

Pszichiátriai betegek ellátása a Covid-19-fenyegetettség idején

Providing care for clients with mental disorders during the COVID-19 pandemic threat

DEÁK ESZTER

Deák Eszter: Integrált Nappali Szociális Intézmény, Pszichiátriai Betegek Nappali Ellátása (Pécs); eszter.deak89@gmail.com

Eszter Deák: Integrated Day Service, Day Service for Adults with Mental Health Problems (Pécs, Hungary); eszter.deak89@gmail.com

Absztrakt

A szerző a Covid-19-világjárvány okozta fenyegetettséget mint válsághelyzetet értelmezi. Megmutatja, miképpen hat e válság egy sérülékeny csoportra, a pszichiátriai betegek csoportjára. Amellett érvel, hogy a megváltozott helyzetben az ellátási formákat a betegek korábban és újonnan megismert szükségleteinek, és az új helyzetben összegyűjtött tapasztalatoknak megfelelően meg kell újítani, és néhány gyakorlati példát is említ e változtatásokra.

Kulcsszavak: közösségi pszichiátria, krízishelyzet, Covid-19, ellátási formák adaptálása

Abstract

The author interprets the threat brought about by the COVID-19 pandemic as a crisis. She explores how this crisis affects a vulnerable group, the group of persons with mental disorders. She argues that forms of care should be adapted to respond patients previous as well as newly emerging needs and designed with regard to recently acquired professional experiences. She also brings some practical examples on these innovations.

Keywords: community psychiatry, crisis, COVID-19, adapting forms of care

„Válságok mindig lesznek. Történelmi tapasztalat, hogy a dolgok idővel összeomlanak. Előbb-utóbb olyan válság is lesz, ami az emberiség fennmaradását kérdőjelezi meg. A kérdés az, hogyan tudunk ebből kikecmeregni. A hagyományos módszerek szerint meg kell próbálni mindenre választ adni, megoldást találni. Ez nem fog menni. Ami megy – és ezt teszi az emberiség évezredek óta –, az az, hogy oké, a válság mindent elvitt, ami most érték, ám a régi dolgok közt is fellelhetőek értékek, amiket nem tett tönkre a válság, mert nincsenek előtérben.” (Sombor, 2018)

A krízis egyidős az emberiséggel, válságok, fordulatok mindig jelen voltak valamilyen formában a közösségek, egyének életében. A krízis olyan élethelyzet, amit nem tudunk elkerülni, de megküzdeni sem tudunk vele. Mégis óriási fejlődési lehetőséget rejt magában, mind egyénileg, mind társadalmi értelemben. Megfigyelhető, hogy a különböző történelmi korszakokban mindig az adott társadalmi berendezkedésre jellemző specifikus eszköztárral igyekeztek kezelni a kialakult válsághelyzeteket. Ugyanakkor a mai modern társadalomban a fokozódó elidegenedés hatására az egyén egyedül maradt a különböző krízishelyzetek kezelésében – a közösségi szerepvállalás háttérbe szorult (Árkovits és mtsai., 2009).

Mindezek fényében érdekes a koronavírus miatt kialakult járványügyi helyzetet mint krízishelyzetet megvizsgálni. Ebben az esetben egy olyan társadalmi krízisről beszélhetünk, ami a globális szinten is hat. A jelenlegi járványügyi helyzet miatt kialakult válság a kommunikációhoz, az egészségügyhöz, a gazdasághoz és további alrendszerekhez is kapcsolódik. Ezek, és a kényszerű izoláció együttesen okoznak erőteljes krízist úgy egyéni, mint társadalmi szinten.

A *kommunikáció krízise* tetten érhető ebben a helyzetben, ami ambivalenciával itatódott át. A különböző kommunikációs csatornák más és más információt közvetítenek, bizonyos információk pedig nem hozzáférhetőek. A teljes kommunikációra jellemző a beszűkülés, a kilátástalanság és a pánik. Mindennek hatására az egyén életében megjelennek az egyéni krízisek.

