



## الاكتئاب أثناء الجائحة: كيفية دعم المراهقين والشباب



إذا كنت تفكر في العودة بذاكرتك إلى فترات الدراسة في مرحلة الثانوية، فربما تتذكر بعض الفعاليات الرئيسية مثل العودة إلى المنزل أو الرياضة أو المسرحيات المدرسية أو الحفلات الموسيقية أو التخرج. تم تعليق كل الأنشطة على مدار العام الماضي. في حين تم استئناف الدراسة عبر الإنترنت أو استخدام تنسيقات هجينة في العديد من الأماكن، فإن هذا لم يعوّض تمامًا التفاعل الاجتماعي الذي يرافق عادةً التعلّم الشخصي.

لم يتسنى لطلاب الجامعات معايشة بعض اللحظات الغامرة، بما في ذلك تجربة السكن الجامعي النموذجية والنوادي والأنشطة والتدريب الداخلي وحفلات التخرج. يناضل الجميع من أجل دفع المصاريف في ظل سوق عمل صعب في الوقت الذي يتم استئناف فصل دراسي آخر عبر الإنترنت غالبًا.

أثر تفشي هذا الوباء تأثيرًا سلبيًا على العديد من هؤلاء الشباب. تسيطر عليهم مشاعر الحزن حتى لو لم يصابوا بالمرض أو فقدوا أحد أفراد أسرتهم، "استجابة طبيعية لفقدان شخص ما أو شيء مهم بالنسبة لهم،" بسبب عدم القدرة على التمتع بأحداث مهمة في الحياة.

### ارتفاع معدلات الاكتئاب

وفقًا للبيانات الصادرة من منظمة الصحة العالمية (WHO)، "تؤثر حالات الوفاة والعزلة وفقدان الدخل والخوف على الصحة العقلية أو تفاقم الأوضاع القائمة."<sup>2</sup>

بينما تختلف أنماط الدراسة حول العالم، أظهرت العديد منها مدى ارتفاع معدلات الاكتئاب في المجموعات السكانية المختلفة خلال الوباء:

- **22.28%** نسبة انتشار أعراض الاكتئاب السريري عند الأطفال والمراهقين في الصين (مقابل 13.2% سابقًا)<sup>4</sup>
- **33%** من طلاب الجامعات الذين شملهم الاستبيان في الولايات المتحدة الأمريكية قالوا إنهم يعانون من الاكتئاب<sup>5</sup>
- **24%** من طلاب المدارس الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية الذين شملهم الاستبيان قالوا إنهم يعرفون شخصًا تراوده أفكارًا انتحارية منذ بدء تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)<sup>5</sup>

## 7x

ارتفاع في نسبة الإصابة بالاكتئاب لجميع الأعمال<sup>3</sup>

إذا كان هناك مراهق أو شاب في حياتك، فهناك أشياء يمكنك القيام بها لدعمهم أثناء الوباء. جرّب هذه النصائح.

**ابدأ بعدد محدثة.** تعرّف على أحوالهم وأظهر احترام شديد لمشاعرهم. قد يبدو حقًا في خضم الضغوطات المفروضة عليك أن إلغاء موسم كرة القدم أو حفلات عيد الميلاد غير مهم. ولكن هذا الأمر لا يمر مرور الكرام على المراهقين والشباب. اعترف بحجم ما فقدوه من مزايا وأخبرهم بأن الحال لا يبتر في مثل هذه الأيام. راقب أيضًا أي أعراض تبعث على القلق بما في ذلك التغييرات السلوكية.

**اكتشف خيارات الاستشارة الصحية عن بُعد.** وفقًا لأحدث استبيانات منظمة الصحة العالمية (WHO)، "لقد عطلت جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أو أوقفت خدمات الصحة النفسية الحرجة في 93% من البلدان في جميع أنحاء العالم بينما تزايد الطلب على خدمات الصحة النفسية."<sup>2</sup> في العديد من البلدان، تُعدّ الاستشارة عبر الإنترنت خيارًا رائعًا في الوقت الحالي. ابحث عن المنظمات - مثل التحالف الوطني للأمراض العقلية (NAMI) في الولايات المتحدة - التي يُمكنها توصيلك بالموارد، أو الاتصال ببرنامح مساعدة الموظفين. يمكن أن تساعد تطبيقات مثل Sanvello في علاج أعراض الاكتئاب أيضًا.

