



## **Koronawirus COVID-19 a osoby leczone psychiatrycznie**

Osoby z chorobami psychicznymi mogą wymagać szczególnego wsparcia w trakcie trwającej pandemii. Nie wynika to ze zwiększonego ryzyka zakażenia, ciężkiego przebiegu choroby czy zgonu, ale z nasilonych uczuć lęku i stresu, którym sprzyjają obecne okoliczności (m.in.: zmiana dotychczasowego stylu życia, niepewna przyszłość, izolacja społeczna, panujące w społeczeństwie uczucie lęku związane z zakażeniem wirusem SARS-CoV-2).

### **SPOSOBY NA ZAPOBIEGANIE NEGATYWNYCH DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO KONSEKWENCJI PANDEMII**

#### **(ZALECENIA EUROPEJSKIEGO TOWARZYSTWA PSYCHIATRYCZNEGO)**

- **Staraj się ograniczać źródła stresu:** m.in. poprzez zmniejszenie ilości czasu poświęcanego na słuchanie często negatywnych wiadomości lub informacji pochodzących z niewiarygodnych źródeł (tzw. *fake news'ów*) – mogą wzmacniać uczucia niepokoju i lęku.
- **Utrzymuj bezpieczny kontakt z innymi ludźmi:** wykorzystując komunikatory internetowe lub dzwoniąc do bliskich osób – może to pomóc w złagodzeniu uczucia samotności czy izolacji, w razie potrzeby porozmawiaj ze swoim specjalistą.
- **Staraj się zachować zwyczajowy rytm dnia:** nie odchodź za bardzo od rutyny mimo niesprzyjających ku temu okoliczności. Dbaj zwłaszcza o regularność snu i posiłków – nasilone ryzyko nawrotu dotyczy zwłaszcza uzależnień – poświęć wolny czas na aktywności intelektualne, ćwiczenia czy kontakty z innymi ludźmi (zdalne, z wyjątkiem domowników).
- **Zrozum i skup się na korzyściach płynących z pozostania w domu i stosowania środków zapobiegawczych** – ich celem jest zmniejszenie ryzyka zakażenia SARS-CoV-2, czyli zwiększenie poczucia bezpieczeństwa naszego i bliskich nam osób.
- **Pozostawaj w regularnym kontakcie ze swoim specjalistą:** leczenie psychiatryczne wymaga czasu i stałej opieki specjalisty, który jest w stanie ocenić stan pacjenta – okres pandemii to czas związany z nasileniem uczuć lęku i stresu, które nie sprzyjają terapii zaburzeń psychicznych. Szukaj metod radzenia sobie ze stresem i lękiem, ale pamiętaj, że nie jesteś z tym sam, poproś swojego psychiatrę lub psychologa o pomoc

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca również **unikanie stosowania używek tj. alkohol, narkotyki czy palenie papierosów** jako metody radzenia sobie z trudnymi emocjami – w razie uczucia bycia przytłoczonym tym, co dzieje się wokół Ciebie, porozmawiaj ze swoim psychiatrą lub psychologiem.



## **Koronawirus COVID-19 czy osoby z chorobami psychicznymi są szczególnie narażone na zakażenie?**

Nie, ryzyko zakażenia wirusem SARS-CoV-2 jest takie jak dla ogółu populacji.

Osoby z chorobami psychicznymi są jednak szczególnie narażone na nasilenie się dotychczas odczuwanych problemów na tle psychicznym, zwłaszcza lęku. Należy podjąć wszelkie starania, aby zapobiegać i ograniczyć lęk związany z pandemią nowego koronawirusa.

## **Koronawirus COVID-19 czego w czasie pandemii potrzebują osoby z chorobami psychicznymi?**

- wsparcia opieki specjalistycznej
- wsparcia otoczenia (poczucia bezpieczeństwa, wsparcia emocjonalnego, działań zmierzających ku minimalizacji odczuwania negatywnych emocji)

## **Czy osoba leczona psychiatrycznie powinna odbyć umówioną wizytę, co z psychoterapią?**

Wszystkie wizyty, które nie są pilne lub nagłe powinny być przełożone na późniejszy termin. Zaleca się odbywanie konsultacji i psychoterapii prowadzonych w formie zdalnej, chyba, że stan psychiczny pacjenta na to nie pozwala. W razie jakichkolwiek wątpliwości, skonsultuj się ze swoim psychiatrą lub psychoterapeutą.

**Warto pozostawać w regularnym kontakcie telefonicznym ze swoim psychiatrą.**

## **Telemedycyna jak się przygotować do konsultacji zdalnej?**

**Znajdź odpowiednie miejsce.** Rozmowa z psychiatrą powinna się odbywać bez towarzystwa osób trzecich, chyba, że za zgodą pacjenta. Należy zadbać o spokojne i ustronne miejsce, gdzie można odbyć rozmowę, która powinna być szczerą i zwykle jest dość intymną.

## **Konsultacja zdalna co warto zrobić przed wizytą:**

- Przygotować dokumentację medyczną, jeżeli jest dostępna, w tym kartę informacyjną leczenia szpitalnego, wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych, spis przyjmowanych obecnie i w przeszłości leków (nie tylko psychotropowych), informacje o przebytych chorobach i chorobach przewlekłych, wypadkach, hospitalizacjach – jeżeli jest taka możliwość warto tę dokumentację przekazać specjalście przed wizytą, by miał czas na zapoznanie się z nią. Dokumentacja powinna być przechowywana przez lekarza zgodnie z prawem, w tym zachowaniem zasad RODO.



- Wyłączyć wszystkie aplikacje służące do komunikacji, aby móc w pełni skupić się na rozmowie ze swoim specjalistą.
- Jeżeli w trakcie rozmowy lekarz stwierdzi, że nastąpiło znaczne pogorszenie stanu zdrowia, może skierować pacjenta na leczenie szpitalne (również bez zgody pacjenta, jeżeli sytuacja tego wymaga).

Lekarz w trakcie konsultacji zdalnej może wystawić e-skierowanie, e-receptę, e-zwolnienie, czy e-zaświadczenie.

### **Koronawirus COVID-19 czy osoba leczona psychiatrycznie powinna zmodyfikować leczenie na wypadek lub w razie wystąpienia?**

Obecnie zaleca się kontynuację leczenia zgodnie ze wskazaniami lekarza psychiatry. W razie zakażenia wirusem SARS-CoV-2, należy poinformować lekarza prowadzącego o wszystkich przyjmowanych lekach.