Olyan speciális állapot a jelenlegi, amiben a társadalom minden szegmense érintett, a hátrányos helyzetben élő társadalmi csoportok mégis fokozott veszélynek vannak kitéve. Ilyen csoport a krónikus pszichiátriai betegek csoportja. Az ő esetükben nagyon fontos, hogy a szociális szakemberek miként kommunikálják feléjük a kialakult vészhelyzet súlyát, óvintézkedéseit, s ebben a szokásostól eltérő időszakban miként tudnak szolgáltatásokat igénybe venni.

A pécsi Integrált Nappali Szociális Intézmény keretein belül a pszichiátriai betegek nappali ellátását biztosító részközpont három ellátási formát nyújt a krónikus pszichiátria betegek ellátása terén: pszichiátriai betegek nappali ellátása, közösségi pszichiátriai ellátás és fejlesztő foglalkoztatás. Kijelenthető, hogy mindhárom szolgáltatás működését érinti a kialakult helyzet. Mindhárom ellátást olyan krónikus, ún. „nagy” pszichiátriai kórképpel diagnosztizált betegek veszik igénybe, akiknél betegségükből adódóan komoly készségsökkenés alakult ki az évek folyamán, problémamegoldó eszköztáruk hiányos, és a stresszhelyzetekkel való megküzdés nehézséget jelent számukra. A legjellemzőbb pszichiátriai betegségek a klientúrát tekintve a skizofrénia-spektrum zavar, a bipoláris zavar és a depresszió. Emellett egyéb pszichés problémával élő emberek is részesülhetnek az ellátásban.

A stressz-vulnerabilitás modell szerint a genetikai háttér és az életút során megszerzett fogékonyság ugyanúgy befolyásolja a személy sebezhetőségét. A korai traumák, a krónikus betegségek, a személyközi kapcsolatok, a kultúra stb. mind szerepet játszik ebben. Mindezek hatására más és más módon reagálnak az emberek adott életnehézségekre (EMMI, 2017).

Azon kliensek számára, akiknek a mindennapok során fellépő nehéz, vagy egyszerűen csak idegen élethelyzetek értelmezése, és a problémákkal való megküzdés gondot jelent, egy globális szintű járványügyi helyzet és az azzal járó intézkedések elfogadása, megértése halmozott stresszforrás. Éppen ezért a mindennapi munkánk során kiemelkedő szerepe van az ezekhez a helyzetekhez szükséges eszköztár, valamint a pozitív, támogató kommunikáció biztosításának (EMMI, 2017).

A koronavírus-járvány olyan újszerű helyzetet teremtett, amely gyors és adekvát válaszokat kívánt meg annak érdekében, hogy az ellátási formákat a továbbiakban is hatékonyan tudjuk működtetni. Ez számos kihívás elé állított minket, segítő szakembereket is: újra kellett gondolni, és újra kellett szervezni az ellátásokat. Több nehézséggel is szembe találtuk magunkat. A telefonos kapcsolattartásra való áttérés nem minden ellátott számára volt egyszerű, sok esetben nehézséget okozott elérni őket, valamint meg kellett szoknunk, hogy telefonos kapcsolattartás közben nem látjuk őket. Így új kihívást jelentett számunkra az állapotuk felmérése.

Mindhárom ellátási forma működése a 88/2020/IV.5. Kormányrendelet alapján alakult át. A közösségi pszichiátriai ellátásban lecsökkent a személyes interakciók száma, és ezzel párhuzamosan elkezdett kialakulni a telefonos, illetve e-mail-es kapcsolattartás új rendszere. Eszerint a klienst egy előre egyeztetett időpontban hívjuk, amire így mindketten fel tudunk készülni, és a megfelelő időt rászánva folytatunk hosszabb beszélgetéseket. Ezek a segítő beszélgetések a már korábban közösen megfogalmazott gondozási tervek mentén zajlanak. Am ha a jelenleg kialakult járványügyi helyzet indokolja, megfogalmazhatunk egy új gondozási tervet, új, aktuális célokkal, amely már a mostani élethelyzetre reflektál. A gondozási tervnek személyesnek kell lennie, amely valóban a kliens rövidtávú, örömteli, megvalósítható céljaira fókuszál, útmutatót adva ezzel a rehabilitáció útján. Éppen ezért érdemes időt szánni ennek alapos kidolgozására, és a megfelelő kérdésekkel segíteni a klienst szükségletei és személyes céljai pontos megfogalmazásában (Bulyáki, 2016).