**التوصية باتّباع جداول صحية.** شجّع الطلاب على اتّباع إجراءات روتينية عند التعلّم عبر الإنترنت. وتذكّر أن التمارين تسهم في تحسين الصحة العقلية. حتى تستطيع النوم. وبحسب إحدى الدراسات التي أجريت على المراهقين فإن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة 62%.<sup>6</sup> ذكرهم أيضًا بضرورة الحفاظ على التباعد الاجتماعي وارتداء الأقنعة وغسل أيديهم.

**أعد وضع قواعد وقت النظر إلى الشاشة.** إذا كان ابنك المراهق لا يزال يعيش في المنزل وتتبع قواعد وقت النظر إلى الشاشة، ففكر فيما إذا كانت مناسبة في أوقات تفشي الوباء. لا غنى عن التكنولوجيا للشباب حتى يتسنى لهم البقاء على اتصال اجتماعيًا خلال فترة التباعد، وتوصي مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها (CDC) بالتواصل مع الأصدقاء عبر الهاتف والرسائل النصية ومحادثات الفيديو ووسائل التواصل الاجتماعي.<sup>1</sup> ولكن تأكد من مناقشة مخاطر الاتصال بالإنترنت أيضًا. يحذر مركز مراقبة الأمراض والوقاية منها (CDC) من أن "استخدام الإنترنت بشكل مفرط يعرضهم أيضًا لخطر متزايد للأضرار عبر الإنترنت، مثل الاستغلال الجنسي عبر الإنترنت، والتنمر عبر الإنترنت، وسلوك المخاطرة عبر الإنترنت، والتعرض لمحتوى ضار محتمل."<sup>1</sup>

**ضع في اعتبارك احتمالية تعاطي المخدرات.** أظهرت دراسة أجريت في كندا أن نسبة تعاطي المراهقين للكحول تتزايد خلال فترة تفشي الوباء — وأن المراهقين يحسسون الكحول مع أصدقائهم أثناء اتصالهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي.<sup>7</sup>

من المحتمل ألا نعود إلى ممارسة حياتنا الطبيعية لفترة طويلة من الوقت في أثناء فتح المدارس واستئناف الأنشطة الشخصية في بعض المواقع. ولن نتلاشى آثار الاكتئاب عند القضاء على الجائحة. ابقَ داعمًا على المدى الطويل: يحتاج الشباب في حياتك إلى دعمك.

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه تراودك أفكارًا عن الانتحار، فاطلب المساعدة في الحال.

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). COVID-19 parental resources kit — adolescence. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/adolescence.html>. Accessed February 16, 2021.
- World Health Organization. COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. Available at: <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>. Accessed February 16, 2021.
- Bueno-Notivol J, et al. Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *Int J Clin Health Psychol*. 2021 Jan–Apr; 21(1): 100196. Published online 2020 Aug 31. doi: 10.1016/j.ijchp.2020.07.007. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7458054/>. Accessed February 16, 2021.
- Duan L, et al. An investigation of mental health status of children and adolescents in China during the outbreak of COVID-19. *J Affect Disord*. 2020 Oct 1; 275: 112–118. Published online 2020 Jul 2. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.029. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7329661/>. Accessed February 16, 2021.
- Chegg.org. COVID-19 and mental health: How America's high school and college students are coping during the pandemic. Available at: <https://www.chegg.org/covid-19-mental-health-2020>. Accessed February 16, 2021.
- Short M, et al. The relationship between sleep duration and mood in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med. Rev*. August 2020; Volume 52. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S108707922030054X?via%3DIihub>. Accessed February 16, 2021.
- Dumas T, et al. What does adolescent substance use look like during the COVID-19 pandemic? Examining changes in frequency, social contexts and pandemic-related predictors. *J. Adolesc. Health*. September 2020; 67(3): 354–361. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X20303311>. Accessed February 16, 2021.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تطوّر على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متأكدًا في جميع المواقع وتخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لمراد برنامح Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. يجوز تطبيق استثناءات وحدود التغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمالكها أصحابها المعيّنين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.