

Μακροχρόνια Covid: Η Αποκάλυψη των Γνωστικών και Ψυχολογικών Επιπτώσεων

Ο Κώστας (38 ετών) ταλανίζεται από κόπωση, δυσκολία στη συγκέντρωση, και μειωμένη διάθεση. Νιώθει πως δεν είναι παραγωγικός στην εργασία του και όταν επιστρέφει το βράδυ στο σπίτι δεν έχει καμία ενέργεια για την οικογένεια και τα δύο μικρά παιδιά του. Παρόλο που έχει νοσήσει σχετικά ήπια με το COVID-19 πριν 2.5 μήνες, ακόμη δεν νιώθει ότι «έχει βρει τα πόδια του». Ο γιατρός του λέει να ξεκουράζεται, να τρέφεται σωστά και θα περάσει. Ο ίδιος βιώνει άγχος αφού δεν βλέπει ουσιαστική βελτίωση και ενοχές για την επιβάρυνση προς τη σύζυγο λόγω της δικής του κατάστασης.



Μετά την πανδημία του COVID-19, ένας αυξανόμενος αριθμός ατόμων αντιμετωπίζει τα επιζήμια αποτελέσματα του "μακροχρόνιου COVID", μιας κατάστασης που επεκτείνει την τυπική περίοδο ανάρρωσης από τον ιό. Το μακροχρόνιο COVID περιλαμβάνει μια ευρεία γκάμα συμπτωμάτων που μπορεί να διαρκέσουν εβδομάδες ή ακόμη και μήνες. Ενώ πολλή προσοχή έχει δοθεί στα αρχικά αναπνευστικά συμπτώματα και άλλα σωματικά συμπτώματα στην οξεία φάση της ασθένειας, οι μακροπρόθεσμες συνέπειες, ιδίως οι γνωστικές και ψυχολογικές επιπτώσεις, έχουν αναδειχθεί ως σημαντικές προκλήσεις για πολλούς ασθενείς.

Πέραν των σωματικών συμπτωμάτων, το μακροχρόνιο COVID έχει συνδεθεί με μια σειρά από γνωστικές και ψυχολογικές επιπτώσεις που επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα ζωής των ατόμων αυτών. Τα γνωστικά συμπτώματα μπορούν να εκδηλωθούν ως «εγκεφαλική ομίχλη», που περιλαμβάνει μείωση στη νοητική διαύγεια με παράλληλες δυσκολίες στη συγκέντρωση, στη μνήμη και στη λήψη αποφάσεων. Επιπλέον, κάποιοι ασθενείς αναφέρουν σύγχυση, απορρύθμιση και μία γενική αίσθηση ψυχικής νωθρότητας. Αυτές οι γνωστικές επιπτώσεις μπορούν να επιφέρουν δυσκολίες στην εκτέλεση καθημερινών καθηκόντων, στην εργασία ή στο σπίτι, αλλά και αποχή από κοινωνικές δραστηριότητες και ενασχολήσεις.

Παράλληλα, η ψυχολογική επίδραση του μακροχρόνιου COVID δεν μπορεί να υποτιμηθεί, αφού πολλά άτομα αναφέρουν επίσης συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και μετατραυματικού στρες, ως αποτέλεσμα της μακροχρόνιας νόσου. Η αβεβαιότητα γύρω από την ανάρρωσή τους, σε συνδυασμό με την κοινωνική απομόνωση και τη διατάραξη της καθημερινότητάς τους, επιφέρει σημαντικό κόστος στη ψυχική τους ευημερία.

Η αντιμετώπιση του πολύπλοκου φάσματος συμπτωμάτων που σχετίζονται με τον μακροχρόνιο COVID απαιτεί μια πολυδιάστατη προσέγγιση που περιλαμβάνει τόσο ιατρικές παρεμβάσεις, όσο και ολιστική υποστήριξη. Ενώ δεν υπάρχει συγκεκριμένη θεραπεία για το μακροχρόνιο COVID, διάφορες παρεμβάσεις και στρατηγικές διαχείρισης έχουν φανεί υποσχόμενες στην ανακούφιση των συμπτωμάτων και τη βελτίωση της συνολικής ευεξίας των ασθενών. Αυτές περιλαμβάνουν προγράμματα γνωστικής αποκατάστασης για τη βελτίωση της μνήμης, συγκέντρωσης και διαγωγής καθώς και ψυχολογικές παρεμβάσεις με στόχο την αντιμετώπιση της συναισθηματικής πίεσης της επιμήκους νόσου. Επιπλέον, η ευαισθητοποίηση και η μείωση του κοινωνικού αποκλεισμού γύρω από τις ψυχικές προκλήσεις που σχετίζονται με το μακροχρόνιο COVID είναι ουσιώδης για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος για όσους επηρεάζονται.

