

## 8. Лечение шизофрении после пандемии коронавируса



В этой главе содержится **ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ** о пандемии коронавирусной инфекции (COVID-19), о том, как она повлияла на людей с шизофренией, и о том, что вы можете сделать, чтобы поддержать здоровье близких, за которыми ухаживаете, а также собственное благополучие, учитывая не только эту пандемию, но и возможные пандемии в будущем, а также другие подобные ситуации.

## Краткая история пандемии

В конце **ДЕКАБРЯ 2019 г.** Всемирная организация здравоохранения получила сообщение от китайских властей о вспышке пневмонии неизвестного происхождения в китайском городе Ухань провинции Хубэй.

**5 ЯНВАРЯ 2020 г.** была названа причина загадочной болезни – новый штамм коронавируса. В последующие недели вирус стал распространяться в другие страны, поражая всё новые и новые регионы.

**11 ФЕВРАЛЯ 2020 г.** вирус, вызывающий тяжелый острый респираторный

синдром 2 (SARS-CoV-2), получил название «коронавирус», а вызываемое им заболевание – «коронавирусная инфекция 2019 года» (COVID-19).

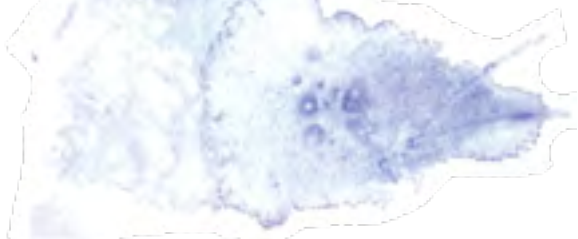
**11 МАРТА 2020 г.** Всемирная Организация Здравоохранения объявила, что вспышка коронавирусной инфекции перешла на уровень мировой пандемии. Большинство запретов, связанных со здоровьем населения и социальными ограничениями, уже остались позади. Однако переходный период также может серьезно затруднить жизнь пациентов с хроническими заболеваниями, в том числе и с психическими расстройствами.



## Влияние коронавирусной инфекции

Пандемия **НЕГАТИВНО СКАЗАЛАСЬ НА ЖИЗНИ СОТЕН МИЛЛИОНОВ ЛЮДЕЙ**, разрушительно воздействуя на многие аспекты нашей жизни, включая экономику, трудовую деятельность, образование, туризм и семейные традиции. В большинстве стран системам здравоохранения пришлось работать на пределе возможностей. Кроме того, пандемия привела к затяжному социальному, экономическому и политическому кризису. Она также изменила наш взгляд на работу и взаимодействие с другими людьми.

Но, что более важно, такие аспекты нашей новой реальности, как вероятность контакта с вирусом и развитие коронавирусной инфекции; меры, направленные на борьбу с распространением вируса, в том числе карантин, социальное дистанцирование, самоизоляция – все это резко усилило социальный стресс, негативно влияющий на психическое здоровье.





