

ΓΡΑΜΜΗ 10306: ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Θάνος Γώγος, Ψυχίατρος

Τηλεψυχιατρική

- Παροχή ψυχιατρικών υπηρεσιών (ψυχιατρική αξιολόγηση, θεραπευτική αντιμετώπιση, ψυχοεκπαίδευση και συμβουλευτική) εξ αποστάσεως με τη βοήθεια της τηλεπικοινωνιακής τεχνολογίας
- Επικοινωνία ψυχιάτρου με ασθενή ή επαγγελματία υγείας
- Συνεισφορά της στο δίκτυο υπηρεσιών ψυχικής υγείας, με στόχο την κάλυψη των ψυχολογικών αναγκών της κοινότητας

Ρόλος της τηλεψυχιατρικής

Καλείται να βοηθήσει στην επίλυση προβλημάτων, αναφορικά με την παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας που προκύπτουν εξ αιτίας:

- Ανομοιογενούς γεωγραφικής διασποράς μονάδων ψυχικής υγείας
- Δυσκολίας πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, από μέρους του πληθυσμού
- Προκατάληψης λόγω στίγματος της ψυχικής νόσου
- Αυξανόμενου κόστους για την πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας

Εξυπηρετούμενοι μιας τηλεφωνικής γραμμής βοήθειας (helpline)

Άνθρωποι οι οποίοι

- αναζητούν ψυχολογική υποστήριξη ή συμβουλές
- βρίσκονται σε κρίση / εμφανίζουν οξέα ψυχιατρικά προβλήματα
- αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχοκοινωνικής φύσης
- εκφράζουν αυτοκτονικό ιδεασμό
- κάνουν χρήση / κατάχρηση ουσιών ή αλκοόλ

Ρόλος του ψυχιάτρου

Αναλαμβάνει περισσότερο ρόλο “διευκολυντή” και “συνεργάτη” παρά “αυθεντίας”

Βασιζόμενος στο βιοψυχοκοινωνικό πρότυπο δρα (αναλόγως με την περίπτωση)

- διερευνητικά ως προς τα ψυχοπαθολογικά στοιχεία που παρουσιάζει ο ασθενής
- συμβουλευτικά
- υποστηρικτικά
- κινητοποιητικά
- καθησυχαστικά
- ψυχοεκπαιδευτικά και
- παρέχει χρήσιμες πληροφορίες στον εξυπηρετούμενο (πχ σχετικές με φαρμακευτική αγωγή)

Επιπλέον, ως μέλος της διεπιστημονικής ομάδας δρα συμβουλευτικά προς τους υπόλοιπους εμπλεκόμενους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, σε θέματα που αφορούν ψυχοπαθολογία, φαρμακευτική αγωγή ή άλλα ιατρικά ζητήματα

Δόμηση της ψυχιατρικής συνέντευξης με σκοπό την αξιολόγηση

- Διερεύνηση αμεσότητας επικείμενων κινδύνων
- Άμεση υποστήριξη (στο εδώ και τώρα)
- Ενίσχυση του κινήτρου του καλούντος για αναζήτηση βοήθειας από ειδικό επαγγελματία ψυχικής υγείας
- Επί ενδείξεων, παραπομπή σε άλλη υπηρεσία (ΤΕΠ, άλλη γραμμή βοήθειας)

Σημαντικό είναι να αναγνωριστεί πως η ανακούφιση που επιδιώκεται να προσφερθεί είναι *περιστασιακή και βραχεία*

Πλεονεκτήματα τηλεψυχιατρικής

- Εύκολη πρόσβαση
- Εξυπηρέτηση μεγάλου αριθμού καλούντων
- Αμεσότητα (παρέμβαση στην κρίση)
- Ανωνυμία
- Καταπολέμηση προκατάληψης

Προβληματισμοί

- Επιφυλάξεις από πλευράς ασθενών (αλλά και επαγγελματιών ψυχικής υγείας) σχετικά με την αποτελεσματικότητα της βοήθειας που παρέχεται από το τηλέφωνο σε σύγκριση με μια παρέμβαση πρόσωπο με πρόσωπο
- Ζητήματα βιοηθικής τάξης (απόρρητο)
- Τεχνικά προβλήματα εις βάρος της μετάδοσης της πληροφορίας

