

# COVID-19, epidemija nespečnosti in depresije zdravstvenih delavcev

Avtorica:  
**Lara Sonjak**

COVID-19 je vplival na več perspektiv našega življenja in nas postavil pred mnoge preizkušnje. Njegov vpliv je bil največje moč pri tistih, ki so v neposrednem stiku z bolniki; tako so zdravstveni delavci in zdravniki po vsem svetu krizo zaradi razširitve virusa doživeli najizraziteje. Pandemija je izzvala in v mnogih primerih presegla zmogljivost bolnišnic ter enot intenzivne nege po vsem svetu. Zdravstveni delavci skrbijo za bolnike kljub izčrpanosti, nevarnosti okužbe, strahu pred prenosom na družinske člane, boleznimi ali smrti prijateljev in sodelavcev ter izgubi številnih bolnikov. Nezadostni viri in odsotnost posebnih zdravil za COVID-19 so prispevali k izzivom obvladovanja hudo bolnih. Meseci truda in izpostavljenosti so pustili posledice fizične izčrpanosti, psihičnih motenj in povečane smrtnosti med delavci <sup>(1)</sup>.

## DEJAVNIKI TVEGANJA

Tveganja pri delu s kovidnimi bolniki so različna. Zdravstveni delavci so v večji meri izpostavljeni okužbi, raziskuje se povečanje tveganja za smrt zaradi COVID-19 znotraj te skupine, posledice pa se kažejo tudi v obliki psihičnih motenj. Zaradi zapolnitve bolniških postelj in pomanjkanja kadra so zdravstveni delavci žrtve velikih delovnih obremenitev. Kitajski raziskovalci so ugotovili, da so za obolenje v največji meri odgovorni delo na oddelku intenzivne nege, delovni čas daljši od deset ur dnevno in slaba higiena rok <sup>(2)</sup>. Drugi dejavniki tveganja, ki so se pojavljali, so pomanjkanje osebne zaščitne opreme, tesen stik s COVID-19 in predhodne pridružene bolezni <sup>(3)</sup>.

## MENTALNI STATUS

Raziskave so pokazale, da so med drugim zdravstveni delavci ogroženi zaradi velike psihične stiske kot neposredne posledice pandemije COVID-19. Objavljene študije kažejo, da se najpogosteje pojavljajo simptomi anksioznosti, depresije in nespečnosti <sup>(2)</sup>.

## ANKSIOZNOST

Občasno doživljanje tesnobe je normalen del življenja. V primeru večje frekvence pojavljanja stresorjev pa lahko takšna doživljanja pomembno vplivajo na kakovost našega življenja. Ljudje z anksioznimi motnjami pogosto čutijo intenzivno, pretirano in vztrajno zaskrbljenost ter strah pred vsakodnevnimi situacijami. Anksiozne motnje pogosto vključujejo ponavljajoče se epizode nenadnih občutkov intenzivne tesnobe in strahu ali groze, ki dosežejo vrhunec v nekaj minutah in jih imenujemo panični napadi. Svoja občutja težko nadzorujemo, lahko pa se izognemo določenim krajem ali situacijam in tako preprečimo njihov pričetek <sup>(4)</sup>. Problem

se pojavi, ko se stresorjem težko izmaknemo in v takšnem položaju so zaposleni na kovidnih oddelkih. Vsakodnevni sprožilci, kot so visoko tveganje okužbe, omejeni viri in stres, povezan z nastajajočo boleznijo, lahko vodijo v dolgotrajne psihične motnje.

**Ljudje z anksioznimi motnjami pogosto čutijo intenzivno, pretirano in vztrajno zaskrbljenost ter strah pred vsakodnevnimi situacijami**

Deset preglednih študij je dokazalo povečano razširjenost anksioznosti med zdravstvenimi delavci. Posebej izrazito se je ta pokazala pri medicinskih sestrah, kjer se je gibala med 22,8 % in 27 %, prevalenca anksioznosti med zdravniki pa je bila nekoliko nižja (17 %) <sup>(3)</sup>.

## DEPRESIJA

Depresija je pogosta in resna zdravstvena bolezen, ki negativno vpliva na človekovo počutje, način razmišljanja in ravnanje. Povzroča občutke žalosti in/ali izgubo zanimanja za dejavnosti, v katerih smo nekoč uživali. Lahko povzroči različne čustvene in fizične težave ter zmanjša sposobnost delovanja v službi in doma <sup>(5)</sup>.