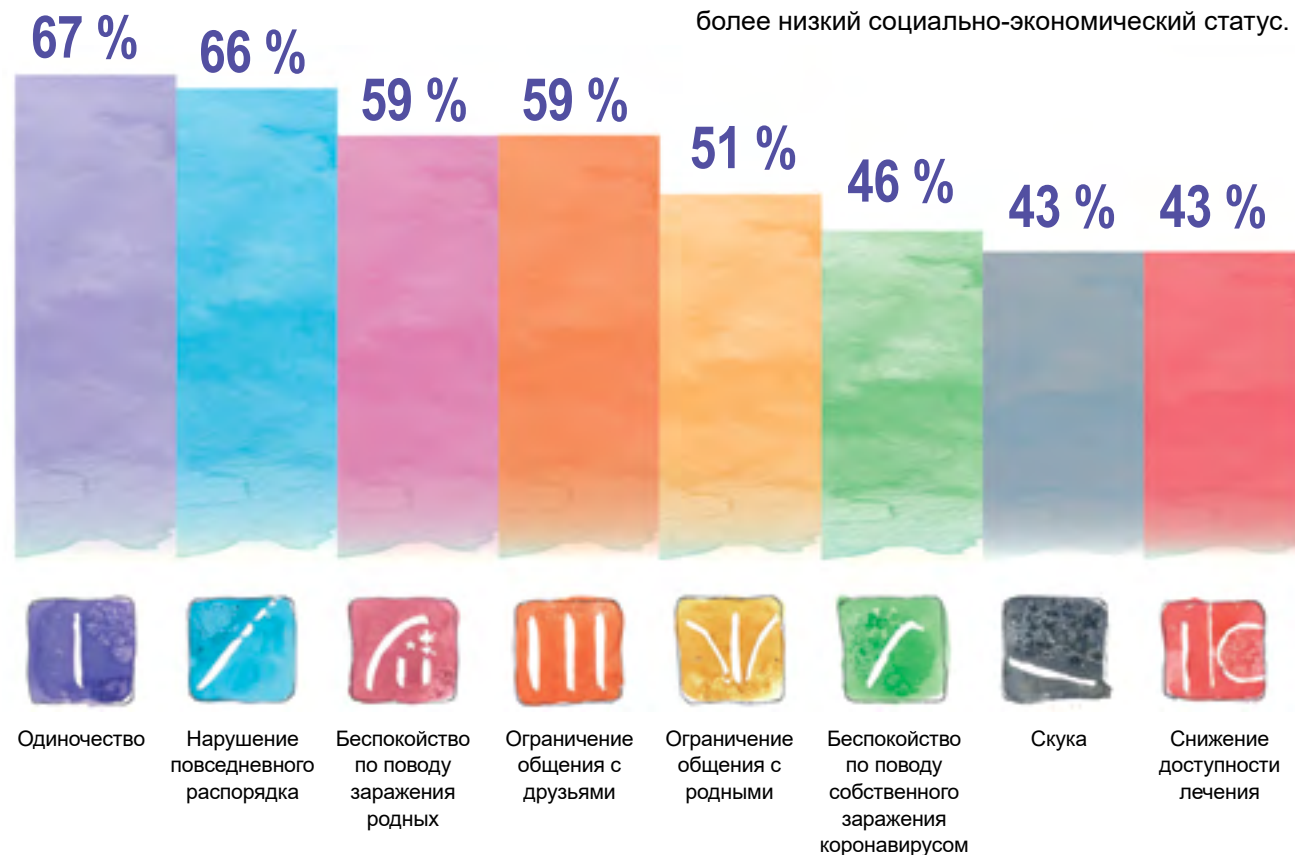
В ходе пандемии в США значительно увеличилось количество взрослых с симптомами тревожности и депрессии. Показатель распространенности этих нарушений вырос с **1** до **4** человек на **10** взрослых людей по сравнению с периодом до начала пандемии. Кроме того, многие взрослые сообщали и об определенных **ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЯХ, СКАЗЫВАЮЩИХСЯ НА ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ И ФИЗИЧЕСКОМ САМОЧУВСТВИИ**, в том числе о нарушениях приема пищи и сна. Они также сообщали о злоупотреблении алкоголем и психоактивными веществами, и о тяжелых хронических состояниях, вызванных стрессом и тревогой на фоне пандемии.

Распространение коронавируса серьезно повлияло на структуру семейных отношений. Карантин и работа на дому привели к усилению межличностной напряженности в стесненных жилищных условиях. Отмечалось усугубление ранее возникших конфликтов и трудностей в отношениях, поскольку у некоторых членов семьи просто не стало места, в котором можно было бы побыть наедине с собой.



## Как распространение коронавируса повлияло на людей с шизофренией?

Пандемия изменила жизнь людей с шизофренией и тех, кто о них заботится. Она породила целый ряд **НОВЫХ ПРОБЛЕМ** у тех, кому и без того приходилось бороться с болезнью. В исследовании, посвященном влиянию пандемии на людей с шизофренией, было установлено, что психическое состояние большей половины участников ухудшилось на фоне изоляции во время пандемии.



Среди причин ухудшения чаще всего выделяют одиночество (67 %), нарушение распорядка дня (66 %), опасения, что родные или друзья могут заразиться и заболеть (59 %), сокращение общения с друзьями (59 %), сокращение общения с родственниками (51 %), страх заразиться коронавирусом (46 %), скуку (43 %) и снижение доступности психиатрической помощи (43 %).

Люди с шизофренией относятся к наиболее уязвимым членам общества. Они чаще становятся бездомными, страдают другими заболеваниями, более склонны к употреблению психоактивных веществ и, как правило, имеют более низкий социально-экономический статус.

