

A COVID-19-világjárvány hatása a mentális egészségre

Milyen mentálhigiénés kihívást jelent az emberiség számára az elhúzódó járványhelyzet? Melyek a leggyakoribb problémák, és milyen megoldási javaslatok vannak rájuk a szakembereknek? Ezekre a kérdésekre válaszol az mta.hu számára írt összefoglalójában Demetrovics Zsolt egyetemi tanár, az MTA doktora, az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pszichológiai Intézet Klinikai Pszichológia és Addiktológia Tanszékének vezetője és Király Orsolya, a tanszék adjunktusa.

DEMETROVICS ZSOLT, KIRÁLY ORSOLYA

Bő egy év telt el a COVID-19-járvány világméretűvé válása óta, amely hatalmas terhet ró az egészségügyre, a politikai döntéshozókra és a lakosság egészére. Az egészségügy számos szempontból gyorsan és hatékonyan tudott reagálni erre a rendkívüli kihívásra. Mára már nagyon sok információ gyűlt össze a vírusról, több biztonságos és hatékony oltás is elérhető, valamint egyre ígéretesebb kezelések állnak rendelkezésre.

Ugyanakkor az elhúzódó járványhelyzet komoly mentálhigiénés kihívás elé is állította az emberiséget. Ezeknek a problémáknak az azonosítása és kezelése gyakran háttérbe szorul, holott hatásuk jelentős. Fontosságuk abban is rejlik, hogy a nem megfertőződő populációt is,

potenciálisan a teljes társadalmat érintik.

Melyek is lehetnek ezek a problémák? Egyrészt a letális kockázat és a szomatikus szövödményektől való félelem (az önmagunk és szeretteink életéért és egészségéért való aggodalom), másrészt a járványgörbe mérséklésének érdekében hozott intézkedések (pl. a kijárási tilalom, a fizikai távol-

ságtartás, a kulturális és szabadidős tevékenységek korlátozása, a vendéglátóipari egységek zárva tartása stb.) hatására tapasztalható szociális és fizikai elszigeteltség, harmadrészt pedig az intézkedések következményeként fellépő munkanélküliség, anyagi bizonytalanság okozta szorongás jelent fokozott mentális megterhelést.

Számottevő egyéni különbségek figyelhetők meg abban, hogy a járvány kit hogyan érint, azonban elmondható, hogy bizonyos társadalmi rétegeket és csoportokat egyértelműen jobban sújt, mint másokat. Az egyik olyan csoport, amelynek számára különös kihívást jelent, a mentális betegségekben szenvedőké. Ők egyrészt a tüneteik miatt fokozottan ki vannak téve a járvány keltette szorongásnak, amely tovább ronthatja az állapotukat. Másrészt több kutatás is azt mutatja, hogy a mentális betegek körében magasabb a fertőzés kockázata, ráadásul fertőzöttségük esetén nehezebben jutnak kezeléshez (pl. az ellátórendszerben a mentális betegségekkel szemben létező diszkrimináció miatt), a komorbid tünetek miatt pedig nehezebb a kezelésük, és rosszabb a prognózisuk (Yao–Chen–Xu, 2020).

A fentiekén túl ráadásul a járványhelyzet világszerte komoly fennakadásokat okoz a mentális betegek mind ambuláns, mind osztályos ellátásában. Egyrészt a különböző intézményeknek is járványügyi korlátozásokat kellett bevezetniük, s így csökkent a kapacitásuk, másrészt csökkenhet az ellátó személyzet létszáma (pl. megbetegedés vagy átcsoportosítás miatt), harmadrészt a korlátozások az ellátás megközelítését is megnehezíthetik a kliensek számára. A személyes ellátás ugyan sok helyen át tudott állni online vagy telefonos formára, de van, ahol ezt nem sikerült megoldani, illetve speciálisan olyan betegpopulációról van szó, amelynek számára ezek a formák nem minden esetben elérhetők.

A mentális betegek csoportján belül kiemelten veszélyeztetettek a különböző pszichoaktív-szer-függőségekben (pl. alkohol, nikotin, drogok) szenvedők csoportja. A járványhelyzet és a vele járó súlyos gazdasági válság növeli az általános szorongásszintet, a pszichoaktív szerek pedig – szorongásoldó tulajdonságuk miatt – sokaknak jelentenek rövid távú maladaptív megküzdési formát, ezért

[világszerte várható a visszaélés-szerű használat növekedése](#)

(Király és mtsai, 2020; Ornell et al., 2020).

A pszichoaktív szerekkel kapcsolatos zavarban szenvedők esetén szintén nagyobb a COVID-19-fertőzés kockázata, és gyakran súlyosabb is a betegség lefolyása a járulékos egészségügyi problémák miatt (pl. krónikus vese-, máj- és tüdőbetegségek, szív- és érrendszeri megbetegedések, 2-es típusú cukorbetegség, túlsúly, rák) (Wang et al., 2021). Emiatt fontos, hogy a koronavírus-fertőzés kezelése során az egészségügyben dolgozók külön figyelmet fordítsanak a függőségekre és a járulékos szomatikus betegségekre. Ezek mellett a járványhelyzet az ő esetükben is korlátozza az ellátás hozzáférhetőségét, ami az aktív kezelésben részt vevők számára nehezíti a felépülést, az absztinensek esetében pedig jelentősen növeli a visszaesés kockázatát. Végezetül a potenciálisan megnövekedett számú függő beteg megnövekedett terhet ró az ellátórendszerre. Ezért halogatás helyett fontos a függőségekkel kapcsolatos ellátás megtámogatása, hogy elkerülhetővé váljanak az esetleges komplikációk mind a függőségek, mind a koronavírus-fertőzés esetén (Ornell et al., 2020).

