



דיכאון בתקופת מגפת הקורונה: כיצד לתמוך בבני עשרה ובצעירים

אם תיזכרו בימי התיכון שלכם, סביר להניח שתוכלו לזכור אירועים חשובים במיוחד, כמו משחקים, הצגות, מסיבות חשובות או טקסי סיום. בשנה האחרונה, כל זה הועבר למצב המתנה. ובעוד ששיעורים עברו ללמידה מקוונת או היברידית במקומות רבים, הם לא מפצים בצורה מלאה על התקשורת החברתית שמתרחשת בדרך כלל בלמידה פיזית בבית ספר.

גם סטודנטים באוניברסיטאות ובמכללות החמיצו כמה וכמה רגעים גדולים, כולל את חווית המגורים במעונות, הפעילויות במסגרת אגודות הסטודנטים, ההתלמדויות וטקסי הסיום. ובזמן שהם עוברים עוד סמסטר אחד של לימודים מקוונים, רבים מהם מתקשים לשלם עבור הלימודים בגלל שוק התעסוקה המצומצם.

רבים מהצעירים האלה שילמו מחיר על מגפת הקורונה. גם אם לא חלו ולא חוו אובדן של קרובים, ייתכן שהם חווים יגון, שהוא "תגובה נורמלית על אובדן אדם או דבר חשוב"¹, בגלל ההחמצה של אירועים משמעותיים בחיים.

רמות דיכאון מוגברות

על פי ארגון הבריאות העולמי (World Health Organization), "שכול, בידוד, אובדן הכנסה ופחד מביאים לפריצת מצבי בריאות נפש או מחמירים מצבים קיימים"².

אף כי מחקרים משתנים ממדינה למדינה, תוצאות מחקר רבות הראו עד כמה טיפוס רמות הדיכאון בין אוכלוסיות שונות במהלך מגפת הקורונה:

- **שכיחות של 22.28% של תסמינים של דיכאון קליני** אצל ילדים ובני נוער בסין (בהשוואה ל-13.2% בעבר)⁴
- **33% מהסטודנטים** באוניברסיטה שנסקרו בארה"ב אמרו שהם חווים דיכאון⁵.
- **24% מתלמי התיכון בארה"ב** שנסקרו אמרו שהם מכירים מישהו שהיו לו **מחשבות אובדניות** אחרי תחילת COVID-19⁵

7x

עלייה בדיכאון בכל הגילים³

אם יש לכם קרובי משפחה או חברים בגיל העשרה או בשנות העשרים המוקדמות, יש דברים שתוכלו לעשות כדי לתמוך בהם במהלך מגפת הקורונה. נסו את הרעיונות הבאים.

התחילו עם שיחה. שאלו אותם מה שלומם והקשיבו ברצינות לרגשות שלהם. אכן, עם כל הלחץ שאתם עוברים, ייתכן שלחמץ עונה של כדורגל או מסיבת יום הולדת יראו לכם חסרי-משמעות. אבל בגיל העשרה ובשנות העשרים המוקדמות זה עשוי להיות עניין חשוב מאוד. הכירו באובדן שהם חוו וספרו להם שלא להרגיש ממש נהדר עכשיו זה בסדר גמור. בנוסף, היו מודעים לכל סימפטום מדאיג, כמו שינויים בהתנהגות.

בידקו אפשרויות ליעוץ בפגישות מקוונות. על פי סקר חדש שערך ארגון הבריאות העולמי (WHO), "מגפת COVID-19 עצרה או הפריעה לשירותי בריאות נפש חיוניים ב-93% מהמדינות בעולם, בתקופה שבה הדרישה לשירותי בריאות נפש גוברת"². במדינות רבות, טיפול מקוון הוא אפשרות נהדרת לתקופה זו. חפשו ארגונים כמו NAMI בארה"ב או אנוש בישראל, שיכולים לקשר אתכם עם משאבים, או צרו קשר עם תכנית הסיוע לעובדים (ה-EAP) שלכם. גם יישומים, כמו Sanvello, יכולים לעזור בניהול תסמיני דיכאון.

המליצו על לוח זמנים בריא. עודדו תלמידים לקבוע שגרה ולהיצמד אליה בזמן שהם לומדים לימודים מקוונים. זיכרו שהתעמלות יכולה להשפיע מאוד על בריאות הנפש. גם שינה תעזור. מחקר אחד על בני עשרה מצא כי שינה מעטה מדי היתה קשורה לסיכון מוגבר ב-52% של מצב רוח מדוכא⁶. בנוסף, הזכירו להם לשמור על ריחוק חברתי ושישי לשטוף את הידיים.

החזירו לתוקף את הכללים שלכם בדבר זמן ליד המסך. אם בני העשרה שלכם עדיין חיים בביתכם ואם יש לכם כללים בדבר זמן המסך המותר, שיקלו אם הם מתאימים לתקופה של מגפת הקורונה. הטכנולוגיה היא דבר חיוני עבור צעירים, כדי שיוכלו לשמור על קשרים חברתיים בתקופה של ריחוק חברתי. המרכזים לבקרת מחלות ומניעתן בארה"ב (CDC) ממליצים על יצירת קשר עם חברים באמצעות הטלפון, הודעות טקסט, שיחות וידאו ומדיה חברתית¹. אבל הקפידו לדבר גם על הסכנות של התקשורת המקוונת. ה-CDC מזכיר כי "פעילות מקוונת מוגברת גם מעמידה אותם בסיכון מוגבר להיפגע מנזק מקוון, כדוגמת ניצול מיני מקוון, בריאות מקוונת, הסתכנות מקוונת וחשיפה לתוכן שעלול להיות פוגעני"¹.

היו מודעים לכך שיש פוטנציאל לשימוש לרעה בסמים ואלכוהול. מחקר שנערך בקנדה הראה שבני עשרה שתו יותר אלכוהול במהלך מגפת הקורונה, ושהם שותים עם חבריהם תוך תקשורת מקוונת במדיה חברתית⁷.

אף כי בתי הספר נפתחים ופעילויות עם נוכחות פיזית מתחילות מחדש במקומות מסוימים, סביר להניח שלא נחזור לחיים הרגילים במשך זמן רב. דיכאון לא ייעלם מעצמו כשמגפת הקורונה נגמרת. המשיכו לתת תמיכה לטווח הארוך: הצעירים שבחייך זקוקים לכם.

אם אתם או מישהו שאתם מכירים חושבים על התאבדות, פנו מייד לקבלת עזרה. אפשר להתקשר למספר סיוע מקוון בכל עת. בארה"ב אפשר להתקשר אל הקו החם למניעת התאבדות (National Suicide Prevention Lifeline) בכל עת בטלפון 1-800-273-8255 ובישראל אפשר להתקשר אל הקו החם של ער"ן בטלפון 1201. **אם אתם או מישהו שאתם מכירים נמצא בסכנה מיידית, התקשרו אל מוקד החירום (המספר בארה"ב הוא 911 ובישראל 100 מטלפון קווי או 112 מכל טלפון סלולרי, גם אם הוא נעול או ללא כרטיס SIM) — או גשו אל חדר המיון הקרוב ביותר.**

- 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.jchp.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.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרו ל-911 אם אתם/אתה בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם/אתה מחוץ לארצות הברית, או גשו אל מחלקת המיון הקרובה ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הדדמויות.