

Οι ψυχοπαθολογικές επιπτώσεις της πανδημίας covid-19: Αίτημα ψυχοκοινωνικής & ανθρωπιστικής μέριμνας.

X. Παπαγεωργίου

Οι καταστάσεις έκτακτης / επείγουσας ανάγκης που επάγει η πανδημία Covid – 19 απειλούν την υγεία, το αίσθημα ασφάλειας και ευδαιμονίας (ευεξία) τόσο σε ατομικό όσο και συλλογικό επίπεδο (δημιουργώντας για παράδειγμα αβεβαιότητα, σύγχυση, συναισθηματική απομόνωση και το αίσθημα του στιγματισμένου), παθομορφωτικά συνεισφέρουν στη λογική του αίτιου αιτιατό οικονομικές απάλειες, απώλεια εργασιακής απασχόλησης, κλείσιμο των σχολείων, ανεπαρκείς πηγές για ιατρική μέριμνα και ελαττωματική κατανομή των αναγκαίων μέσων αυτο- και ετερομέριμνας).

Όλα τα παραπάνω μεταφράζονται σε μια σειρά συναισθηματικών αποκρίσεων, όπως distress ή ψυχοπαθολογικές καταστάσεις που απαιτούν στη σχετική τους ανεξαρτησία επείγουσα ειδική προσοχή και βοήθεια.

Ανθυγιεινές συμπεριφορές (όπως κατάχρηση ουσιών), καθώς και μη συμμόρφωση προς τις δημόσιες επιταγές υγείας (όπως αποστασιοθεραπεία και εμβολιασμός), επιπλέκουν το ήδη επιβαρυνόμενο βιο-ψυχο-κοινωνικό κλίμα με συνέπεια να επιμολύνεται ο γενικός πληθυσμός και οι συνάνθρωποί μας.

Ορισμένες ανθρώπινες ομάδες είναι περισσότερο ευάλωτες στις ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις της πανδημίας. Ενδεικτικά επισημαίνονται άτομα που νοσούν από τον ιό με επείγουσα συμπτωματολογία, άτομα που εντάσσονται στην κατηγορία υψηλού κινδύνου νόσησης, όπως ηλικιωμένοι, άτομα με επιβαρυνόμενο ανοσοποιητικό σύστημα, όπως και άτομα που ζουν σε συνθήκες καταυλισμού, όπως π.χ. πρόσφυγες.

Ασφαλώς και άτομα με επιβαρυνόμενο ψυχιατρικό αναμνηστικό.

Στην προκείμενη ενότητα εντάσσονται και οι ειδικοί (λ.χ. νοσηλευτικό προσωπικό, ιατρικό προσωπικό) που περιθάλπουν νοσούντες από Covid-19. Παθομορφωτικοί παράγοντες, εν προκειμένω, θεωρούνται ο κίνδυνος μόλυνσης (αυτός καθ' εαυτός) η έγνοια μετάδοσης της μόλυνσης στους οικείους, υπερωριακές απασχολήσεις όπως και η εμπλοκή στη λήψη αποφάσεων ηθικής και συναισθηματικής υφής.

Συντεταγμένες προσπάθειες πρόληψης όπως έλεγχος εντοπισμού ψυχοπαθολογικών καταστάσεων, καθώς και η προσφορά της ενδεικνυόμενης ψυχοκοινωνικής μέριμνας οφείλουν να είναι το πρώτιστο μέλημα των ειδικών, όπως και των φορέων και θεσμών παροχής ψυχοκοινωνικής μέριμνας.

Ανεξαρτήτως του εγγενούς stress από τη μόλυνση η την επικείμενη μόλυνση συλλογικές μορφές αποστασιοθεραπείας όπως οδηγίες για παραμονή στο σπίτι, quarantine, και απομόνωση είναι ασφαλώς καινοφανείς καταστάσεις και εγείρουν τόσο επιπρόσθετο άγχος όσο και την δημιουργία ερωτημάτων αναφορικά με την ατομική και συλλογική ανταπόκριση σ' αυτά τα μέτρα.

Ψυχοκοινωνικές υπηρεσίες σε πλαίσιο πρωτοβάθμιας φροντίδας τείνουν να διασφαλίζονται μέσω της τηλε-ιατρικής.

Σ' αυτή τη λογική εντάσσεται κατά κύριο λόγο η τηλεφωνική γραμμά 10306

Ανάλογα με τη φύση και βαρύτητα της προβαλλόμενης συμπτωματολογίας, ορισμένοι ασθενείς έχουν ανάγκη περίθαλψης σε νοσοκομειακό πλαίσιο, ενώ άλλοι δύνανται να ευεργετηθούν από υποστηρικτικού τύπου παρεμβάσεις, όπως για παράδειγμα μέσω ψυχοεκπαίδευσης ή/και γνωσιακού τύπου ψυχοθεραπεία.