Glede na rezultate študije, izvedene v Pakistanu, je bila razširjenost depresije med zdravniki med pandemijo COVID-19 visoka in znaša 43 %. Mlajši zdravniki in zdravniki, ki delajo na urgentnem oddelku, so izkazovali višjo stopnjo depresivnih simptomov. Dokazi iz literature iz prejšnjih epidemij, kot je SARS, kažejo, da je depresija lahko odziv na življenje ogrožajočo situacijo <sup>(1)</sup>.

**Zanimiva je ugotovitev, da je med zdravniki bolj razširjena depresija, medtem ko so medicinske sestre bolj nagnjene k doživljanju napadov tesnobe.** Vzrok je morda stalen neposredni stik s pacienti, okuženimi s COVID-19, kar bi lahko bilo povezano s povečanim strahom za okužbo (3). Zaradi strahu pred prenosom COVID-19 na svoje bližnje, so se številni zdravstveni delavci več mesecev izolirali od svojih družin. Delo na daljavo in izogibanje članom skupnosti je dodatno prispevalo k osamljenosti (6).

### NESPEČNOST

Psihiater in profesor William McCall je s sodelavci izvedel raziskavo s 688 sodelujočimi zdravstvenimi delavci, v kateri so želeli preveriti njihovo kvaliteto spanja.

Pri oceni motenj nespečnosti pred in med pandemijo so ugotovili 20-% porast težav s pojavom COVID-19. Kar 64,0 % naj bi se soočalo z akutno motnjo spanja. Od oseb, ki so imele težave s spanjem pred COVID-19 je pri 10,2 % ta med pandemijo izginila, 43,4 % oseb pa je akutno motnjo nespečnosti razvilo med pandemijo. Novi primeri so bili neposredno povezani z ženskim spolom in starostjo, kar je v skladu s splošnimi dejavniki tveganja za nespečnost. Presenetljiva je ugotovitev, da je bil krajši čas, preživet v neposredni oskrbi bolnikov, povezan z več primeri akutne motnje nespečnosti. Utrujenost zaradi pomanjkanja spanja vodi do večjega deleža napak in s tem sta lahko ogroženi varnost in kvaliteta oskrbe pacientov (7).

### ŠTEVILO SMRTI

Mednarodna organizacija dela ocenjuje, da je v zdravstvu zaposlenih približno 135 milijonov delavcev, Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) pa ima od 3,45 milijonov smrti (med januarjem 2020 in majem 2021) zaradi COVID-19 zabeleženih le 6.643 smrtnih primerov zdravstvenih delavcev. Ta številka bistveno podcenjuje breme umrljivosti po vsem svetu v tej skupini. Glede na analitično raziskavo, je SZO septembra 2021 ocenila dejansko število žrtev, ki naj bi znašala nekje med 115.500 in 180.000 smrti. Zanimivo je dodati, da je bila večina (60 %) žrtev moškega spola in v petdesetih letih svojega življenja (graf 1) (8).

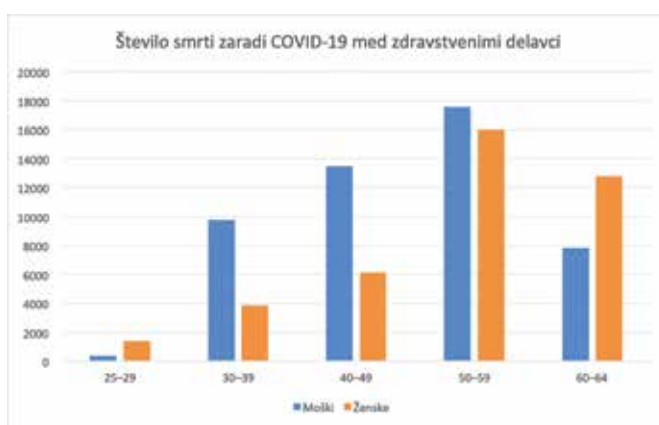
### POGOVOR Z ZAPOSLENO NA KOVID ODDELKU