Όρια και περιορισμοί

- Περιορισμοί ως προς την επισκόπηση και φυσική εξέταση - η παρατήρηση της κινητικότητας του ασθενούς είναι σημαντική για τη διάγνωση και τη χορήγηση φαρμακευτικής θεραπείας
- Εφόσον πρόκειται για υπηρεσία με επίκεντρο την παρέμβαση στην κρίση, δεν υπάρχει δυνατότητα καταγραφής λεπτομερούς ιστορικού ή follow up, έτσι τίθενται περιορισμοί ως προς την εφαρμογή ολοκληρωμένων θεραπευτικών στρατηγικών
- Βιντεοκλήση (*videoconference*): Μεγαλύτερες δυνατότητες στον ψυχίατρο για πιο ολοκληρωμένη εικόνα της κατάστασης

Η τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης - 10306

Παρέχει υπηρεσίες ψυχικής υγείας την περίοδο της πανδημίας, κατά την οποία

- Επικρατεί μια έντονη και μαζική ψυχοπιεστική συνθήκη, με αποτέλεσμα να υπάρχει σημαντική ψυχολογική επιβάρυνση των μελών της κοινωνίας
- Η δυσχερής πρόσβαση σε δια ζώσης υπηρεσίες δεν αφορά μόνο απομακρυσμένες περιοχές αλλά και αστικά κέντρα
- Για ασθενείς με COVID-19 (και ανθρώπους που βρίσκονται σε καραντίνα): *Ιδιαίτερα χρήσιμη* καθώς λόγω υγειονομικών πρωτοκόλλων βρίσκονται σε απομόνωση

Εξυπηρετούμενοι της τηλεφωνικής γραμμής - 10306

- Άνθρωποι χωρίς προηγούμενο ψυχιατρικό ιστορικό, που εμφάνισαν συμπτώματα όπως έντονο άγχος, καταθλιπτική διάθεση, αϋπνία, απελπισία, ψυχωτικά συμπτώματα
- Άνθρωποι με ψυχιατρικό αναμνηστικό (+/- λήψη φαρμακευτικής αγωγής) οι οποίοι μπορεί να εμφανίσουν σημεία υποτροπής, και δεν έχουν πρόσβαση στον ψυχίατρό τους
- Ασθενείς με COVID-19 ή συγγενείς τους
- Άνθρωποι οι οποίοι εμφανίζουν φόβο, θλίψη, αίσθημα μοναξιάς, θυμό στο έδαφος των ψυχοπιεστικών συνθηκών που βιώνουν τον καιρό της πανδημίας

Στόχοι της ψυχιατρικής παρέμβασης

Η διερεύνηση του εκάστοτε αιτήματος και η παροχή κατάλληλης βοήθειας, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει

- Τροποποιήσεις (στο μέτρο του δυνατού) φαρμακευτικής αγωγής ανά περιστάσεις
- Συμβουλές σχετικές με τη λήψη των φαρμάκων ή με τον τρόπο ζωής
- Ενημέρωση και ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις
- Παρέμβαση στην κρίση και σε επείγουσες καταστάσεις άμεση παραπομπή (σε τμήμα επειγόντων ή άλλες εξειδικευμένες γραμμές τηλεφωνικής βοήθειας)
- Ενίσχυση του καλούντος για περαιτέρω αναζήτηση βοήθειας και οδηγίες για τακτική ψυχιατρική παρακολούθηση εφόσον διαφαίνεται τέτοια ανάγκη

Παρέμβαση στην κρίση

Κρίση: Συναισθηματική απόκριση σε διαταραχή που εμφανίζει ένας άνθρωπος / Κατάσταση αποδιοργάνωσης, κατά την οποία διαταράσσονται οι μέθοδοι αντιμετώπισης του στρες και δοκιμάζονται ανεπιτυχώς κάποιοι τρόποι δράσης / Οι άνθρωποι κατά την κρίση, εμφανίζουν την πεποίθηση ότι δεν μπορούν να ξεπεράσουν το πρόβλημα μέσω συνηθισμένων στρατηγικών αντιμετώπισης και επιλογών

Περιορισμένη χρονική διάρκεια (κάποιες εβδομάδες συνήθως)

Διευρυμένη θεωρία της κρίσης: Συνδυασμός αναπτυξιακών, κοινωνιολογικών, ψυχολογικών, περιβαλλοντικών και περιστασιακών καθοριστικών παραγόντων, μπορεί να οδηγήσει προσωρινά σε παθολογικά συμπτώματα

Λαμβάνει υπόψη της δεδομένα προερχόμενα από την ψυχαναλυτική θεωρία, από τη γενική θεωρία των συστημάτων, τη θεωρία της προσαρμογής, τη θεωρία των διαπροσωπικών σχέσεων και τη θεωρία του χάους