Υπό το κράτος της επιδεινούμενης οικονομικής κρίσης και το πλήθος των αβεβαιοτήτων που συνδέονται με την πανδημία Covid-19, αυξάνεται ο κίνδυνος της αυτοκτονικότητας, γεγονός που επιβάλλει την αξιοποίηση των ειδικών της ψυχικής υγείας ή την επείγουσα νοσηλεία των φορέων της σχετικής συμπτωματολογίας.

Σε ψυχοπαθολογικές καταστάσεις ήπιας βαρύτητας θα μπορούσε να δράσει ευεργετικά η παρέμβαση που προσκαλεί τον φορέα των προβλημάτων να δοκιμάσει να αλλάξει αυτά που μπορεί να αλλάξει, να δεχθεί αυτά που δε μπορεί να αλλάξει αλλά να ξεχωρίζει τα μεν από τα δε.

Σ' αυτό το κλίμα, έχουν ένδειξη οι παρέχοντες ψυχοκοινωνική μέριμνα, όπως προσφέρουν πρακτικούς χειρισμούς, που υπόσχονται άμβλυση του αισθήματος αβοήθητου, όπως:

Αυξημένες δραστηριότητες στο οικείο περιβάλλον (με σεβασμό στις αντοχές τους), ταυτόχρονη σύνδεση με υπηρεσίες, φορείς ή θεσμούς που παρέχουν ειδική ψυχοκοινωνική μέριμνα.

Επειδή τα μέσα ενημέρωσης συχνά παρέχουν συγχυσιγόνες πληροφορίες, έχει νόημα η διαμόρφωση διαδικτυακών τόπων που συγκεντρώνουν πληροφορίες, οι οποίες προσανατολίζουν δεόντως και αμβλύνουν ή απαλείφουν τις συγχυσιγόνες πληροφορίες που διακινούνται μέσω των μέσων ενημέρωσης.

Αξιοσημείωτο ότι συχνά οι γονείς υποεκτιμούν το distress των παιδιών τους έχει καταδειχθεί ότι η διαμόρφωση άμεσου σχετικού διαλόγου σε εύκρατο επικοινωνιακό κλίμα ωφελεί ρητά.

Αναφορικά με τους φροντιστές ιατρικής μέριμνας, οι γενικότερες και ειδικότερες αβεβαιότητες της πανδημίας σε συνάφεια με την, κατά κανόνα, υπερ-προσφορά των διαμορφώνουν τον κίνδυνο ανάδυσης του συνδρόμου

εξουθένωσης δηλ. συναισθηματική εξουθένωση, αποπροσωποποιητικά βιώματα, υπαρξιακή απαξία.

Τόσο η αυτομέριμνα όσο και η αξιοποίηση της ειδικής γνώσης της ψυχοκοινωνικής μέριμνας εγγυώνται την πρόληψη και, ενδεχομένως, έγκαιρη και αποτελεσματική θεραπεία των συγκεκριμένων συναδέλφων.

Η πανδημία covid-19 είχε, έχει, και προβλέπεται να έχει επιπτώσεις για καθένα από εμάς.

Οι επιπτώσεις ψυχικής υγείας αναμένεται να συνεχίσουν (πιθανότατα) για μεγάλο χρονικό διάστημα όπως για παράδειγμα μετατραυματικό- stress Post traumatic stress disorder (PTSD)- εξ αιτίας της τραυματικής εμπειρίας λόγω της μόλυνσης και των συνεπειών της η εξ αιτίας κλινικών εντυπώσεων ως παρατηρητές νοσούντων οικείων.

Το θεσμικό πλαίσιο ιατρικής μέριμνας οφείλει, λελογισμένα και άγρυπνα, όπως προϋπολογίζει δυνητικές καταστάσεις ψυχοκοινωνικής επιβάρυνσης και σπεύδει αρωγός, παρέχοντας ψυχοκοινωνική μέριμνα, όπου παρίσταται ανάγκη.

Σε καθε περίπτωση είναι χρήσιμο να υπομνησθεί ότι Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) προσέφερε και προσφέρει έγκυρες και αξιόπιστες πληροφορίες/ οδηγίες για τη στάση μας απέναντι στον κοινό εχθρό που είναι η πανδημία με τις επιπτώσεις της. Μία συστοιχία μέτρων που αφορούν την υγεία (ατομική & συλλογική) έχουν αρθρωθεί ρητά από τον Παγκόσμιο Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) και αφορούν 4 κρίσιμες περιοχές δράσεις.

1. Προετοιμασία & ετοιμότητα
2. Ανίχνευση/ιχνιλάτηση και παροχή προστασίας και θεραπεία όπου δει
3. Μείωση μεταδοτικότητας

4. Καινοτομία και διδασχία απο την αθριζόμενη κλινική & ερευνητική πείρα.