A segítő beszélgetések során sor kerül az aktuális állapot és életvitel felmérésére. Körbejárjuk a gondozás során a betegségének aktuális alakulását. Ha szükséges, dolgozunk a gyógyszer-compliance-on. Ez a jelenlegi járványügyi helyzetben talán még kritikusabb kérdés, így több odafigyelést igényel a részünkről is. Fontos szerepe lehet a kommunikáció során a stressz- és agressziókezelésnek, amikor is igyekszünk a klienst jól átgondolt segítői kérdésekkel rávezetni arra, hogy milyen technikákat alkalmazhat a feszültségek csökkentésére. A készségfejlesztés fontos részét képezi az esetkezelésnek, így ezt a jelenlegi helyzetben is alkalmazzunk a mindennapi munkánk során. Az persze kliensenként változhat, hogy mely területre fókuszálunk. Felmerülhet életviteli készségek fejlesztése, kommunikációs készségek fejlesztése, problémamegoldó készségek fejlesztése, munkakereséshez és munkamegtartáshoz szükséges kompetenciák fejlesztése, a szabadidő hasznos eltöltésének támogatása, társas kapcsolatok kialakításának fejlesztése. Vannak esetek, amikor tanácsadásra van szükség, ez vonatkozhat az életvitelre, szociális ügyekre, egészségügyi szolgáltatásra, vagy lehet munkavállalási tanácsadás, esetleg pszichológiai vagy jogi tanácsadás megszervezése (Herold, Bulyáki & Szabóné, 2018).

Az elérni kívánt gondozási célok megvalósítása érdekében ezekhez rendelünk feladatokat és lépéseket, melyeket aztán közösen értékelünk és megbeszélünk. Ezeknek a feladatoknak a teljesítése fontos sikerélményt jelenthet a kliensek számára, ami a jelenlegi élethelyzetben komoly megtartó erő tud lenni.

Az egészségügyi rendszer nehezebb elérése miatt fokozott szerepe lett munkánk során az ellátottak pszichés állapota, valamint gyógyszerzedése monitorozásának. A gondozóorvosokkal rendszeresen tartjuk a kapcsolatot, és tájékoztatjuk őket az általunk észleltekről. A nappali ellátásban a megszokott intézményi keretek között felfüggesztésre kerültek az ellátottak számára már megszokott, bejáratott terápiás csoportfoglalkozások. Megmaradt a szociális étkeztetés igénybevételének lehetősége, amely azonban átalakult olyan szempontból, hogy minimalizálnunk kellett a személyes kontaktusokat. A nappali klubba járó klubtagokkal a járványügyi helyzet kezdetétől fogva telefonon tartjuk a kapcsolatot,

folyamatosan monitorozzuk a pszichés állapotukat, krízishelyzet esetén természetesen azonnali beavatkozást biztosítva. Sok kliens esetében megfigyelhető a bizalmatlanság kialakulása, irreálisan nagy félelem a járvánnyal szemben. Nagyon fontos, hogy próbáljuk őket megnyugtatni. Szakemberként hiteles forrásokra alapozva pontos információkkal tudjuk ellátni őket.