Πρωτίστως εστιάζουμε στο να σταθεροποιηθεί το άτομο και στη συνέχεια μπορούν να εφαρμοστούν τεχνικές προερχόμενες από μοντέλα παρέμβασης στην κρίση (γνωσιακό μοντέλο, ψυχοκοινωνικό μοντέλο)

Περιπτώσεις / παραδείγματα καλούντων

- Δυσχέρεια στο να τεθεί διάγνωση μέσω τηλεφώνου
- Υποστήριξη του ασθενούς ως προς τα συμπτώματα για τα οποία ζητά βοήθεια
- Σεβασμός
- Ενσυναίσθηση

Κατάθλιψη και άλλες συναισθηματικές διαταραχές

- Συχνά κρίνεται απαραίτητη η λήψη φαρμακευτικής αγωγής
- Διερεύνηση της αμεσότητας επικείμενων κινδύνων (πχ ιδέες αυτοκαταστροφής)
- Διερεύνηση αν ο καλών λαμβάνει ήδη φ.α. και αν βρίσκεται υπό ψυχιατρική παρακολούθηση (σημαντικό το να υπάρχει ψυχίατρος - πρόσωπο αναφοράς)
- Διπολική διαταραχή - φασική πορεία / υποτροπές, στόχος η στήριξη στο εδώ και τώρα, διασύνδεση με ΤΕΠ εφόσον ο ασθενής είναι σε σοβαρή ή οξεία κατάσταση και απαιτούνται ρυθμίσεις φαρμάκων που δεν είναι εφικτό να γίνουν μέσω τηλεφώνου

Αγχώδεις διαταραχές

- Συχνά χρόνιες διαταραχές, άλλοτε με εξάρσεις και υφέσεις, άλλοτε με εμμένουσα συμπτωματολογία
- Διαταραχή γενικευμένου άγχους, διαταραχή πανικού, διαταραχή κοινωνικού άγχους, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, διαταραχή μετατραυματικού στρες, ειδικές φοβίες
- Συχνά η φαρμακευτική αγωγή είναι βοηθητική, αρκετές φορές κρίνεται απαραίτητη (ιδιαίτερα σε σοβαρότερες περιπτώσεις που παραβλάπτεται η λειτουργικότητα)
- Σημαντικό να διασφαλίζεται τακτική ψυχιατρική παρακολούθηση
- Τηλεφωνικά, είναι χρήσιμο να ενθαρρύνουμε τον ασθενή να βρει τρόπο αντιμετώπισης της κρίσης, να τον καθησυχάσουμε και να τον υποστηρίξουμε μέχρι να αισθανθεί καλύτερα (σε περίπτωση πχ μιας κρίσης πανικού)

Ψυχώσεις

- Διαταραχές σχιζοφρενικού φάσματος (σχιζοφρένεια, σχιζοσυναισθηματική διαταραχή, σχιζοφρενικόμορφη διαταραχή, βραχεία ψυχωτική διαταραχή)
- Η επιδιωκόμενη υποστήριξη είναι παροδική και βραχεία
- Προσπάθεια να υποστηριχθεί ο ασθενής στον έλεγχο της πραγματικότητας (σε περιπτώσεις ψευδαισθήσεων ή συναφών αντιληπτικών εμπειριών ή παρανοειδούς ιδεασμού)
- Εκτίμηση επικείμενων κινδύνων (αυτοκαταστροφικός ή ετεροκαταστροφικός ιδεασμός)

Χρήση ουσιών / Κατάχρηση οινοπνεύματος

- Μπορεί να επηρεαστεί το επίπεδο συνείδησης του καλούντος και η επικοινωνία να καθίσταται δυσχερής
- Ενίσχυση του καλούντος στο να απευθυνθεί σε κατάλληλες δομές, τακτική ψυχιατρική παρακολούθηση εφόσον διαφαίνεται τέτοια ανάγκη
- Παραπομπή σε ΤΕΠ επί ενδείξεων (τοξίκωση, οξεία ή επείγουσα ψυχιατρική κατάσταση)

Ψυχιατρικές διαταραχές οφειλόμενες σε γενική σωματική κατάσταση

- Άνοιες
- Οργανικά ψυχοσύνδρομα
- Επί οξέος χαρακτήρα των προβλημάτων, επιβάλλεται η άμεση ιατρική εξέταση καθώς πιθανώς υποκρύπτονται οργανικά αίτια (ιατρική κατάσταση η οποία μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή του ασθενούς)

