

Depresi Semasa Pandemik Cara menyokong remaja dan dewasa muda



Sekiranya anda fikir kembali ke zaman sekolah menengah anda sendiri, anda mungkin akan mengingati beberapa peristiwa penting seperti majlis sekolah, sukan, pementasan sekolah, konsert, keraian atau tamat pengajian. Sejak setahun yang lalu, semua perkara ini telah ditangguhkan. Walaupun kelas telah beralih ke dalam talian atau ke format hibrid di kebanyakan tempat, ia tidak sepenuhnya memanfaatkan interaksi sosial yang biasanya disertakan dengan pembelajaran secara langsung.

Pelajar-pelajar kolej juga telah terlepas beberapa pengalaman besar, termasuk pengalaman berada di asrama, kelab dan aktiviti, latihan praktikal dan upacara graduasi. Dan ketika mereka menjalani semester dengan kebanyakan kelas dalam talian, banyak yang berjuang untuk membayar yuran dalam pasaran pekerjaan yang sukar.

Bagi sebilangan besar anak muda ini, pandemik telah merugikan mereka. Walaupun mereka tidak sakit atau kehilangan orang yang disayangi, mereka mungkin mengalami kesedihan, "tindak balas biasa untuk kehilangan seseorang atau sesuatu yang penting bagi anda,"¹ kerana kehilangan peristiwa penting dalam hidup.

Kadar kemurungan meningkat

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), "Keperitan, pengasingan, kehilangan pendapatan dan ketakutan menyebabkan keadaan kesihatan mental atau memburukkan keadaan yang sedia ada."²

Walaupun kajian berbeza-beza di seluruh dunia, banyak daripadanya menunjukkan kemurungan yang meningkat di pelbagai populasi semasa pandemik ini:

7x

peningkatan
kemurungan
untuk semua
peringkat umur³

- **22.28%** kelaziman **gejala kemurungan klinikal** pada kanak-kanak dan remaja di China (berbanding sebelumnya 13.2%)⁴
- **33%** **pelajar kolej** yang ditinjau di AS mengatakan mereka mengalami **kemurungan**⁵
- **24%** **pelajar sekolah menengah di AS** yang ditinjau mengatakan bahawa mereka tahu seseorang yang mempunyai **pemikiran untuk bunuh diri** sejak bermulanya COVID-19⁵

Tiba masa untuk empati dan sokongan

Sekiranya anda mempunyai remaja atau dewasa muda bersama anda, ada perkara yang boleh anda lakukan untuk menyokong mereka semasa pandemik ini. Cuba petua ini.

Mula dengan satu perbualan. Tanyakan tentang bagaimana keadaan mereka, dan ambil serius soal perasaan mereka. Ya, di tengah tekanan anda sendiri, musim bola sepak atau pesta ulang tahun mungkin kelihatan tidak penting. Tetapi bagi remaja atau dewasa muda, ia mungkin adalah masalah besar. Akui apa yang mereka telah hilang, dan katakan kepada mereka bahawa adalah okey untuk merasa tidak senang sekarang. Juga, perhatikan sebarang gejala termasuk perubahan tingkah laku.

Terokai pilihan untuk kaunseling tele-kesihatan. Menurut tinjauan WHO yang baru, "Pandemik COVID-19 telah mengganggu atau menghentikan perkhidmatan kesihatan mental yang kritikal di 93% negara di seluruh dunia manakala permintaan untuk kesihatan mental semakin meningkat."² Di banyak negara, kaunseling dalam talian adalah pilihan yang bagus sekarang. Cari organisasi — seperti National Alliance on Mental Illness (NAMI) di AS — yang boleh menghubungkan anda dengan sumber, atau menghubungi program bantuan pekerja anda. Aplikasi seperti Sanvello boleh menguruskan tanda-tanda kemurungan juga.

Mengesyorkan jadual yang sihat. Galakkan pelajar menetapkan rutin jika mereka belajar dalam talian. Dan ingat bahawa senaman boleh memberi impak besar kepada kesihatan mental. Begitu juga dengan tidur. Satu kajian remaja mendapati bahawa tidak cukup tidur dikaitkan dengan peningkatan risiko mood murung sebanyak 62%.⁶ Juga, ingatkan mereka untuk penjarakan sosial, pakai pelitup muka dan cuci tangan.

Tetapkan semula peraturan anda untuk masa mengadap skrin. Sekiranya remaja anda masih tinggal di rumah dan anda mempunyai peraturan masa mengadap skrin, pertimbangkan apakah ianya sesuai dengan keadaan pandemik ini. Teknologi sangat penting bagi anak muda untuk tetap berhubung secara sosial semasa perlu menjarakkan diri, dan Pusat Pengawasan dan Pencegahan Penyakit (CDC) mengesyorkan menghubungi rakan melalui telefon, teks, sembang video dan media sosial.¹ Tetapi pastikan untuk membincangkan bahaya berada dalam talian juga. CDC memberi amaran bahawa "peningkatan aktiviti dalam talian juga menjadikan mereka berisiko tinggi untuk bahaya dalam talian, seperti eksploitasi seksual dalam talian, pembuli siber, tingkah laku berisiko dalam talian dan pendedahan kepada kandungan yang mempunyai potensi bahaya."¹

Berhati-hatilah dengan kemungkinan penggunaan dadah. Satu kajian yang dilakukan di Kanada menunjukkan penggunaan alkohol di kalangan remaja meningkat semasa pandemik ini — dan remaja minum bersama rakan mereka sambil mereka berhubung di media sosial.⁷

Walaupun sekolah dibuka dan aktiviti secara langsung disambung semula di beberapa lokasi, kita mungkin tidak akan kembali normal dalam jangka masa yang lama. Dan kemurungan tidak akan hilang begitu sahaja sebaik pandemik ini berakhir. Tetap menyokong untuk jangka masa panjang: Belia muda dalam hidup anda memerlukan anda.

Sekiranya anda atau seseorang yang anda kenal terfikir untuk membunuh diri, sila dapatkan bantuan segera.

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penajagaan segera. Jika dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.