

# Ψυχική υγεία για όλους: Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης και Long Covid



**DR. ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ**  
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ - ΣΕΞΟΛΟΓΟΣ  
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΥΣ  
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ  
ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΜΕΛΟΣ ΕΨΕ, ΑΡΑ/USA, ISSM/ESSM



# Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης (Chronic Fatigue Syndrome) και Covid-19

Διαταραχή γνωστή και ως (myalgic encephalomyelitis), που χαρακτηρίζεται από υπερβολική και χρόνια κούραση (βαριά κόπωση-εξουθένωση), η οποία δεν βελτιώνεται με ύπνο και ξεκούραση.

Συχνότερο σε γυναίκες με δυσλειτουργία στον άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων

Σύνδεση με Long Covid

Yang, T., Yang, Y., Wang, D., Li, C., Qu, Y., Guo, J., ... & Asakawa, T. (2019). The clinical value of cytokines in chronic fatigue syndrome. *Journal of translational medicine*, 17(1), 213.

# Κοινά συμπτώματα Συνδρόμου Χρόνιας Κόπωσης και Long Covid

Σωματική κόπωση

Δυσφορία μετά την άσκηση  
(post-exertional malaise)

Έκπτωση στις γνωστικές λειτουργίες  
(μνήμη, συγκέντρωση, επεξεργασία  
πληροφοριών)

