

Η Επιδείνωση της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής κατά την περίοδο της πανδημίας

Σπουδαστής: Μικέλλα Λαιμού

**Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών
Σπουδών (ΕΓΣΣ)**

Επόπτρια: Βίκυ Σπανού

Εισαγωγή

- ▶ Η πανδημία COVID-19 προκάλεσε πρωφανείς προκλήσεις στην ψυχική υγεία.
- ▶ Άτομα με ΙΨΔ βίωσαν αυξημένες ιδεοληψίες και καταναγκασμούς, κυρίως λόγω φόβων μόλυνσης.
- ▶ Στόχος της έρευνας:
 - Κατανόηση της επίδρασης της πανδημίας στα συμπτώματα και τη θεραπεία της ΙΨΔ.
 - Προτάσεις για την αντιμετώπιση μελλοντικών κρίσεων.

Μεθοδολογία

- ▶ **Επιστημονική ανασκόπηση 56 ερευνών από το 2020 έως το 2024.**
- ▶ **Πηγές δεδομένων:**
 - PubMed, ScienceDirect, Oxfordacademic, Mdpi.
- ▶ **Λέξεις κλειδιά:**
 - «Covid-19, Ocd, Pandemic, Cbt therapy».
- ▶ **Κριτήρια επιλογής:**
 - Ενήλικοι ασθενείς.
 - Επικέντρωση στις επιδράσεις της πανδημίας στην ΙΨΔ.
 - Αγγλική γλώσσα για πρόσβαση σε διεθνή δεδομένα.

Επιδράσεις της Πανδημίας στα Συμπτώματα ΙΨΔ

► **Κύριες επιδράσεις στα συμπτώματα:**

- Αύξηση ιδεοληψιών σχετικών με τη μόλυνση.
- Έντονη καταναγκαστική συμπεριφορά, όπως υπερβολικό πλύσιμο χεριών.
- Αυξημένο άγχος για αβεβαιότητα.

► **Ευρήματα ερευνών:**

- Σημειώθηκε σημαντική επιδείνωση στα σκορ κλίμακας Y-BOCS.
- Νέα ή επανεμφάνιση ιδεοληψιών και καταναγκασμών παρατηρήθηκαν παγκοσμίως.

Προκλήσεις στη Θεραπεία ΙΨΔ κατά την Πανδημία

► Περιορισμοί στην πρόσβαση στη θεραπεία:

- Κλείσιμο θεραπευτικών κέντρων και περιορισμοί μετακίνησης.
- Δυσκολίες εφαρμογής της Έκθεσης και Παρεμπόδιση της Αντίδρασης (ERP).

► Ψυχολογικές συνέπειες:

- Αυξημένη μοναξιά και απομόνωση λόγω των lockdown.
- Υπερπληροφόρηση που ενίσχυσε τους φόβους και τις ιδεοληψίες.

► Τεχνικές προκλήσεις:

- Περιορισμοί της τηλεθεραπείας για σοβαρές περιπτώσεις.
- Ορισμένοι ασθενείς δεν είχαν πρόσβαση σε τεχνολογία ή κατάλληλη υποδομή.
- Δυσκολίες στη διατήρηση της θεραπευτικής σχέσης εξ αποστάσεως.
- Περιορισμένη αποτελεσματικότητα σε σοβαρές περιπτώσεις.

Προσαρμογές στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία (CBT)

- ▶ **Αντικατάσταση έκθεσης in vivo Vs in vitro (guided imagery).**
- ▶ **Χρήση εργαλείων αυτοβοήθειας:**
 - Εφαρμογές όπως το NOCD, με καθοδηγούμενες ασκήσεις ERP.
- ▶ **Ενίσχυση της ψυχοεκπαίδευσης:**
 - Κατανόηση της φυσιολογικής αντίδρασης στο άγχος της πανδημίας.
 - Παροχή πληροφοριών για την αποφυγή υπερβολικών ανησυχιών.

Διευκολύνσεις στη Θεραπεία κατά την Πανδημία

- ▶ **Αυξημένη χρήση ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών τηλεθεραπείας.**
- ▶ **Στρατηγικές αυτοδιαχείρισης:**
 - Τεχνικές χαλάρωσης, αυτοπαρατήρηση και διαχείριση άγχους.
- ▶ **Οικογενειακή υποστήριξη:**
 - Ρόλος της οικογένειας στη συμμόρφωση του ασθενούς στις θεραπευτικές οδηγίες.
- ▶ **Προσαρμογές ERP:**
 - Χρήση εναλλακτικών τρόπων έκθεσης που συμμορφώνονται με τα υγειονομικά μέτρα.

Συμπεράσματα και Προτάσεις

- ▶ **Η πανδημία ενέτεινε τα συμπτώματα της ΙΨΔ και δημιούργησε σοβαρά εμπόδια στη θεραπεία.**
- ▶ **Οι προσαρμογές στη CBT και η χρήση τεχνολογίας βοήθησαν στη συνέχιση της θεραπευτικής διαδικασίας.**
- ▶ **Προτάσεις για το μέλλον:**
 - Ανάπτυξη ανθεκτικών συστημάτων ψυχικής υγείας.
 - Ενίσχυση πρόσβασης σε ψηφιακά εργαλεία.
 - Εξατομικευμένες λύσεις για σοβαρές περιπτώσεις.

