



ORSZÁGOS SPORTEGÉSZSÉGÜGYI INTÉZET

Dr. Soós Ágnes, főigazgató főorvos

1113 Budapest, Karolina út 27.

Levelezési cím: 1507 Bp. Pf. 202.

Tel.: (1) 488-6111 E-mail: foig@osei.hu



A COVID-19 vírusfertőzésen átesett sportolók POSZT-COVID mentális protokollja

(2021.04.28-án kiadott protokoll módosítása)

A COVID-19 fertőzésben érintettek jelentős hányadánál a megbetegedést követően heveny tünetek jelentkeznek, melyek egyes becslések szerint az esetek 10-20 százalékában elhúzódóan, késői maradványtünetként a felgyógyulást követően 12 héten túl is fennmaradnak. Ezeket a szív- és érrendszeri, véralvadási, légúti, mozgásszervi, idegrendszeri, pszichiátriai, fül-orr-gégészeti, bőrgyógyászati tüneteket összefoglalóan poszt-COVID állapotnak nevezzük. A fennmaradó vagy visszatérően erősödő tünetek akadályozhatják az érintettet megszokott életvitelében, egyben jelentősen korlátozhatják a sportba való sikeres visszatérésében, a korábbi sportteljesítmények elérésében. A tünetmentesen zajló Covid-19 fertőzés ritkán torkollik poszt-Covid szindrómába, míg a súlyosabb lefolyású Covid-19 betegség valamint a fennálló szomatikus illetve pszichiátriai társbetegség erre hajlamosíthat. Intézményünk Pszichiátriai–Szakpszichológiai ambulanciája a COVID-19 fertőzéssel összefüggésbe hozható panaszokkal, pszichiátriai tünetekkel küzdő sportolók részletes kivizsgálását, személyre szabott terápiás vezetését, rehabilitációját szolgálja az alábbi protokoll szerint.

Alapfogalmak:

- Akut Covid-19: A Covid-19 betegség *legfeljebb 4 hétig* tartó jelei és tünetei.
- Folyamatos tünetes Covid-19: A Covid-19 betegség *4 héttől 12 hétig* tartó jelei és tünetei.
- **Poszt-Covid-19 szindróma:** A Covid-19 fertőzés alatt vagy után fellépő jelek vagy tünetek, melyek *12 hétnél tovább* tartanak és nem magyarázhatóak alternatív diagnózissal. Általában tünetegyüttesek jellemzik, melyek gyakran átfedésben lehetnek egymással, az idő múlásával ingadozhatnak és változhatnak és a szervezet bármely rendszerére hatással lehetnek. A poszt-Covid-19 szindrómára *12 hétnél előbb is gondolni kell, közben felmérve egyéb alaphetőségek lehetőségét is.*
- Hosszú Covid: A „hosszú Covid” kifejezést gyakran használják az akut Covid-19 után folytatódó vagy kialakuló tünetek leírására. A kifejezés magában foglalja a folyamatos tünetes Covid-19 betegséget (*4-12 hét*) valamint a poszt-Covid-19 szindrómát (*12 héten túl*).

Poszt-COVID szindrómára jellemző pszichiátriai tünetek:

A poszt-Covid páciensek többségénél nincs orvosi értelemben vett pszichiátriai betegség, mégis intenzív szorongástól, fáradékonyságtól, deprimáltságtól szenvednek számos testi tünet kíséretében. A poszt-Covid mentális tünetegyüttes alatt változatos pszichés panaszok, tünetek jelenlétét értjük. A 3 hónapon túl jelentkező illetve fennálló fáradékonyság, alvászavar, ingerlékenység, megváltozott viselkedés, túlérzékenység, esetleges érzékcsalódások, társuló alacsony stressztűrő-képesség, szorongás, depresszió, energiavesztés, motivátlanság mindegyike életminőség romláshoz vezethet.

Vezető pszichiátriai tünetek:

- Alacsony hangulati fekvés, szorongás, aggodalom, pánik
- beszűkült szociális érdeklődés, elkerülő viselkedés vagy fokozott dependencia igény
- negatív automatikus gondolatok és attribúciók
- „brain fog” (lomha, tompa, nehézkes gondolkodás)
- traumatikus élménybetörések

- fokozott vigilitás és stresszaktivitás, alvászavar
- szervi okokkal nem magyarázható testi tünetek, fáradékonyság, fokozott egészségszorongás
- disszociatív tünetek (deperszonalizáció és derealizáció) és rövid átmeneti pszichózis

Ellátási feladatok:

- Pszichiáter- pszichoterapeuta szakorvos:
 - Kivizsgálás, anamnézis felvétel, társbetegségek szűrése
 - Exploráció
 - Az egyén tájékoztatása a prognosztizálható poszt-COVID tünetegyüttesről
 - Szükségesnek tartott pszichológiai tesztek kijelölése, majd a szakambulancia klinikai szakpszichológusa a teszteket felveszi és értékeli.
 - A krónikus állapotnak megfelelő specifikus kezelések: A pszichiátriai rendellenesség, működési zavar esetén átmeneti gyógyszeres terápia a szakmai irányelveknek megfelelően; pszichoterápia, módszerspecifikus pszichoterápia és / vagy önsegítő technikák; Stabil pszichés állapot elérésekor igény szerint célzottan a sportteljesítményt javító, speciálisan személyre szabott kombinált terápiás stratégia (pl. külső ártalmakkal (noxa), sorscapásokkal való megküzdés, következetesség, koncentráció, figyelem optimalizálása).
 - Folyamatos ambuláns terápia, gondozás, követés, állapot optimalizálása. A sportba való visszatérés és megfelelő sportteljesítmény elérésének támogatása.
 - A szakambulancia klinikai szakpszichológusával szoros együttműködés
- Klinikai szakpszichológus- sportpszichológus:
 - Állapotfelmérés, részletes exploráció
 - Szükségesnek tartott pszichológiai tesztek kijelölése, felvétele, majd azok értékelése (többek között: CPI, Szondi, MMPI, MAWI), egyben a pszichiáter kolléga által kijelölt tesztek felvétele, értékelése.
 - A krónikus állapotnak, aktuális tüneti képnek megfelelő pszichoterápia / módszerspecifikus pszichoterápia. Stabil pszichés állapot elérésekor igény szerint célzottan a sportteljesítményt javító, speciálisan személyre szabott kombinált terápiás stratégia (pl. flow, stressz, szorongás, motiváció, koncentráció, figyelem optimalizálása, önbizalom kiépítése).
 - Folyamatos ambuláns terápia, követés, állapot optimalizálása. A sportba való visszatérés és megfelelő sportteljesítmény elérésének támogatása.
 - A szakambulancia pszichiáter szakorvosával szoros együttműködés.
- A multidiszciplináris poszt-Covid rehabilitáció fontosságát figyelembe véve együttműködés és konzultáció az Intézmény szomatikus szakrendeléseivel a szakmailag indokolt esetekben.

