



# COVID-19 A ZDROWIE PSYCHICZNE

BROSZURA DLA PACJENTÓW



Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji  
02-656 Warszawa ul. Ksawerów 3  
KRS 0000180749; Regon: 015620834; NIP: 521-327-96-90  
BZ WBK XI O/Warszawa 94 1090 1043 0000 0001 0191 6962

Broszura została wydana dzięki wsparciu działalności statutowej  
Stowarzyszenia Aktywnie Przeciwko Depresji przez BNP Paribas

# COVID-19 A ZDROWIE PSYCHICZNE

JOANNA CHATIZOW



Powszechnie wiadomo, że pandemia COVID-19 wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie ludzi na całym świecie.<sup>1,2</sup>


Odkąd 11 marca 2020 roku WHO ogłosiła stan pandemii SARS-CoV-2<sup>3</sup>, zakłada się, że jej konsekwencje dla zdrowia psychicznego i psychospołecznego mogą być szczególnie poważna dla co najmniej czterech grup:

OSÓB, KTÓRE MIAŁY POŚREDNI  
LUB BEZPOŚREDNI KONTAKT  
Z WIRUSEM SARS-COV-2

OSÓB SZCZEGÓLNIIE PODATNYCH  
NA STRESORY, W TYM OSOBY  
Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

PROFESJONALISTÓW,  
ZAJMUJĄCYCH SIĘ NA CO  
DZIEŃ OSOBAMI CHORYMI ZE  
WZGLĘDU NA ŚWIADOMOŚĆ  
PODWYŻSZONEGO RYZYKA  
ZARAŻENIA

OSÓB NADMIERNIE ŚLEDZĄCYCH  
WSZELKIE DONIESIENIA  
O PANDEMII, ZWŁASZCZA  
ZA POŚREDNICTWEM WIELU  
KANAŁÓW MEDIALNYCH



Ponadto przedłużająca się izolacja i dystans społeczny mogą szkodliwie wpływać na zdrowie psychiczne, w szczególności poprzez indukowanie uczucia osamotnienia i zmniejszone interakcje społeczne, co stanowi czynniki ryzyka dla osób z zaburzeniami psychicznymi zwłaszcza chorującymi na schizofrenię i depresję.

Obawy o własne zdrowie i zdrowie najbliższych, zwłaszcza osób starszych lub cierpiących na jakiegokolwiek dolegliwości fizyczne, a także niepewność co do przyszłości, mogą generować lub nasilać lęk, depresję, niepokój, bezsenność, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, zaburzenia związane ze stresem oraz używaniem substancji psychoaktywnych.<sup>4</sup>

Istotny jest także wpływ zakażenia SARS-CoV-2 na wystąpienie i rozwój chorób neurodegeneracyjnych i neuropsychiatrycznych pochodzenia zapalnego, będące potencjalną przyczyną zaburzeń funkcji poznawczych (pogorszenie pamięci i koncentracji) u osób, które przeżyły infekcję COVID-19.<sup>5</sup>

Osobną grupą zagrożoną problemami z zakresu zdrowia psychicznego są dzieci i młodzież. Rutyna i swoista dyscyplina narzucona przez konieczność chodzenia do szkoły stanowią istotny mechanizm radzenia sobie z problemami zdrowia psychicznego. Konieczność izolacji, pozbawienie kontaktów z grupą rówieśniczą i czerpania z nich poczucia oparcia i przynależności może stanowić istotne obciążenie psychiczne zwłaszcza dla osób, które już wcześniej przejawiały pewne zaburzenia.<sup>6</sup>



## **Jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym związanych z pandemią COVID-19**

- **Ogranicz źródła stresu!**  
Polegaj wyłącznie na sprawdzonych źródłach informacji najlepiej na oficjalnych doniesieniach opartych na faktach naukowych. Ogranicz szukanie informacji na temat pandemii do niezbędnego minimum.
- **Minimalizuj konsekwencje izolacji!**  
Zwiększ komunikację z rodziną, bliskimi, przyjaciółmi poprzez rozmowy telefoniczne lub wideo (najlepiej grupowe). W razie potrzeby skorzystaj z pomocy specjalistycznych infolinii obsługiwanych przez psychologów lub osoby przeszkolone do udzielania pomocy online.
- **Utrzymuj zdrowy tryb życia i rutynowy rytm dnia!**  
Pilnuj rytmu snu i czuwania (nie zarywaj nocy, nie przesypiaj dnia), utrzymuj zdrową dietę i aktywność fizyczną, staraj się ćwiczyć i utrzymywać ciało w dobrej kondycji (korzystaj z zajęć online). Ogranicz alkohol i używki.



