi intézkedések megélése
- A betegek kedvezőtlen címkézése, még akkor is, ha végül negatívak a teszteredmények.
- A felépülés során jelentkező fájdalmak és fáradtság a kívülállók szemében érthetetlenek.
- A betegség miatti teljesítménycsökkenés
- Sokáig fennáll a félelem, hogy „biztos fertőznek”, ezért kerülik a velük való kontaktust.

OKEE | ORSZÁGOS KÖZÖSSÉGI ELLÁTÁSOK EGYESÜLETE

A
Á



OKEE | ORSZÁGOS KÖZÖSSÉGI ELLÁTÁSOK EGYESÜLETE

Pszichiátriai és szenvedélybetegségek megjelenése

- Az eddigi kutatási eredményeket bemutató szakirodalom három csoportra bontotta az érintetteket.
- A megfertőződött és a betegséget túlélők csoportjára,
- A karantént (többnyire hatósági karantént) elviselőkre
- A dolgozókra, akik az első vonalban találkoztak a fertőző betegekkel.

Kutatási eredmények 1.

Az első helyen a londoni King's College pszichológus kutatója, Samantha Brooks és munkatársai a karanténok pszichológiai hatását tekintették át.

A legtöbb kutatás pszichológiai distresszről, érzelmi zavarokról, depresszióról, rossz hangulatról, ingerlékenységről, alvászavarokról, poszttraumás stressz betegségről számolt be.

Azoknál, akik közeli családtagjuk fertőzése miatt kerültek karanténba. félelem, idegesség, szomorúság, bűntudat jelentkezett.

Kutatási eredmények 2.

- Egy hongkongi vizsgálatban az öngyilkosságok száma a 65 évnél idősebbeknél növekedett, ami még a járvány után egy évvel is fennállt. Ezt főleg az elszigeteltséggel és a magánnyal magyarázták, de a fertőzéstől való félelem is szerepet játszott a számok alakulásában.
- A SARS túlélői körében az akut állapotban 10-35%-ban állapítottak meg pszichiátriai zavart.
- Egyéves utánkövetésnél 10-64%-ban figyeltek meg pszichiátriai tüneteket (az eltérő adatok nemcsak az egyes vizsgálati csoportok, hanem az alkalmazott diagnosztikai szempontok különbségeire is utalnak).

OKEE | ORSZÁGOS KÖZÖSSÉGI ELLÁTÁSOK EGYESÜLETE

Kutatási eredmények 3.

A szociális izolációban a kutatók eredményei szerint a depresszió a vizsgált személyek 37,5 százalékánál jelentkezett.

A kockázati ivás 29,1 százalékot ért el, az ártalmas ivás 9,5 százalékot, míg az alkoholfüggőség 1,6 százalékot. A kockázati és az ártalmas ivás tekintetében a növekedés jelentős. Ebben elsősorban a szociális izolációnak van szerepe, de az emberek depressziójuk és szorongásuk miatt is isznak.

A családi, párkapcsolati bántalmazások, a gyerekeket és a nőket iránti abúzus növekedéséről is vannak adataink: a járvány idején 20-50 %-os növekedésről számolnak be

OKEE ORSZÁGOS KÖZÖSSÉGI ELLÁTÁSOK EGYESÜLETE

A karantén, mint rizikó tényező

- A vizsgálatok szerint a karantén esetében a szociális és fizikai távolságtartás volt a fő kockázati tényező.
- A karantént követően az öngyilkosságok, az önsértések, az alkohol- és drogfogyasztás, valamint a játékfüggőség, a párkapcsolati és a gyerekek ellen elkövetett bántalmazások váltak gyakoribbá.
- Az egyének szintjén megjelent az élet értelmetlenné válása, a gyász, a veszteség élménye, a társas kapcsolatok felbomlása. A pszichiátriai betegséggel élőknél súlyosabb tünetek jelentkeztek.

Stresszorok karanténban

1. **A karantén hossza:** A felmérések azt mutatják, hogy a hosszabb idejű karantén rosszabb mentális egészséggel jár együtt, gyakrabban fordulnak elő a későbbiekben például a poszttraumás stressz tünetei.
2. **Félelem a megbetegedéstől:** A karanténban lévők jellemzően aggódnak a saját egészségük miatt és amiatt, hogy megfertőznek másokat.
3. **Frusztráció és unalom:** Az elzártság, a szokásos rutin elvesztése és a lecsökkent szociális kapcsolatok miatt sokan számolnak be unalomról, frusztrációról és elszigeteltség érzésről.
4. **Hiány az alapszükségletek terén:** Sokak számára

OKEE ORSZÁGOS KÖZÖSSÉGI ELLÁTÁSOK EGYESÜLETE

Poszttraumás stressz betegség megjelenése (posttraumatic stress disorder, PTSD)

- A betegség egy kontrollálhatatlan traumára adott elhúzódó válasz.
- A trauma lehet a halállal szembesülés, testi fenyegetettség, extrém kiszolgáltatottság.
- A betegség a covidból való felépülés (?) után egy hónappal kezdődik, és sok évig, évtizedekig tarthat.
- Tünetei a tudatba betörő kínzó – sokszor képi – emlékek, fokozott ingerlékenység, megriadások, félelmek, dühkitörések, csökkent koncentráció,

OKEE ORSZÁGOS KÖZÖSSÉGI ELHÁRÍTÓ EGYESÜLETE

Feladatok 1.

- 1.: normalizálni a gondolatokat, azaz tudatosan szembenézni a valós problémákkal,
- 2.: a reális helyzet elfogadása (a csalódást is beleértve) és elkülöníteni a valós é vélt félelmeket, aggodalmakat,
- 3.: törekvés a mindennapi pozitív impulzusok begyűjtésére, a tudatosan megélt, energizáló pillanatok keresésére (pozitív irányú fókusz),
- 4.: minél több nyugodt perc megélése (relaxációs gyakorlatok, sport, légzőgyakorlás,
- 5.: a stressz leküzdésének tudatos módszereinek alkalmazása,

OKEE
ÁLLAMPOLGÁRSÁGI ELLÁTÁSOK EGYESÜLETE

Feladatok 2.

6.: megfelelő mennyiségű alvás (6-7 óra),

7.: megfelelő minőségű étrend (fehérjék szerepe fontos),

8.: hiteles forrásokból való hírfogyasztás és tájékozódás.

Mindezek segítenek a mentális egyensúly megtalálásában. Klinikailag igazolt szorongás és depresszió esetén pedig a szükséges terápia alkalmazása elengedhetetlen, bárkit is érintsen az.

Feladatok 3.

1. A munkatársak pszicho-immunitásának erősítése
2. Tudatos társas támogatás
3. Szupervízió biztosítása
4. A betegség és a karantén idején kapcsolattartás a munkatársakkal illetve kliensekkel
5. A pozitivitás erősítése
6. Napi feladatok tervezése
7. Kialakítani ebben a helyzetben a kapcsolat az egészségügyi rendszerrel

A szolgáltatások új formái

- A jövőben az intézményi és közösségi fellépés ma még nem ismert formáira is számítanunk kell.
- Az önsegítő és kölcsönös segítséget nyújtó közösségek robbanásszerű terjedése is.
- A közösségi pszichiátriai és addiktológiai ellátások a kórházi rendszer leterheltsége miatt is felértékelődhetnek.
- A járvány során igazolódott, hogy a civil társadalom közösségei, kis léptékben működő szervezetei képesek együttműködni a nagy egészségügyi ellátókkal; képesek asszimilálni a sorozatos járványok miatt kibontakozó társadalmi változásokat, rugalmasak és

Köszönöm figyelmet!