Betka je diplomirana medicinska sestra, ki že skoraj 30 let dela v zdravstvu. Trenutno je zaposlena na kovidnem oddelku UKC Maribor, kjer se 24 ur na dan ukvarjajo z intenzivno nego bolnikov. Delo je naporno zaradi dolgega delovnika in pomanjkanja kadra. V prvem valu COVID-19 je bil delovnik sestavljen iz dvanajst-urnih izmen, kar je bilo ukinjeno zaradi izčrpanosti zdravstvenih delavcev. Trenutno je povprečni delovnik osem ur, z izjemo vikendov, ko se še vedno dela po dvanajst ur. S spanjem sama nima težav, se pa te pojavljajo pri mlajših zdravstvenih delavcih, ki še nimajo toliko izkušenj. Pri njih se pogosto izrazijo znaki izgorelosti, saj je intenziteta dela na kovid oddelku dosti večja, kakor drugje. Občasno se pri posameznikih pojavljajo sledovi psihičnih motenj, sploh pri tistih, ki so fizično zelo utrujeni. Pravi, da se med seboj spodbujajo in si skušajo čim bolj pomagati, zato je takšnih težav dosti manj. Kovid oddelek sestavljajo zdravniki, medicinske sestre in bolničarji iz različnih področij, ki skupaj tvorijo novo celoto, ta pa deluje bolje, kakor so pred tem delovali posamezni oddelki. Ljudje so tukaj pripravljeni,

fizično pa tudi psihično, pomagati vsem sodelavcem, saj vedo, da drug brez drugega ne bi funkcionirali.

### ZAKLJUČEK

SZO je 11. marca 2020 razglasila pandemijo COVID-19 in zaradi omejenega znanja o virusu, njegovem hitrem širjenju in visoki umrljivosti so ljudje po vsem svetu postajali vse bolj prestrašeni. Največji čustveni odziv smo lahko opazili med zdravstvenimi delavci, saj so bili pogosteje izpostavljeni virusu, hkrati pa so se med njimi pojavljale stiske, kot so omejen dostop do ustreznih zalog osebne zaščitne opreme, stres pri delu zaradi povečanih delovnih zahtev in pomanjkanja učinkovitega zdravljenja, delo v skladu s hitro spreminjajočimi se protokoli COVID-19, tveganje za okužbo in prenos bolezni na svoje bližnje ter upad njihove imunosti zaradi fizične in duševne izčrpanosti. Kljub slabim razmeram, se še vedno trudijo ostati pozitivni, saj si želijo pomagati bolnim in s skupnimi močmi prebroditi kovidno krizo.



Graf 1: COVID delavci, št. smrti

### VIRI

- Shreffler J, Petrey J, Huecker M. The Impact of COVID-19 on Healthcare Worker Wellness: A Scoping Review. West J Emerg Med. 17. avgust 2020;21(5):1059-66.
- Ran L, Chen X, Wang Y, Wu W, Zhang L, Tan X. Risk Factors of Healthcare Workers With Coronavirus Disease 2019: A Retrospective Cohort Study in a Designated Hospital of Wuhan in China. Clin Infect Dis. 19. november 2020;71(16):2218-21.
- Fernandez R, Sikhosana N, Green H, Halcomb EJ, Middleton R, Alananzeh I, idr. Anxiety and depression among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a systematic umbrella review of the global evidence. BMJ Open. september 2021;11(9):e054528.
- Chand SP, Marwaha R. Anxiety. V: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 [citirano 26. december 2021]. Dostopno na: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/>
- Chand SP, Arif H. Depression. V: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 [citirano 26. december 2021]. Dostopno na: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430847/>
- Mehta S, Machado F, Kwizera A, Papazian L, Moss M, Azoulay É, idr. COVID-19: a heavy toll on health-care workers. Lancet Respir Med. marec 2021;9(3):226-8.
- McCall WV, Mensah-Bonsu D, Withers AE, Gibson RW. Short-term insomnia disorder in health care workers in an academic medical center before and during COVID-19: rates and predictive factors. J Clin Sleep Med. april 2021;17(4):749-55.
- Health Workforce Department – Working Paper 1. The impact of COVID-19 on health and care workers: a closer look at deaths. Geneva World Health Organ [Internet]. september 2021; Dostopno na: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/345300/WHO-HWF-WorkingPaper-2021.1-eng.pdf>