- **Dbaj o mózg!**

Jest to niezwykle istotne w odniesieniu do seniorów, zwłaszcza osób samotnych, pozbawionych na co dzień psychicznej stymulacji, a zwłaszcza tych, które wcześniej miały zdiagnozowaną wczesną postać demencji lub chorób otępiennych. Jeśli ktoś z Twoich bliskich zalicza się do tej grupy pamiętaj, aby nie pozostawiać go samemu sobie.

- **Zauważ jakie korzyści mogą płynąć z izolacji i skoncentruj się na nich!**

Nadrób zaległości w lekturze, zrób dawno odkładany remont, zajmij się swoim hobby.

- **Korzystaj z usług dostępnych online!**

Zwłaszcza z kontaktów z lekarzem rodzinnym lub psychiatrą jeśli czujesz taką potrzebę. Bierz udział w profesjonalnych webinarach i zajęciach prozdrowotnych.<sup>7</sup>



## Bibliografia:

1. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020;395:912–20.
2. Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2020 [Epub ahead of print].
3. WHO, 2020c. Rolling Updates on Coronavirus Disease (COVID-19). <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>
4. Fiorillo A, Gorwood P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *Eur Psychiatry*. 2020; 63(1): e32, doi: 10.1192/j.eurpsy.2020.35, indexed in Pubmed: 32234102.
5. Serrano-Castro PJ, Estivill-Torrús G, Cabezudo-García P, et al. Impact of SARS-CoV-2 infection on neurodegenerative and neuropsychiatric diseases: a delayed pandemic? *Neurologia*. 2020; 35(4): 245–251, doi: 10.1016/j.nrl.2020.04.002, indexed in Pubmed: 32364119.

## **Wsparcie psychologiczne online dla osób doświadczających trudności emocjonalnych związanych z COVID-19.**

Jeśli odczuwasz niepokój, lęk, uczucie utraty kontroli związane z COVID-19, Ty lub Twój bliski zachorował i ma objawy pocovidowych zaburzeń poznawczych (ang. brain fog), doświadczasz problemów związanych z izolacją (uzależnienia, przemoc domowa, samotność, problemy wychowawcze, nieumiejętność organizacji życia pozbawionego ram narzuconych przez pracę, wypalenie zawodowe itp.) lub cierpisz na inne problemy psychologiczne związane z COVID-19 – możesz uzyskać bezpłatną pomoc psychologiczną.

### **Dyżury psychologów (infolinia):**

poniedziałki, godz. 18:00 – 22:00 (dorośli i młodzież): tel. 736 603 321

wtorki, godz. 16:00 – 19:00 (dorośli): tel. 736 603 322

### **Konsultacje psychologiczne przez Skype:**

czwartki, godz. 16:00 – 18:00 (dorośli) zapisy pod nr tel.: 736 603 322 l

ub adresem mailowym [covid@depresja.org](mailto:covid@depresja.org)

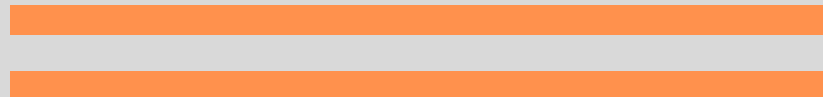
pierwsza sobota miesiąca, godz. 10:00 – 13:00 (dorośli + młodzież) zapisy pod nr tel.: 736 603 321

lub adresem mailowym [covid@depresja.org](mailto:covid@depresja.org)

Możesz również do nas napisać: [covid@depresja.org](mailto:covid@depresja.org)

Projekt realizujemy dzięki wsparciu finansowemu pracowników Banku BNP Paribas w ramach programu

Wspieram cały rok Fundacji BNP Paribas





[www.depresja.org](http://www.depresja.org)