Αυτοκτονικός ιδεασμός

- Συχνά απρόβλεπτο
- Αξιολόγηση παραγόντων κινδύνου
- Παραπομπή σε ΤΕΠ ή σε εξειδικευμένη γραμμή βοήθειας

Διαταραχές προσωπικότητας

- Ένα σταθερό πρότυπο εσωτερικής εμπειρίας και συμπεριφοράς το οποίο χαρακτηρίζεται από σημαντική απόκλιση από τις προσδοκίες που καθορίζονται από την κουλτούρα του ατόμου
- Εκδηλώνεται τουλάχιστον σε δύο από τις παρακάτω περιοχές: Σκέψη, συναίσθημα, διαπροσωπική λειτουργικότητα ή έλεγχο των παρορμήσεων
- Άκαμπτο
- Αφορά διαπροσωπικές σχέσεις (αφορά και τη θεραπευτική σχέση - πχ splitting...)
- Δυσφορία
- Παραβλάπτεται η λειτουργικότητα του ατόμου
- Μακρά διάρκεια και η έναρξή του τοποθετείται συνήθως στην εφηβεία
- Δυσλειτουργικά μοτίβα συμπεριφοράς που τείνουν να διαιωνίζονται
- Ανάγκη ύπαρξης σταθερού θεραπευτικού πλαισίου

Πένθος

- Φυσιολογική διεργασία
- Στάδια
- Ενσυναίσθηση
- Θετική ανατροφοδότηση
- Υποστήριξη (ψυχοθεραπεία, φαρμακευτική αγωγή σε ορισμένες περιπτώσεις)
- Επιπλεγμένο πένθος

Ρύθμιση φαρμακευτικής αγωγής

- Υπάρχουν δυσκολίες / περιορισμοί στο να ρυθμίζεται φαρμακευτική αγωγή μέσω τηλεφώνου, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις πολυφαρμακίας, ή σε καταστάσεις που πιθανά απαιτούνται δραστικές αλλαγές στη φαρμακευτική θεραπεία
- Σημαντικό να υπάρχουν αρκετές γνώσεις σχετικές με το ιστορικό του ασθενούς
- Σημαντικό να υπάρχει δυνατότητα επισκόπησης του ασθενούς (δύσκολο έως ανέφικτο)
- Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν κάποιες ρυθμίσεις / αλλαγές για ανακούφιση του ασθενούς στον παρόντα χρόνο, προτείνοντας άμεση επικοινωνία με τον θεράποντα ψυχίατρο
- Προσοχή στο splitting!

Φαρμακευτική αγωγή - Κατηγορίες φαρμάκων

- Αντικαταθλιπτικά
- Αντιψυχωτικά
- Σταθεροποιητές της διάθεσης
- Αγχολυτικά / Ηρεμιστικά

Πριν την έναρξη φαρμακευτικής αγωγής είναι σκόπιμη η αξιολόγηση της γενικότερης σωματικής κατάστασης του ασθενούς, λήψη ιατρικού ιστορικού και σε πολλές περιπτώσεις απαιτείται εργαστηριακός έλεγχος

Αντικαταθλιπτικά

- SSRI και άλλα νεότερα, TCAs, MAOIs κ.α.
- Ενδείξεις: Συναισθηματικές διαταραχές (κατάθλιψη, δυσθυμία), αγχώδεις διαταραχές, ενισχυτική θεραπεία σε άλλες ψυχοπαθολογικές καταστάσεις
- Έναρξη δράσης μετά από εβδομάδες
- Γνώση αλληλεπιδράσεων με άλλα λαμβανόμενα φάρμακα, αντενδείξεων και ανεπιθύμητων ενεργειών
- Απαραίτητη η ψυχιατρική παρακολούθηση σε περίπτωση που λαμβάνονται

Αντιψυχωτικά

- Τυπικά (FGAs) / Άτυπα (SGAs)
- Ενδείξεις: Διαταραχές σχιζοφρενικού φάσματος (ψυχώσεις), συναισθηματικές διαταραχές (διπολική διαταραχή, κατάθλιψη), ενισχυτική θεραπεία και σε άλλες ψυχοπαθολογικές οντότητες
- Τα ψυχωτικά συμπτώματα μπορεί να αρχίσουν να υποχωρούν σχετικά άμεσα (εντός εβδομάδος) ωστόσο συνιστάται να αναμένουμε 4-6 εβδομάδες ώστε να καταλήξουμε περί της αποτελεσματικότητας του φαρμάκου
- Γνώση ψυχοφαρμακολογίας (αλληλεπιδράσεων με άλλα λαμβανόμενα φάρμακα, αντενδείξεων και ανεπιθύμητων ενεργειών)