Διαταραχές ύπνου

Ορθοστατική δυσανεξία



# Κοινά συμπτώματα Συνδρόμου Χρόνιας Κόπωσης και Long Covid

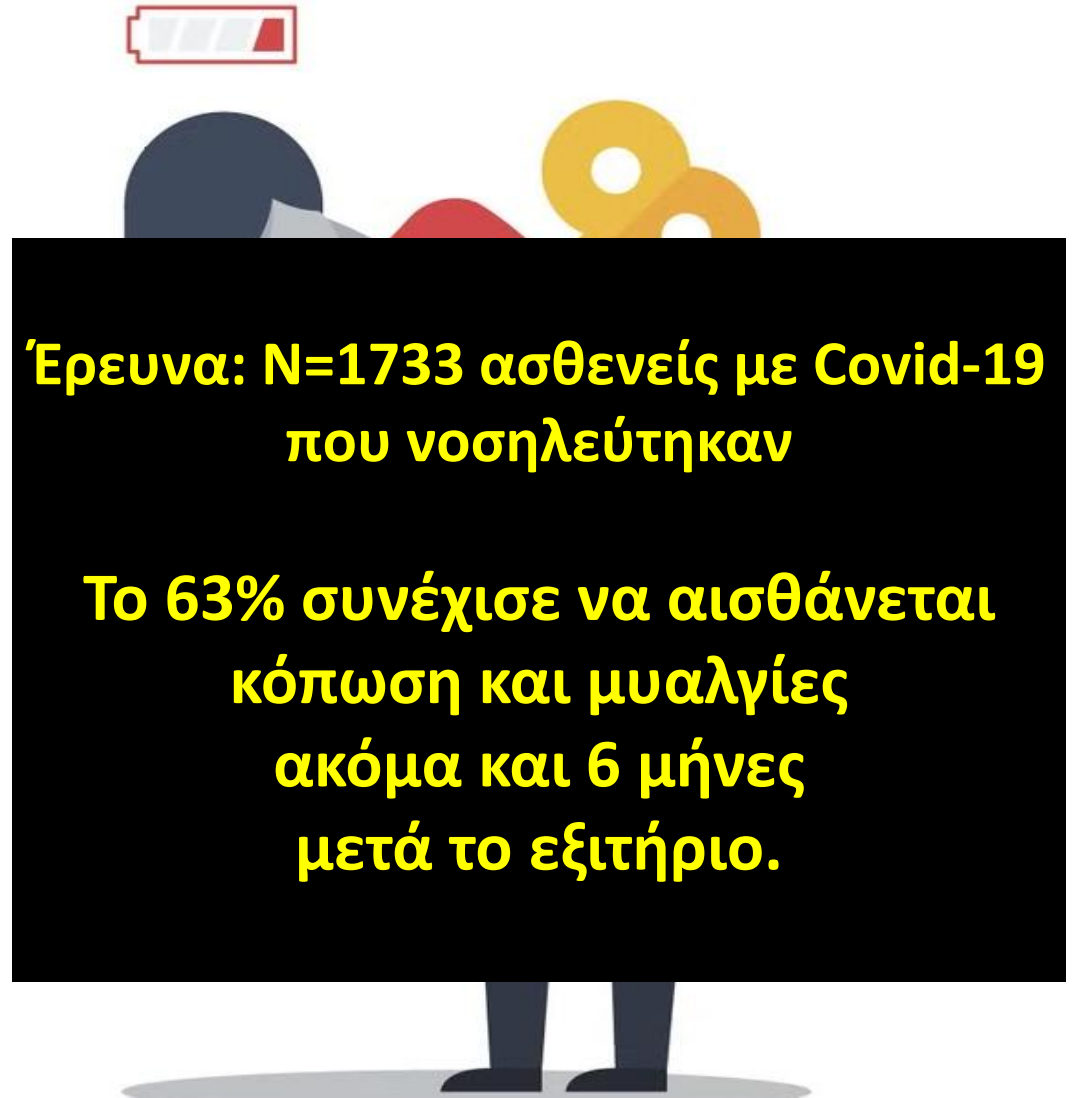
Σωματική κόπωση

Δυσφορία μετά την άσκηση  
(post-exertional malaise)

Έκπτωση στις γνωστικές λειτουργίες  
(μνήμη, συγκέντρωση, επεξεργασία  
πληροφοριών)

Διαταραχές ύπνου

Ορθοστατική δυσανεξία



Έρευνα: N=1733 ασθενείς με Covid-19  
που νοσηλεύτηκαν

Το 63% συνέχισε να αισθάνεται  
κόπωση και μυαλγίες  
ακόμα και 6 μήνες  
μετά το εξιτήριο.

# Long Covid και έκπτωση στις γνωστικές λειτουργίες

N=181 ασθενείς με long COVID (Μ.Ο.ηλ.:36 έτη )

Οκτώβριος 2020-Μάρτιος 2021

- Το 77.8% δυσκολία στη συγκέντρωση
- Το 69% ομίχλη του εγκεφάλου (brain fog) →
- Το 59.5% φαινόμενο «στην άκρη της γλώσσας» (Tip-of-the-Tongue-ToT)
- Το 43.7% δυσκολίες εννοιολογικού προσδιορισμού (semantic disfluency)