Το Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου σε συνεργασία με διεθνούς φήμης Πανεπιστημιακά Ιδρύματα, συμπεριλαμβανομένου του Πανεπιστημίου του Μάαστριχτ, του King's College του Λονδίνου και του Πανεπιστημίου της Γάνδης, έχει εξασφαλίσει χρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και από το UK Research and Innovation Council στο πλαίσιο των ανταγωνιστικών προτάσεων για τα έργα Twinning ("Widening Participation & Strengthening the ERA", του Προγράμματος Πλαισίου της Ε.Ε. για Έρευνα και Καινοτομία «Ορίζοντας Ευρώπη» 2021-2027 (#101079001)). Στόχος του εν λόγω ερευνητικού προγράμματος, ονόματι Brain Research and Integrative Neuroscience Network for COVID-19 (BRAINN), μέσω διεπιστημονικής έρευνας, καινοτόμων μεθόδων και τεχνολογιών εφαρμοσμένης νευροεπιστήμης, είναι να χαρακτηρίσει τις επιπτώσεις του μακροχρόνιου COVID στην υγεία του εγκεφάλου και να αναβαθμίσει τις μεθόδους αξιολόγησης, διάγνωσης, πρόγνωσης και θεραπείας ασθενών με δυσκολίες στις γνωστικές δεξιότητες ή/και στην ψυχική υγεία λόγω της νόσου.

Στα πλαίσια του BRAINN, θα διεξαχθεί δημόσια εκδήλωση στις 20.01.2024 στο Πανεπιστήμιο Κύπρου, όπου θα παρατεθούν ομιλίες



Για συμμετοχή στην εν λόγω ημερίδα, ή/και ομάδες εστίασης μπορείτε να επικοινωνήσετε με το ΚΕΝ, στο τηλέφωνο 22892064 ή να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας στο <https://www.ucy.ac.cy/brainn/>, ή να σκανάρετε τον κωδικό QR που βλέπετε και να δηλώσετε απευθείας συμμετοχή.



από την συντονίστρια του έργου, Καθ. Φώφη Κωνσταντινίδου, από επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με το μακροχρόνιο COVID και από μέλη της Ομοσπονδίας Συνδέσμων Ασθενών Κύπρου (ΟΣΑΚ). Στο τέλος της ημερίδας θα διεξαχθούν ομάδες εστίασης, τις οποίες θα ηγούνται ειδικοί στο χώρο της έρευνας όσον αφορά το συγκεκριμένο θέμα.

Συνεπώς, αν είστε άτομο που έχει βιώσει/βιώνει μακροχρόνιο COVID ή/και επαγγελματίας υγείας στο χώρο του μακροχρόνιου COVID, ή σας ενδιαφέρει το θέμα γύρω από το μακροχρόνιο COVID σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε στην ημερίδα μας, αλλά και στις ομάδες εστίασης, προσφέροντας σας την ευκαιρία να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας όσον αφορά το μακροχρόνιο COVID.

Είναι μια μοναδική ευκαιρία για συνομιλία σχετικά με τις ανάγκες σας και να συμβάλετε με αυτό τον τρόπο στον προσανατολισμό της έρευνας όσον αφορά το Μακροχρόνιο COVID.

***Ειδικές επισήμονα στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης & στο Ερευνητικό Κέντρο Ευφώνων Συστημάτων και Δικτύων ΚΟΙΟΣ, Πανεπιστήμιο Κύπρου / Εγγεγραμμένης κλινικής ψυχολόγου**



Της δρος **Εύας Πεττεμερίδου***

Το μακροχρόνιο COVID, γνωστό επίσης ως Post-COVID Syndrome (PCS, ή/και post-acute sequelae of SARS-CoV-2 infection, PASC), έχει παρατηρηθεί σε σημαντικό ποσοστό ατόμων που έχουν αναρρώσει από την οξεία φάση του COVID-19. Συγκεκριμένα, το 10-30% των ατόμων βιώνουν συμπτώματα που διατηρούνται για πολλές εβδομάδες ή μήνες μετά την αρχική μόλυνση, με ορισμένες περιπτώ-