Σταθεροποιητές της διάθεσης

- Λίθιο
- Αντιεπιληπτικά
- Κυριότερες ενδείξεις: Διπολική διαταραχή, σχιζοσυναισθηματική διαταραχή, ενισχυτική θεραπεία στη σχιζοφρένεια
- Παρακολούθηση επιπέδων στο αίμα σε ορισμένες περιπτώσεις

Αγχολυτικά

- Βενζοδιαζεπίνες, μη βενζοδιαζεπινικά υπνωτικά, βουσπιρόνη
- Βενζοδιαζεπίνες: ευρέως χρησιμοποιούμενα φάρμακα

Αποτελεσματικά κατά του άγχους και του πανικού, δρούν σχετικά γρήγορα / ανακουφίζουν άμεσα, είναι χρήσιμα για άμεση αγχώλυση επί κρίσης και μέχρι να εμφανιστεί η αποτελεσματικότητα άλλων θεραπευτικών σκευασμάτων (πχ αντικαταθλιπτικών)

Προσοχή: Υψηλό δυναμικό εξάρτησης, δε συνιστάται γενικά η μακροχρόνια χορήγηση

Προσοχή σε υπερδοσολογία, αντενδείκνυται η συγχορήγησή τους με αλκοόλ ή άλλες κατασταλτικές ουσίες

Κρίσιμα σημεία ως προς την παρέμβαση του ψυχιάτρου

- Ενίσχυση του ασθενούς στο να αναζητήσει βοήθεια και όχι υποκατάσταση της φροντίδας που λαμβάνει από πλαίσιο ολοκληρωμένης παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας
- Αναγνώριση του μηχανισμού της σχάσης (splitting) και προσπάθεια αποδυνάμωσης του
- Αναγνώριση των περιορισμών / ορίων που αφορούν τη διαγνωστική ικανότητα αλλά και τις θεραπευτικές παρεμβάσεις μέσω τηλεφώνου, ανά περίπτωση
- Διασύνδεση με κατάλληλες δομές / παραπομπή σε ενδεικνυόμενη υπηρεσία

Συμπερασματικά

- Η παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας μέσω τηλεφώνου λόγω ευκολίας και αμεσότητας συνεισφέρει σημαντικά στο δίκτυο υπηρεσιών ψυχικής υγείας
- Βοηθητικός και όχι ανταγωνιστικός ρόλος ως προς τις οργανωμένες και δια ζώσης υπηρεσίες ψυχικής υγείας
- Αποτελεσματικός τρόπος να έρθει ένα άτομο σε επαφή ή να διασυνδεθεί με υπηρεσίες ψυχικής υγείας

Ευχαριστώ

Burgess N, Christensen H, Leach LS, Farrer L, Griffiths KM. Mental health profile of callers to a telephone counselling service. J Telemed Telecare. 2008;14(1):42-7

Chavan BS, Garg R, Bhargava R. Role of 24 hour telephonic helpline in delivery of mental health services. Indian J Med Sci. 2012 May-Jun;66(5-6):116-25

Hyer SE, Gangure DP, Batchelder ST. Can telepsychiatry replace in-person psychiatric assessments? A review and meta-analysis of comparison studies. CNS Spectr. 2005 May;10(5):403-13

Kontoangelos K, Economou M, Papageorgiou C. Mental Health Effects of COVID-19 Pandemia: A Review of Clinical and Psychological Traits. Psychiatry Investig. 2020;17(6):491-505

Peppou, L.E., Economou, M., Skali, T. et al. From economic crisis to the COVID-19 pandemic crisis: evidence from a mental health helpline in Greece. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci 271, 407–409 (2021)

Ransing R, Kar SK, Menon V. National helpline for mental health during COVID-19 pandemic in India: New opportunity and challenges ahead. Asian J Psychiatr. 2020;54:102447

Smith K, Ostinelli E, Macdonald O, Cipriani A. COVID-19 and Telepsychiatry: Development of Evidence-Based Guidance for Clinicians. JMIR Ment Health. 2020;7(8):e21108

Stahl's Essential Psychopharmacology: Neuroscientific Basis and Practical Applications, Fourth Edition, 2013

Παπαδημητρίου ΓΝ, Λιάππας ΙΑ, Λύκουρας Λ. Σύγχρονη Ψυχιατρική, 2013, Εκδόσεις Βήτα

Παρέμβαση στην κρίση - Crisis Intervention - Επείγοντα ψυχολογικά προβλήματα, Επιμέλεια: Γιωτάκος Ο, 2008,