További speciális probléma az addikciókon belül az internet, a videójátékok, a szerencsejáték, valamint a pornográf tartalmak használatának és problémás használatának növekedése (King et al., 2020; Mestre-Bach–Blycker–Potenza, 2020). A járványügyi korlátozások nyomán jelentősen nőtt az otthoni munkavégzés és tanulás mértéke, és a szabadidős lehetőségek beszűkülése miatt a kikapcsolódás és a társas programok is nagymértékben átkerültek az online térbe.

[A fizikai elszigeteltséggel járó negatív érzelmek és az internetes tevékenységek, videójátékok feszültségoldó és jutalmazóképesége növeli a használat problémássá válásának kockázatát,](#)

ami a népesség jelentős hányadát érinti.

Ahhoz, hogy megakadályozzuk az internethasználat problémássá válását, Király és munkatársai (2020) több általános és specifikus javaslattal éltek. Hangsúlyozzák például a napirend fontosságát, amit akkor is érdemes kialakítani és követni, ha a családtagok otthonról dolgoznak és/vagy tanulnak. Emellett kiemelt jelentőségű a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás, az egészséges étkezés és elegendő folyadékfogyasztás, a testi higiénia. Találni kell módot a rendszeres és kiadós testmozgásra, amely szintén elengedhetetlen a jó fizikai állapothoz és közérzethez. Lehetőség szerint ápolni kell a társas kapcsolatokat, ha személyesen nincs erre mód, akkor telefonon vagy az interneten keresztül. A specifikus javaslatok között hangsúlyozzák a digitális eszközökkel töltött idő szabályozását, a tudatosság és az önmonitorozás fontosságát, a technológiamentes időszavak vagy tevékenységek beiktatását (pl. családi étkezések, az esti lefekvés előtti idő), a gyerekek képernyőidejének és internetes tevékenységeinek a monitorozását és szabályozását, a nagyobb gyerekek bevonását a szabályalkotásba, a szülői példamutatás jelentőségét, valamint probléma esetén a szakmai segítség igénybevételét.

A mentális betegségek prevalenciája a járványhelyzet előtt is jelentős volt, a globális betegségteher nagyjából 13%-át téve ki. Míg köztudomású, hogy a járványhelyzet megoldásához szükségünk van hatékony oltásokra, hatékony kezelési módszerekre és a járványügyi intézkedések szigorú betartására, az kevésbé ismert, hogy a járvány negatív következményeinek minimalizálása érdekében hatékony megoldásokat kell találnunk a népesség mentális egészségével kapcsolatos kihívásokra is, különös tekintettel a legkiszolgáltatottabb csoportokra (The Lancet Infectious Diseases, 2020). Az elmúlt év ezzel kapcsolatos tapasztalatai alapján elmondható, hogy az oktatáshoz hasonlóan a

pszichoterápiás ellátás is meglepően rugalmasan és hatékonyan reagált a kialakult helyzetre

azáltal, hogy nagyon sok helyen át tudtak állni online kliensfogadásra (lásd pl. Szlamka et al., 2021), aminek a hatékonysága – felmérések szerint – hasonló a hagyományos (személyes formában folytatott) pszichoterápiákéhoz. Ezeket a jó gyakorlatokat kell még tovább erősíteni és átvezetni a poszt-COVID időszakba is (Varker et al., 2019).

Irodalom

- King, D. L. – Delfabbro, P. H. – Billieux, J. – Potenza, M. N. (2020): Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 184–186. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>
- Király, O. – Potenza, M. N. – Stein, D. J. – King, D. L. – Hodgins, D. C. – Saunders, J. B. – Demetrovics, Zs. (2020): Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
- Mestre-Bach, G. – Blycker, G. – Potenza, M. (2020): Pornography use in the setting of the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 181–183. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00015>
- Ornell, F. – Moura, H. F. – Scherer, J. N. – Pechansky, F. – Kessler, F. H. P. – von Diemen, L. (2020): The COVID-19 pandemic and its impact on substance use: Implications for prevention and treatment. *Psychiatry Research*, 289, 113096. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113096>
- Szlamka, Z. – Kiss, M. – Bernáth, S. – Kámán, P. – Lubani, A. – Karner, O. – Demetrovics, Zs. (2021). Mental health support in the time of crisis: Are we prepared? Experiences with the COVID-19 counselling programme in Hungary. Under review.
- The Lancet. Infectious Diseases* (2020): The intersection of COVID-19 and mental health. *The Lancet. Infectious Diseases*, 20(11), 1217. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30797-0](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30797-0)
- Varker, T. – Brand, R. M. – Ward, J. – Terhaag, S. – Phelps, A. (2019): Efficacy of synchronous telepsychology interventions for people with anxiety, depression, posttraumatic stress disorder, and adjustment disorder: A rapid evidence assessment. *Psychological Services*, 16(4), 621–635. <https://doi.org/10.1037/ser0000239>
- Wang, Q. Q. – Kaelber, D. C. – Xu, R. – Volkow, N. D. (2021): COVID-19 risk and outcomes in patients with substance use disorders: analyses from electronic health records in the United States. *Molecular Psychiatry*, 26, 30–39. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-00880-7>
- Yao, H. – Chen, J.-H. – Xu, Y.-F. (2020): Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e21. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30090-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30090-0)

Forrás: https://mta.hu/tudomany_hirei/a-covid-19-vilagjarvany-hatasa-a-mentlis-egeszsegre-111251

Válogatta: Fonyó Istvánné