Как следствие, они оказались **БОЛЕЕ ВОСПРИИМЧИВЫ К КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ.**

Например, известно, что наличие других болезней (сопутствующих заболеваний) приводит к **ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ СМЕРТНОСТИ СРЕДИ ЛИЦ С КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ.**

Более **70 %** людей с шизофренией страдают от одного или нескольких сопутствующих заболеваний, таких как сахарный диабет 2-го типа, заболевания дыхательной системы и сердца. Из-за этого средняя продолжительность жизни людей с шизофренией на **15 лет** короче, чем у людей без этого расстройства. Кроме того, в случае госпитализации с респираторным заболеванием они чаще попадают в отделения интенсивной терапии, а также чаще нуждаются в искусственной вентиляции легких. Помимо этого, по сравнению с другими пациентами у них выше вероятность развития дыхательной недостаточности и смерти во время нахождения в больнице. В целом, большинство людей с шизофренией принадлежит, как минимум, к одной группе риска, а в случае госпитализации вероятность неблагоприятного результата лечения у них выше.

Фактически **У ЛЮДЕЙ С ШИЗОФРЕНИЕЙ РИСК ГОСПИТАЛИЗАЦИИ ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ В ДВА РАЗА ВЫШЕ**, чем у людей без этого заболевания. А согласно данным другого исследования, риск смертельного исхода при этой инфекции – в три раза выше. Этот более высокий риск нельзя объяснить наличием заболеваний сердца, сахарного диабета или курением, то есть факторами, которые обычно обуславливают сокращение продолжительности жизни у людей с шизофренией.



Результаты исследования указывают на то, что подверженность людей с шизофренией вирусным инфекционным заболеваниям, таким как коронавирус, может быть связана с биологическими особенностями самой шизофрении.

Возможная причина лежит в нарушениях иммунной системы, по-видимому связанных с генетическими особенностями этого заболевания.



Когнитивные нарушения, сопровождающие шизофрению, также способны увеличить риск заражения. Людям с шизофренией **ТРУДНЕЕ СОБЛЮДАТЬ КАРАНТИННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И СОТВЕТСТВУЮЩИЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ, ЧЕМ ДРУГИМ ЛЮДЯМ.**

Ошибочные суждения и недостаточное

соблюдение правил гигиены – две наиболее часто встречающиеся проблемы при шизофрении – также могут помешать соблюдению рекомендаций по поддержанию здоровья и стать причиной возникновения опасности как для самих людей с шизофренией, так и для их родственников и медицинских работников.

Более того, пандемия может оказать на людей с шизофренией косвенное влияние, которое **ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ РЕЦИДИВА.** Как правило, одной из наиболее важных мер, которыми пытаются ограничить распространение вируса, является социальная изоляция. Она может стать причиной серьезного эмоционального стресса у людей с шизофренией, а также у тех, кто ухаживает за ними. Стресс, вызванный вспышкой инфекции, в сочетании с возможным ограничением доступности медицинской помощи по месту жительства и возможным несоблюдением режима лечения могут повысить вероятность рецидива. Изменения в распорядке дня, тревожность из-за длительной изоляции, опасения по поводу контакта с вирусом или утрата члена семьи из-за коронавируса также способны стать **СЕРЬЕЗНЫМИ ПРОВОЦИРУЮЩИМИ ФАКТОРАМИ.**





Мы до сих пор не знаем, как долгосрочные последствия коронавирусной инфекции (так называемый постковидный синдром) могут отразиться на течении шизофрении.

Однако некоторые из этих последствий, такие как нарушение сна, перепады настроения, тревожность и симптомы, похожие на посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), способны оказать серьезное негативное влияние и сказаться на качестве жизни ваших близких.

Пандемия изменила и повседневную жизнь людей с шизофренией, став почвой для укрепления некоторых бредовых идей.

При шизофрении человек постоянно ищет подтверждения существующим бредовым идеям, а также фрагменты информации, которые могут стать основой для новых.

С начала **2020 года** новый штамм коронавируса и последующая пандемия стали самой популярной темой для новостей и обсуждений по всему миру.

Мы еще многого не знаем об этом вирусе и заболевании, которое он вызывает, и это приводит к появлению **СОСТОЯНИЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ДАЖЕ СРЕДИ ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО НАСЕЛЕНИЯ**. При этом люди с шизофренией ощущают такую неопреде-

ленность гораздо острее. Таким образом, для них любая информация, связанная с коронавирусной инфекцией, может стать не только **ФАКТОРОМ, ПРОВОЦИРУЮЩИМ БРЕДОВЫЕ ИДЕИ**, но и поменять их **ВЗГЛЯДЫ НА МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ, ЛЕЧЕНИЕ И ВАКЦИНАЦИЮ**.