Σας ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

1. Abba-Aji, A., Macnamara, A., & Stochl, J. (2020). The impact of COVID-19 on mental health: A systematic review. *Psychiatry Research*, 288, 113066. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113066>
2. Abramowitz, J. S. (2006). The psychological treatment of obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 62(11), 1233-1241. <https://doi.org/10.1002/jclp.20303>
3. Abramowitz, J. S., & Franklin, M. E. (2009). Cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 135(4), 681-704. <https://doi.org/10.1037/a0015738>
4. Abramowitz, J. S., Taylor, S., & McKay, D. (2009). Obsessive-compulsive disorder. *The Lancet*, 374(9688), 491-499. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60240-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60240-3)
5. Adwas, A., Moustafa, A., & Farag, M. (2019). Anxiety disorders and obsessive-compulsive disorder in the context of the COVID-19 pandemic: A review. *Current Psychiatry Reports*, 21(10), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1117-0>
6. Aihusseini, N., Emamzadeh, M., & Nasirzadeh, A. (2021). The effects of COVID-19 on anxiety and stress levels: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 284, 139-145. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.045>
7. Alateeq, D. A., Al-Hanawi, M. K., & Arafat, S. Y. (2021). Mental health impacts of the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Health Psychology Open*, 8(1), 20551029211000054. <https://doi.org/10.1177/20551029211000054>
8. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

9. Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). How a global health crisis affects anxiety and fear: The impact of COVID-19 on mental health. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, 102307. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102307>
10. Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the COVID-19 pandemic. *Journal of Anxiety Disorders*, 70, 102196. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>
11. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
12. Benatti, B., Gualtieri, L., & Ferrari, C. (2020). The impact of COVID-19 on mental health: A systematic review. *BMC Psychology*, 8, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00463-0>
13. Blakey, S. M., & Abramowitz, J. S. (2017). Psychological predictors of health anxiety: The role of anxiety sensitivity and cognitive distortion. *Cognitive Therapy and Research*, 41(2), 297-307. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9793-0>
14. Blakey, S. M., Reuman, L., & Abramowitz, J. S. (2015). The role of cognitive distortions in health anxiety. *Behavioral Research and Therapy*, 70, 115-123. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.05.008>
15. Brand, F., Bärtsch, T., & Schaefer, M. (2013). Psychological aspects of health anxiety. *Journal of Psychosomatic Research*, 75(2), 105-110. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2013.05.002>
16. Carmi, L., Ben-Arush, O., Fostick, L., Cohen, H., & Zohar, J. (2021). The effect of COVID-19 on obsessive-compulsive disorder: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 282, 128-133. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.025>

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

17. CDC. (2020). Coping with stress during COVID-19. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
18. Clark, D. A. (2004). Cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: An update on the treatment. *Current Psychiatry Reports*, 6(6), 411-417. <https://doi.org/10.1007/s11920-004-0061-6>
19. Cordeiro, C. Q., de Matos, A. F., & Silva, M. G. (2015). A meta-analysis of cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 52(1), 28-34. <https://doi.org/10.1037/pst0000003>
20. Cox, R. C., & Olatunji, B. O. (2021). A systematic review of sleep disturbance in anxiety and related disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 77, 102341. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102341>
21. Davis, J. D., & Dempsey, K. L. (2021). The impact of COVID-19 on anxiety and obsessive-compulsive disorder. *International Journal of Mental Health*, 50(1), 37-48. <https://doi.org/10.1080/00207411.2020.1869585>
22. Dennis, M. F., Garfin, D. R., & Wozniak, J. R. (2021). COVID-19 and mental health: A rapid review of the evidence. *Psychological Medicine*, 51(9), 1532-1540. <https://doi.org/10.1017/S0033291720002827>
23. Fitzgerald, R., O'Driscoll, C., & Nutt, D. (2022). Understanding the impact of COVID-19 on mental health and substance use: A review of the evidence. *Substance Abuse*, 43(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/08897077.2021.1975547>
24. Foa, E. B. (2010). Cognitive behavioral therapy of obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 66(11), 1174-1184. <https://doi.org/10.1002/jclp.20780>