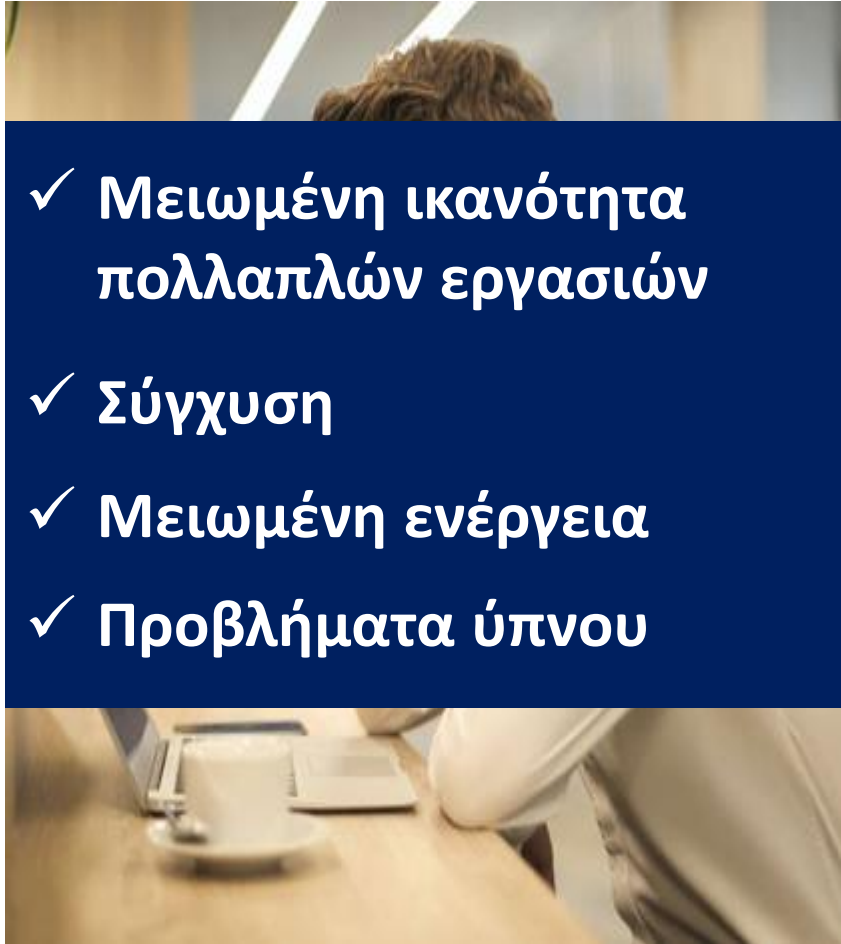
Guo, P...Cheke, L. G. (2022). COVCOG 1: Factors Predicting Physical, Neurological and Cognitive Symptoms in Long COVID in a Community Sample. A First Publication From the COVID and Cognition Study. *Frontiers in aging neuroscience*

# Long Covid και έκπτωση στις γνωστικές λειτουργίες

N=181 ασθενείς με long COVID (Μ.Ο.ηλ.:36 έτη )

Οκτώβριος 2020-Μάρτιος 2021

- Το 77.8% δυσκολία στη συγκέντρωση
- Το 69% ομίχλη του εγκεφάλου (brain fog) →
- Το 59.5% φαινόμενο «στην άκρη της γλώσσας» (Tip-of-the-Tongue-ToT)
- Το 43.7% δυσκολίες εννοιολογικού προσδιορισμού (semantic disfluency)

- 
- ✓ Μειωμένη ικανότητα πολλαπλών εργασιών
  - ✓ Σύγχυση
  - ✓ Μειωμένη ενέργεια
  - ✓ Προβλήματα ύπνου

Guo, P...Cheke, L. G. (2022). COVCOG 1: Factors Predicting Physical, Neurological and Cognitive Symptoms in Long COVID in a Community Sample. A First Publication From the COVID and Cognition Study. *Frontiers in aging neuroscience*

# Long Covid και έκπτωση στις γνωστικές λειτουργίες

N=181 ασθενείς με long COVID (Μ.Ο.ηλ.:36 έτη )