Как человек, ухаживающий за близким с шизофренией, вы играете чрезвычайно важную роль в разрешении этих деликатных вопросов, потому что вы единственный, кто может справиться с проблемами, вызванными неправильным восприятием новостей по поводу коронавируса. К тому же, только вы можете помочь близкому правильно понять информацию, связанную с охраной здоровья, профилактикой и лечением коронавирусной инфекции. Одной из наиболее важных проблем в этом отношении является широкое распространение **ложной информации и теорий заговора**,

касающихся почти всех аспектов пандемии – от происхождения вируса до эффективности ношения маски и безопасности вакцин. Будучи связующим звеном между вашим близким и внешним миром, вы должны защитить родственника от вредного воздействия ложной информации о коронавирусе, которая может привести к ухудшению симптомов или даже к рецидиву. Актуальную информацию можно найти на веб-сайтах федерального и региональных министерств здравоохранения, департаментов здравоохранения.



**Министерство здравоохранения**



**Департамент здравоохранения**

## Прекращение мер профилактики распространения коронавирусной инфекции: руководство о том, как позаботиться о себе и о человеке, страдающем психическим заболеванием.

Хотя сперва нам было сложно смириться с введением мер профилактики распространения коронавируса, отмена этих мер может стать не менее трудной задачей. Даже если

общество в целом вернулось к тому состоянию, которое было до пандемии, вы и тот, о ком вы заботитесь, **ВОЗМОЖНО, ОКАЖЕТЕСЬ НЕ ГОТОВЫ ВЕРНУТЬСЯ К ПРЕЖНИМ ЗАНЯТИЯМ**, в которых участвовали раньше, например, к просмотру фильма в кинотеатре, посещению баров, вечерам в большой компании или поездкам на общественном транспорте.



Поиск способов, помогающих привыкнуть к ограничениям во время пандемии, потребовал времени, и, вполне вероятно, на этот раз вам **СНОВА ПОТРЕБУЕТСЯ ВРЕМЯ**, чтобы свыкнуться с отменой этих ограничений и вернуться к прежнему образу жизни. Постарайтесь не относиться к себе слишком строго, если заметите, что период адаптации занимает больше времени, чем вы ожидали, или, если обнаружите, что другие люди более уверены в себе и общительны. **В ЭТО ТРУДНОЕ ВРЕМЯ ПАЦИЕНТЫ С ПСИХИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ МОГУТ БЫТЬ БОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ**. Некоторые из прежних рекомендаций, связанных с поддержанием психического здоровья, такие как внедрение и соблюдение режима дня, поддержание социально активного образа жизни, здоровое питание и физические упражнения, актуальны сейчас не меньше, чем в начале пандемии. На самом деле, в будущем их важность может даже возрасти, если произойдут какие-то другие значимые изменения.

## Страх и тревога

Ослабление мер профилактики распространения коронавирусной инфекции может вызывать у людей ряд типичных эмоциональных реакций, таких как **СТРАХ И ТРЕВОГА**. Когда вы и ваш близкий проходите период постепенной отмены карантинных ограничений, вы какое-то время не ощущаете себя в безопасности или же чувствуете, что не готовы отказаться от того, что помогало вам справиться с риском

заражения коронавирусом. В такой момент **ОЧЕНЬ ВАЖНО** обращать внимание на свои чувства и проживать их, вместо того чтобы подавлять их или игнорировать. Постепенно приспосабливаясь к изменению ситуации, вы можете преодолеть ваши страхи.



## Советы о том, как справиться со страхом и тревогой:



### • КОНТРОЛИРУЙТЕ ТО, ЧТО ПОДДАЕТСЯ КОНТРОЛЮ.

Страх и тревогу могут вызывать множество факторов, которые находятся вне вашего контроля и способны негативно влиять как на вас, так и на вашего близкого, страдающего шизофренией. Тем не менее другие факторы вы вполне можете контролировать и учитывать в своих планах. Подготовьтесь к ним и разработайте план действий на случай сложных ситуаций.



### • РЕШАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ ПО МЕРЕ ИХ ПОСТУПЛЕНИЯ.

Имейте в виду, что торопиться не стоит, лучше подстроить свой темп под вашего родственника. Обсуждайте волнующие вас мысли с близкими и заслуживающими доверия людьми, позволив остальным двигаться в своем темпе.



### • ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ВЫХОДИТЕ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА.

Постарайтесь каждый день или раз в несколько дней бросать самому себе вызов. Не будьте к себе слишком суровы, если что-то пойдет не по плану. Отметьте достижения, события и моменты, которые вам понравились, или достижения другого человека, которые вас порадовали.



### • ИЗМЕНИТЕ ПРИВЫЧНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ.

Внесите изменения в повседневную жизнь, чтобы общаться с разными людьми и проработать ряд новых ситуаций. Если в магазине много людей и это вас тревожит, сходите в другой магазин. Если во время проезда до работы транспорт переполнен, попробуйте чередовать поездки в час пик с поездками в более спокойные периоды.



## • КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ?

Переключите свое внимание на настоящий момент. Вы можете извлечь максимальную пользу только из того, что у вас есть «здесь и сейчас». Правила постоянно меняются, в СМИ снова и снова спорят, что правильно, а что нет, поэтому постарайтесь сосредоточиться на том, что происходит в данное время. Один из способов переключения внимания на настоящий момент – это медитация осознанности.



## • СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ТОМ, В ЧЕМ ВЫ ТОЧНО УВЕРЕНЫ.

Постарайтесь учитывать и ценить позитивные моменты в своей жизни и используйте любую возможность извлечь из них пользу, например расслабиться и зарядиться энергией.



## • ПОГОВОРИТЕ С ТЕМ, КОМУ ВЫ ДОВЕРЯЕТЕ.

Очень важно проговаривать, что вы чувствуете и что у вас на уме. Не пытайтесь отогнать от себя свои волнения и постарайтесь не осуждать себя. Можно обратиться за поддержкой онлайн, однако, наверное, стоит стать членом сообществ, встречающихся очно.



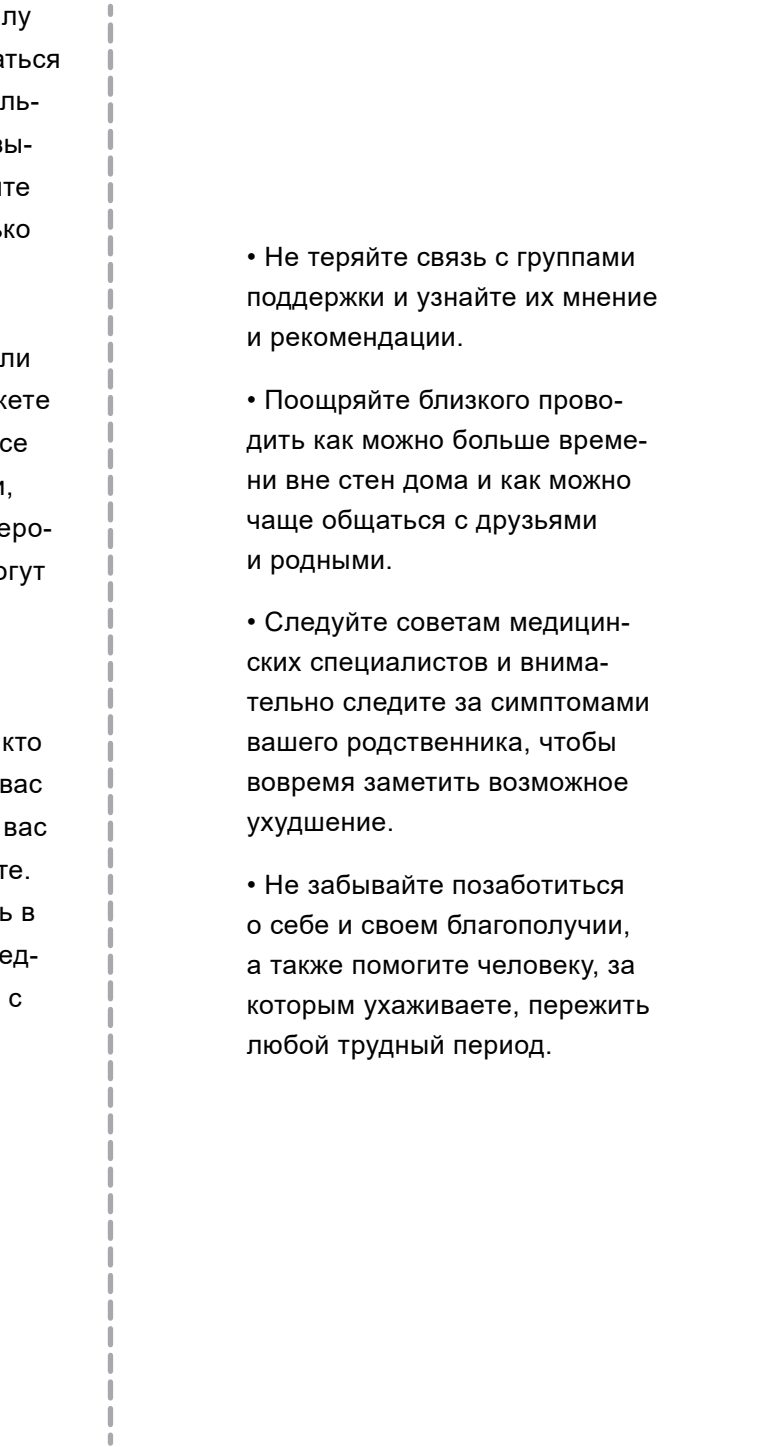
## • ВОЗВРАЩЕНИЕ К СОЦИАЛЬНО АКТИВНОЙ ЖИЗНИ.