Hamar kiderült számunkra, hogy mennyire lényeges, hogy az otthonmaradás mellé valami többletet biztosítsunk, és segítsük megtölteni hasznos, értékes tartalommal. Ezek a tartalmak felvértezhetik klienseinket az adott járványügyi helyzetben kialakult feszültségekkel szemben, ami egyfelől segíthet elkerülni az esetleges állapotrosszabbodást és dekompenzációt, másfelől előmozdíthatja rehabilitációjuk folyamatát. Ennek érdekében szerettük volna a nappali ellátás keretein belül működő terápiás csoportfoglalkozásokat átültetni online platformra, ahol a beregisztrált ellátottak számára osztunk meg olyan szakmai tartalmakat és feladatokat, amelyek a már ismert csoportfoglalkozásainkhoz nyúlnak vissza (irodalmi kör, mesecsoport, zenecsoport, relaxáció, főzőklub stb.) A nappali ellátásban a cél a kliensek pszichoszociális rehabilitációja, mégpedig az ő aktív részvételükkel, bevonásukkal. Ezért próbáljuk ezt így, alternatív módon megoldani. Bár több kliens tapasztalt internetfelhasználó, voltak, akik idegenkedtek az újdonságtól, segítségre szorultak. Így ezeknek az érzéseknek az átdolgozása, az új készségek begyakorlása is újfajta szakmai kihívásként jelent meg. Természetesen akadtak kliensek, akiknek otthonában az online kapcsolattartás nem kivitelezhető, így hozzájuk személyesen juttatjuk el az aktuális feldolgozásra váró tartalmakat, amelyeket később telefonon átbeszélünk velük. A tapasztalatok azt mutatják, hogy számukra nagy jelentősége van ezeknek a tartalmaknak. Van, aki aktívan reflektál ezekre, van, aki csendesen, magában dolgozik, de ez mindenképpen stabilitást, biztonságot jelent számukra. Ezek által alakult ki újra egy napi rutin, rendszer az életükben, és érzik a megszokott, biztonságot jelentő közeg jelenlétét a háttérben.

A fejlesztő foglalkoztatás az ellátásban résztvevők számára egyfelől többletjövédelmet jelent, másfelől – ami talán ennél is fontosabb – napi rutinfeladatokkal látja el őket, segít a nap strukturálásában, a biztonság megteremtésében. A kialakult járványügyi helyzet miatt azonban szükségessé vált az eddig bevált működési forma és munkafolyamatok újragondolása és átstrukturálása. A fejlesztő foglalkoztatás kapcsán ez azt jelenti, hogy lehetőség nyílt az ebben résztvevő kliensek számára saját otthonukban ellátni feladatokat: ajándéktárgyak összerakását, új minták kidolgozását, azaz alkotói tevékenységük folytatását. Stabil mentális állapotuk fenntartása szempontjából ez lényeges, hiszen így továbbra is megélhetik a hasznosság érzését, a stabilitást és a sikerélményeket. A munkájuk folyamatossága segítheti az önértékelésük és önbizalmuk további fejlődését, biztonságérzést nyújthat a mindennapokban, ami a jelenlegi globális krízishelyzetben kiemelkedő prioritásnak tekinthető.

Úgy gondolom, hogy a mentális nehézségekkel élő emberek esetében kiemelten fontos kérdés, hogy miként kommunikálunk a kialakult járványügyi helyzetről. Mindennapi munkánk során is törekszünk a pozitív, szupportív kommunikációra, aminek most még nagyobb szerepe van a stabilitás megtartásában. Rogers arról írt, hogy az emberek működését nagyban segíti a feltétel nélküli pozitív elfogadás, ilyenkor tudnak a leghatékonyabban működni. Akkor is tudnunk kell elfogadni őket, amikor érzéseik, attitűdjeik vagy viselkedésük elmarad a várakozásainktól. A kommunikáció során fontos az empátia, a már említett feltétel nélküli elfogadás és a kongruencia. Ezek együttes jelenléte segítheti a klienst a megértettség átélésében, a saját érzéseivel való szembenézésben (Atkinson és mtsai., 2005). A mindennapok strukturáltságának felborulása, a megszokott rutinok megváltozása (pl. vásárlási időkorlátok bevezetése, buszmenetrendek változása, ügyintézési határidők kitolódása stb.) több esetben

okozott feszültséget, indulatokat, melyek kifejezését követően teret biztosítottunk érzéseik átdolgozására. Emellett segítettük őket a megoldási lehetőségek feltérképezésében is.