Χρήσιμο να υπομνησθεί εν προκειμένω οτι η λειτουργία της γραμμής 10306 είναι συντεταγμένη με τις σχετικές οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας

Αφαλώς καλλούμαστε να ενεργούμε συντεταγμένα και αλληλέγγυα σ' ενα πολυτομεακό πλαίσιο που περιλαμβάνει λοιμοξιολόγους, επιδημιολόγους, ειδικούς παθολόγους περιβαλλοντολόγους, ψυχιάτρους, ψυχολόγους, νοσηλευτές και ασφαλώς τους κυβερνώντες με κυρίαρχο στόχο την μείωση και εξουδετέρωση των κινδύνων αναφορικά με την προστασία της υγείας την πρόληψη οικονομικών και κοινωνικών αποργανώσεων στο πλαίσιο του σεβασμού των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Συμπερασματικά, είναι επιτακτική ανάγκη η συμπερίληψη της ψυχοκοινωνικής μέριμνας στις ατομικές και συλλογικές δράσεις για την αντιμετώπιση της πανδημίας Covid-19.

Σ' αυτό το πνεύμα αναδύεται, ως προστακτική επιταγή, η συμπερίληψη της ψυχοκοινωνικής μέριμνας στις διαδικασίες πρόληψης διάγνωσης και θεραπευτικής αντιμετώπισης των πολιτών.

Ψυχο-Εκπαίδευση αναφορικά με τις νομοτέλειες και επιπτώσεις της ψυχοκοινωνικής μέριμνας οφείλει να είναι πρώτιστο μέλημα των ειδικών και των συστημάτων περίθαλψης.

Η πανδημία Covid-19 έχει τρομακτικές συνέπειες για την ατομική και συλλογική υγεία, όπως και τη συναισθηματική και κοινωνική λειτουργικότητα.

Εχει (μάλλον όχι άδικα) διατυπωθεί ο ισχυρισμός οτι το DNA του συγκεκριμένου ιού είναι κωδικοποιημένο να προσβάλλει τα περήφανα αντανακλαστικά της γραφειοκρατίας και της αγοράς που διαφεντεύουν την ανθρωπότητα δηλαδή τις ισχυρότερες εκφάνσεις του συλλογικού ΕΓΩ.

Αραγε το οδυνηρό μάθημα που διδασκόμαστε από την πανδημία αυξάνει την πιθανότητα ώστε κυβερνήσεις και θεσμοί κύρους του πλανήτη μας να αντιδράσουν με ανάλογο σφρίγος σε δυνητικές η υφιστάμενες συμφορές λέγε με κλιματολογικές αλλαγές πόλεμος, φτώχεια η πείνα?

Είναι αναγκαίο ασφαλώς να λαμβάνεται υπ' όψιν ότι στις πανδημίες (όπως η προκειμένη) οι πολιτικές αποφάσεις/ οδηγίες επηρεάζουν και επηρεάζονται από κοινωνικούς, οικονομικούς και πολιτισμικούς προκαθοριστές της υγείας.

Σ' αυτό το πλαίσιο ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ρητά άρθρωσε τη θέση ότι όλα τα κράτη του πλανήτη καλούνται να διαμορφώσουν ένα καφάσκων προς την ζωή βιοψυχοκοινωνικό κλίμα με θεμελιακό συστατικό την παραδοχή ότι η ατομική & συλλογική ευεξία/ευδαιμονία είναι υψιστο αγαθό ζωής.

Είναι μία συγκλονιστική διαπίστωση ότι τα αμοιβαία δικαιώματα και υποχρεώσεις που διαμορφώνουν τη βάση πλήθους δημοκρατικών συστημάτων έχουν εξαιρετικά σμιλευθεί απο την κρίση της πανδημίας covid-19.

Το είδος της ανθρώπινης κοινωνίας που ανατέλει εξ αιτίας της συγκεκριμένης πανδημίας είναι μακριά από το να είναι σαφές.

Αλλά η ανθρώπινη αλληλεξάρτηση και διασύνδεση σε τοπικό, εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο δεν ήταν ποτέ έτσι αδιαμφησβήτητα και αναντίρρητα.

Ασφαλώς ούτε μπορεί να αγνοείται στο διηνεκές η σπουδαιότητα της ουσιαστικής περίθαλψης και αληθινής τόνωσης των συστημάτων περίθαλψης της ανθρώπινης υγείας.

Εν τέλει αναδύεται ένα νέο κοινωνικό συμβόλαιο που έχει ως επίκεντρο την ΥΓΕΙΑ και την περίθαλψή της.

Αυτή μοιάζει να είναι η πολύτιμη κληρονομιά της πανδημίας covid-19

Σ' αυτό το πνεύμα προβάλλει ελπιδοφόρα η κοινή διαπίστωση ότι

Ο κόσμος έχει μετατραπεί σε συνεκτικό ιστό αλληλεγγύης λόγω της πανδημίας. Ευελπιστούμε ότι με το πέρας της πανδημίας θα ενδυναμώσουν τα ωφέλη που αναδύθηκαν και θα εκπέσουν οι ανεπιθύμητες καταστάσεις ζωής που οδηγούν στη νόσηση και τη δυσαμονία ζωής.