По мере постепенной отмены ограничений вы можете начать возвращение к социально активной жизни – возможно потому, что считаете риск не слишком высоким, или потому, что испытаете давление со стороны тех, кто с нетерпением ожидает вашего возвращения к нормальной жизни.

Восстанавливать связи с людьми поначалу может быть непривычно. Вам может казаться странным, что вы сидите без маски, а большие скопления людей все еще могут вызывать настороженность. Просто не торопите события и выделите на адаптацию столько времени, сколько сочтете необходимым.

Если вы находились на самоизоляции или входите в группу высокого риска, то можете испытывать чувство отчуждения, ведь все остальные занимаются разными делами, а вы вынуждены всё пропустить. Есть вероятность того, что вас не поймут и не смогут поддержать именно самые близкие вам люди – родные и друзья.

Возможно, вам стоит поговорить с теми, кто может понять вашу ситуацию, или, если вас это устраивает, обсудить ощущение, что вас все покинули, с кем-то, кому вы доверяете. Вероятно, вам также стоит поучаствовать в различных мероприятиях, которые не предполагают близкого физического контакта с другими людьми.

- 
- Не теряйте связь с группами поддержки и узнайте их мнение и рекомендации.
  - Поощряйте близкого проводить как можно больше времени вне стен дома и как можно чаще общаться с друзьями и родными.
  - Следуйте советам медицинских специалистов и внимательно следите за симптомами вашего родственника, чтобы вовремя заметить возможное ухудшение.
  - Не забывайте позаботиться о себе и своем благополучии, а также помогите человеку, за которым ухаживаете, пережить любой трудный период.



## Список литературы

1. Zhand N, Joober R. Implications of the COVID-19 pandemic for patients with schizophrenia spectrum disorders: narrative review. *BJPsych Open*. 2021 Jan 12;7(1): e35.
2. Öngür D, Perlis R, Goff D. Psychiatry and COVID-19. *JAMA*. 2020 Sep 22;324(12):1159.
3. Panchal N, Kamal R, 2021. The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use. *KFF*. 2021
4. Kølbaek P, Jefsen OH, Speed M, Østergaard SD. Mental health of patients with mental illness during the COVID-19 pandemic lockdown: A questionnaire-based survey weighted for attrition. *medRxiv*. 2021 Mar 20;2021.03.13.21253363.
5. Zhou F, Yu T, Du R, Fan G, Liu Y, Liu Z, et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The Lancet*. 2020 Mar 28;395(10229):1054-62.
6. Mohan M, Perry BI, Saravanan P and Singh SP COVID-19 in People With Schizophrenia: Potential Mechanisms Linking Schizophrenia to Poor Prognosis. 2021. *Front. Psychiatry* 12:666067. doi:10.3389/fpsy.2021.666067
7. Manchia M, et. al. The impact of the prolonged COVID-19 pandemic on stress resilience and mental health: A critical review across waves. 2021. DOI:10.1016/j.euroneuro.2021.10.864