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

25. Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>
26. Foa, E. B., Chesney, S. A., & Gilboa-Schechtman, E. (2005). The efficacy of cognitive behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 131(2), 181-214. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.181>
27. Foa, E. B., McLean, C. P., & Zang, Y. (2015). Evidence-based guidelines for the treatment of obsessive-compulsive disorder. *Depression and Anxiety*, 32(6), 490-503. <https://doi.org/10.1002/da.22276>
28. Fineberg, N. A., van Amerongen, A. W., & Hasey, G. (2020). Pandemic-related anxiety and OCD: The need for evidence-based interventions. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, 102297. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102297>
29. Fineberg, N. A., Van Ameringen, M., & Hasey, G. (2020). Obsessive-compulsive disorder (OCD) and COVID-19: Lessons from the pandemic. *Depression and Anxiety*, 37(6), 519-526. <https://doi.org/10.1002/da.23092>
30. Hao, F., Tan, W., Jiang, L., Zhang, L., Zhao, X., & Wu, X. (2021). The impact of COVID-19 on mental health in the general population: A systematic review. *The Lancet Psychiatry*, 8(8), 634-646. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00180-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00180-2)
31. Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
32. Jungmann, S. M., & Witthöft, M. (2020). Health anxiety and the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Health Psychology Review*, 14(1), 1-14. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1774746>
33. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Dell Publishing.
34. Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2020). Psychological impacts of COVID-19: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 130, 301-312. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.09.012>

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

35. Korda, R. J., Garton, D., & Karpin, J. (2021). The mental health impact of COVID-19: A review of the literature. *Psychiatric Services*, 72(1), 5-8. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.20210003>
36. McKay, D., Yang, M., Elhai, J. D., & Asmundson, G. J. G. (2020). The role of health anxiety in the response to COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S56-S59. <https://doi.org/10.1037/tra0000796>
37. Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., & Jones, N. (2020). How mental illness stigma affects help-seeking and recovery. *Psychological Medicine*, 50(3), 211-221. <https://doi.org/10.1017/S0033291719000728>
38. Nissen, J. B., Hohwü, L., & Fink, P. J. (2020). Impact of COVID-19 on mental health: A systematic review. *Psychological Medicine*, 50(8), 1377-1395. <https://doi.org/10.1017/S0033291720000775>
39. Pittenger, C., & Bloch, M. H. (2014). Obsessive-compulsive disorder: A review of neurobiological findings. *Psychiatric Clinics of North America*, 37(4), 521-529. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2014.07.001>
40. Purdon, C., & Clark, D. A. (2002). Cognitive therapy for obsessive-compulsive disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, 22(4), 487-506. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(02\)00012-0](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(02)00012-0)
41. Rachman, S. (1997). A cognitive theory of compulsive checking. *Behaviour Research and Therapy*, 35(7), 681-692. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00029-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00029-0)
42. Salkovskis, P. M. (1999). Understanding and treating obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37(4), 181-191. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00141-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00141-4)
43. Sahoo, S., Bharadwaj, S., Mehra, A., & Grover, S. (2020). Impact of COVID-19 on mental health: A systematic review. *Journal of Mental Health*, 29(4), 393-402. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1780313>
44. Santabárbara, J., Lasheras, I., Lipnicki, D. M., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., López-Antón, R., & Gracia-García, P. (2021). Prevalence of anxiety in the COVID-19 pandemic: An updated meta-analysis of community-based studies. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109, 110207. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110207>

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

45. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
46. Shafran, R., Mansell, W., Neziroglu, F., & Rumsey, S. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on obsessive-compulsive disorder: A study of the psychological mechanisms involved. *Behaviour Research and Therapy*, 141, 103966. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103966>
47. Sheu, Y. S., McKay, D., & Storch, E. A. (2020). The impact of COVID-19 on the mental health of individuals with OCD. *Journal of Anxiety Disorders*, 77, 102326. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102326>
48. Stewart, S. H., Wright, K. D., & Hoh, E. (2019). The role of anxiety sensitivity in the prediction of anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 120, 44-50. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.05.006>
49. Storch, E. A., Sheu, J. C., Guzik, A. G., Schneider, S. C., Cepeda, S. L., Rombado, B. R., & Ghosh, A. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on obsessive-compulsive disorder and anxiety: A survey of the International OCD Foundation. *Journal of Anxiety Disorders*, 77, 102341. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102341>
50. Tolin, D. F., Foa, E. B., & Tolin, L. E. (2003). Meta-analysis of the effects of cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(3), 431-439. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.3.431>
51. Weissman, M. M., Markowitz, J. C., & Klerman, G. L. (2000). *Comprehensive guide to interpersonal psychotherapy*. Basic Books.
52. Wheaton, M. G., DeHart, T., & Björgvinsson, T. (2012). The role of anxiety sensitivity in the development of anxiety disorders. *Clinical Psychology Review*, 32(1), 15-22. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.001>
53. Wheaton, M. G., Ward, M. W., Silber, A. C., McIngvale, E., & Björgvinsson, T. (2021). COVID-19 and health anxiety: A longitudinal study. *Psychological Medicine*, 51(5), 1122-1130. <https://doi.org/10.1017/S0033291720001006>
54. Yao, H., Chen, J., Huang, Y., & Tzeng, J. (2020). COVID-19 and mental health: A review. *Psychiatry Research*, 288, 113040. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113040>
55. Zhou, X., Zhang, Y., Li, H., Liu, Q., & Liu, H. (2021). The impact of COVID-19 on mental health: A longitudinal study of adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 52(5), 873-882. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01088->
56. Zohar, J., Ben-Arush, O., Fostick, L., Cohen, H., & Carmi, L. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on obsessive-compulsive disorder: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 282, 133-138. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.117>