Οκτώβριος 2020-Μάρτιος 2021

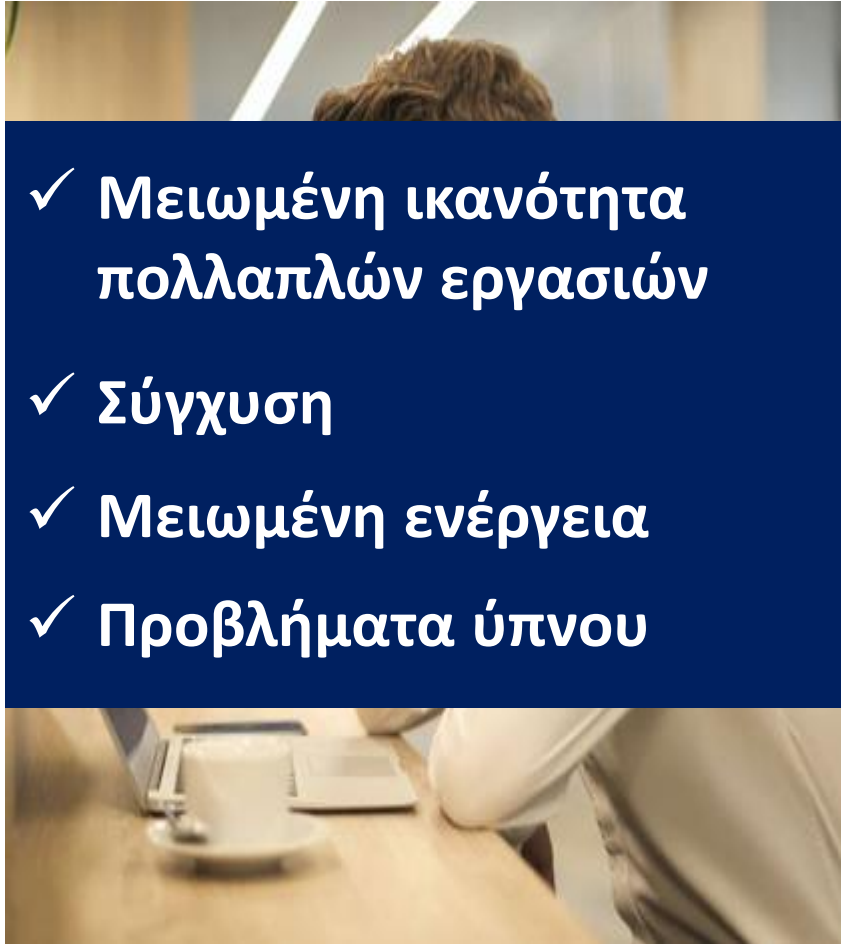
## Μελέτες FDG-PET

- Υπομεταβολισμός στον ιππόκαμπο, παρεγκεφαλίδα, εγκεφαλικό στέλεχος
- Χαμηλή επίδοση στο Montreal Cognitive Assessment-MoCA.

**1. Cognitive decline**

**2. Memory loss**

Altuna, M., Sánchez-Saudinós, M. B., & Lleó, A. (2021). Cognitive symptoms after COVID-19. *Neurology perspectives*, 1, S16-S24.

- 
- ✓ Μειωμένη ικανότητα πολλαπλών εργασιών
  - ✓ Σύγχυση
  - ✓ Μειωμένη ενέργεια
  - ✓ Προβλήματα ύπνου

Guo, P...Cheke, L. G. (2022). COVCOG 1: Factors Predicting Physical, Neurological and Cognitive Symptoms in Long COVID in a Community Sample. A First Publication From the COVID and Cognition Study. *Frontiers in aging neuroscience*

# Επιπτώσεις του Συνδρόμου Χρόνιας Κόπωσης

- Αίσθημα αβοηθητότητας
- Κατάθλιψη
- Παραίτηση
- Κοινωνική απόσυρση
- Μειωμένη σχεσιακή ικανοποίηση
- Σεξουαλικές δυσλειτουργίες



Chu, L., Valencia, I. J., Garvert, D. W., & Montoya, J. G. (2019). Onset patterns and course of myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome. *Frontiers in pediatrics*, 12.