Törekedtünk továbbá arra is, hogy megfelelően informáljuk őket, tudva, hogy a mondottakat valószínűleg majd sokszor meg kell ismételnünk. Pszichiátriai betegségekből adódóan az új információk sok esetben nehezen rögzülnek, fontos a nyomatékosítás és megerősítés. Az információs rengetegben a betegek könnyen elvesznek, ezért a mi stabil, személyre szabott, jól értelmezhető kommunikációnk segítséget jelenthet a hírek világában való eligazodásban, ezek feldolgozásában. Sok esetben látjuk, hogy álhírek és félhírek alapján tájékozódnak, vagy nincs is megfelelő lehetőségük a tájékozódásra. Többen nem rendelkeznek számítógéppel, internettel, okostelefonnal. Ezért a mi felelőségünk, hogy hiteles információkat adjunk át nekik. Hiszen számukra ez a helyzet halmozottan ijesztő, felfoghatatlan, mivel a megszokott, jól ismert, biztonságot jelentő napi rutinjuk, életvitelük felborult, ugyanakkor pszichiátriai betegségekből adódóan a problémamegoldó készségeik hiányosak. Ez pedig extrém szorongást, komolyabb dekompenzációt eredményezhet. Ezért van nagy jelentősége annak, hogy tudják, elérhetőek vagyunk, kereshetnek minket. Fontos, hogy mi is folyamatos kapcsolatban legyünk velük, rendszeres telefonkapcsolatot biztosítva és az aktuális nehézségekre folyamatosan reagálva.

Mint minden krízis, ez a súlyos járványügyi helyzet is magában rejti a fejlődési lehetőségeket, amiket talán még nem is látunk teljesen, de annyi már biztos, hogy a gondozási és esetviteli munka színesedését, átalakulását, a segítői kreativitás és rugalmasság növekedését, a team-munka fejlődését magában hordozza. Úgy vélem, hogy a jelenlegi járványügyi helyzet során a mindennapi működésben való rutinunk rugalmasabbá válhat, nyitottabbakká válhatunk új lehetőségekre. A friss tapasztalatok során levont tanulságok és következtetések elősegíthetik a szakmai működés fejlődését.

Az jól látható, hogy a közös gondolkodásra és együttműködésre nagy szükség van, különösen az esetvitelt tekintve. Egyfelől, ezzel is segítjük a hatékony gondozást, másfelől, a teamen belül egymás támogatása a jelenlegi vészhelyzetben komoly protektív tényező lehet a kollégák számára is.

Irodalom

- Árkovits A., Csürke J., Osváth P. & Vörös V. (2009). *Mindennapi kríziseink: A lélektani krízis és a krízisintervenció kézikönyve*. Budapest: Oriold és Társai.
- Atkinson, R. C., Hilgard, E. R., Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L. & Loftus, G. R. (2005). *Pszichológia*. Budapest: Osiris Kiadó.
- EMMI (Emberi Erőforrások Minisztériuma) (2017). *Az Emberi Erőforrások Minisztériuma szakmai irányelve a felnőttkori öngyilkos magatartás felismeréséről, ellátásáról és megelőzéséről*. https://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/2582/fajlok/EMMI_szakmai_iranyelve_felnottkori.pdf (Letöltés: 2020. 05. 09.)
- Bulyáki T. (szerk.) (2016). *Mentális zavarral élő emberek felépülését támogató pszichoszociális stratégiák*. Budapest: ELTE TÁTK.
- Herold K., Bulyáki T. & Szabóné Csizmadia, M. (2018). *Szakmai ajánlás közösségi ellátás pszichiátriai betegek részére*. Budapest: Emberi Erőforrások Minisztériuma.
- Sombor J. (2018, szeptember 1.). Nálunk szitokszó a kompromisszum (interjú Mérő Lászlóval). *Vasárnapi Hírek*. https://www.vasarnapihirek.hu/fokusz/nalunk_szitokszo_a_kompromisszum (Letöltés: 2020. 05. 09.)