Kivizsgálás menete:

- A lezajlott Covid-19 fertőzés lefolyásának, súlyosságának az utólagos kiértékelése
- Állapotfelmérés, anamnézis felvétele, részletes exploráció
 - Új páciens esetében különös fontossággal bír a részletes exploráció (célzott kérdésekkel történő feltárás) valamint gondos anamnézis felvétel, mivel hosszmetzeti kép hiányában többnyire az exploráció során szerzett információkra hagyatkozhatunk (pl.: *"Egészséges voltam, kicsúszott a lábam alól a talaj... a fertőzés óta nem tudok hatékonyan működni..."*)
 - Közvetlen, bizalmi légkör – feltétel nélküli odafigyelés – empátikus elfogadás
- Pszichológiai kérdőívek, tesztek – A vizsgálatok a kérdőívek, tesztek, felmérések segítségével számszerűsíthetők. A kérdőívek, tesztek többszöri felvételével pedig az állapotváltozás folyamata, azaz a terápia hatékonyság mérhető.
 - Javasolt ütemezés: Első találkozáskor Beck féle depresszió teszt és Spielberger féle állapot / vonás szorongás kérdőív felvétele. Aktuális állapot függvényében indokolt egyéb pszichológiai tesztek felvétele (a pszichológus veszi fel és értékeli). A terápiás folyamat során / lezárásakor javasolt az ismétlés.
 - **Beck féle depressziós teszt:** Az egyik leggyakrabban használt önértékelő kérdőív, az esetlegesen fennálló depresszió súlyosságának felmérésére.

- **Spielberger féle állapot / vonás szorongás kérdőív** - *(megj.: Ha változatlan vonás szorongás érték mellett nő az állapot szorongás érték, akkor az értékek aktuális / közeli problémára utalhatnak)*
- **CPI (California Psychological Inventory) teszt:** Olyan faktorokat tartalmaz, amelyeket a sportolók esetében kívánatos vizsgálni - a fontosabb faktorokat kiemelve pl.domináns viselkedés, szorongás, külső-belső motiváció, tolerancia, én-megvalósítás, közösségiség. Mindezek egy teszten belül találhatóak, szükségtelenné téve az egyes tényezők külön-külön teszttel való vizsgálatát. Felvételét és értékelését pszichológus végzi.
- **Szondi teszt:** Projektív személyiségvizsgáló eljárás (Mérci F. alapján), amely során a vizsgálati személy tudattalan tartalmait "rávetíti" a megadott ábrákra. Ennek bonyolult és időben hosszú kiértékelését, értelmezését a mindenkori vizsgáló pszichológus végzi.
- **Pieron:** A teszt a figyelem kapacitását és az összpontosítás képességét (koncentráció) méri. *(megj.: Ha Covid előtt érték nincs, viszonyítani nem tudunk, de magas intellektusú egyénnél alacsony Pieron jelző érték)*
- Kognitív funkció romlás esetén **MMSE, MAWI** (pszichológus veszi fel és értékeli) ajánlott - *(megj.: Ha az egyén nagy funkcióromlást él meg, érdemes a MAWI-t elvégezni)*

Kezelési stratégia:

- Mentális zavarok diagnózisa esetén a szakmai irányelveknek megfelelő személyre szabott farmakoterápia / módszerspecifikus pszichoterápia / kombinált pszichiátriai- pszichoterápiás kezelés (pl.: antidepresszív és anxiolitikus farmakoterápia, trauma-alapú kognitív-viselkedésterápia)
- Csoportterápia (verbális szabad interakciós kiscsoport foglalkozás; tematikus önsegítő csoport /Covid-on átesettek csoportja, gyászfeldolgozó csoport/)
- Rendszerszintű együttműködés (pszichiáter - pszichológus)
- Aktuális probléma mentén összeállított személyre szabott terápiás terv, folyamatos követés, gondozás, kontroll (állapotfelmérés, kérdőív, teszt), lezárás.
- A továbbiakat az "Ellátási feladatok" c. fejezet tartalmazza.

Terápiás cél:

- A Covid-19 fertőzéssel összefüggésbe hozható, elhúzódó lélektani panaszokkal küzdő személyek kivizsgálása, terápiába vonása, gondozása és rehabilitációja.
- A poszt-Covid szindróma pszichiátriai tüneteinek személyre szabott terápiával történő rendezésével a mentális állapot javítása, az egészség optimalizálása.
- A sportéletbe történő sikeres visszatérés, a sportteljesítmény és az életminőség javítása.

Budapest, 2022. február 01.