# Τα στάδια προσαρμογής του ζευγαριού στο Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης

## Κρίση (crisis)

Έναρξη συμπτωματολογίας  
Σύγχυση  
Ψυχική δυσφορία

## Διαχείριση (resolution)

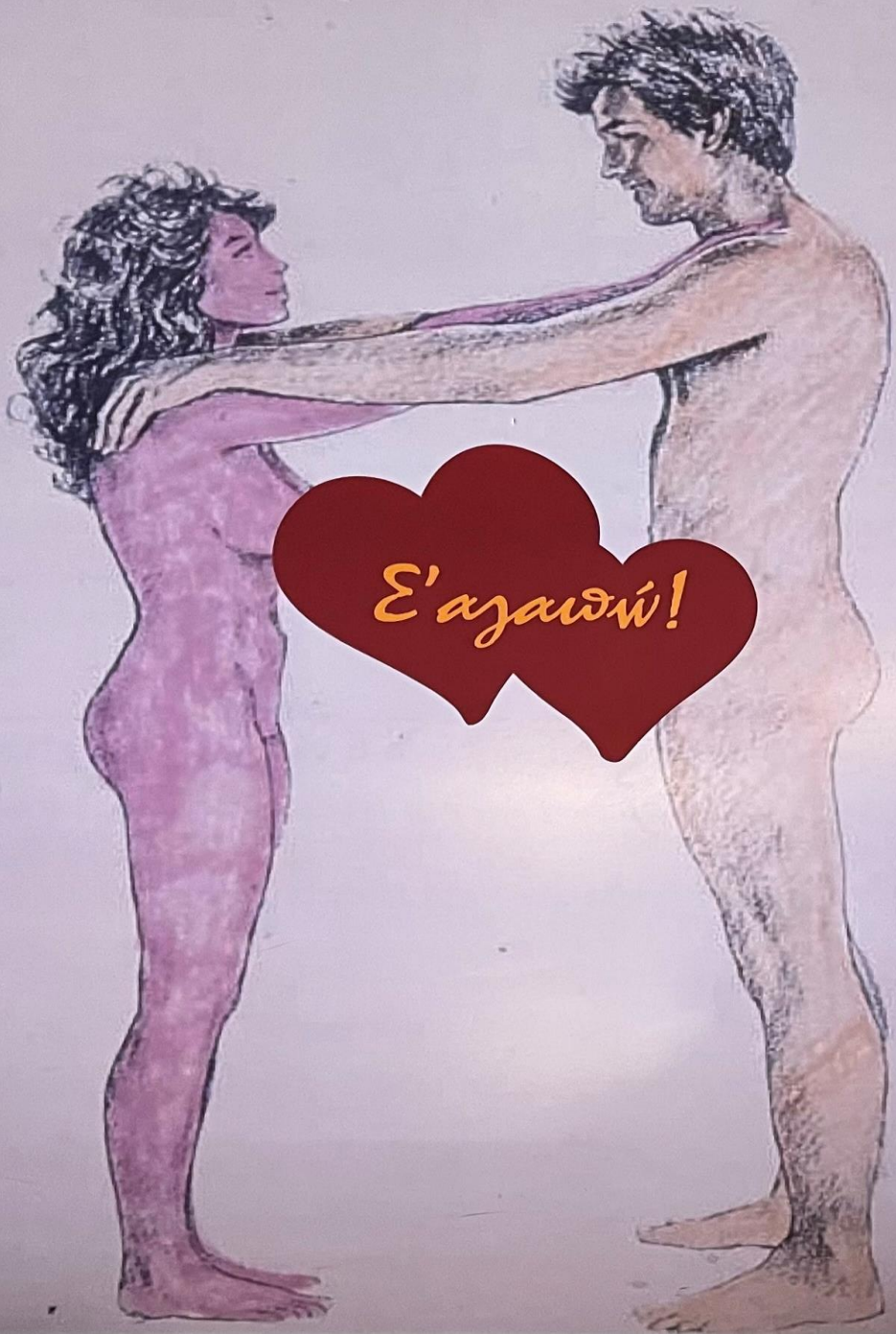
Πένθος για την αλλαγή  
του τρόπου ζωής  
Αναγνώριση της ασθένειας

## Σταθεροποίηση (stabilisation)

Φάση πλατό συμπτωμάτων  
Διάγνωση  
Σύντροφος-φροντιστής  
Αγχωτική συμπίεση  
Επιπτώσεις στην σεξουαλική ζωή

## Ολοκλήρωση (integration)

Συμφιλίωση με την ασθένεια  
Επανάκτηση ελέγχου  
Σύντροφοι-εραστές



# Ινστιτούτο Ψυχικής κ' Σεξουαλικής Υγείας

ΙΑΤΡΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ  
ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑΣ

Δρ Θάνος Ε. Ασκητής

**Σας ευχαριστώ  
για την προσοχή σας!**