

Depresja w czasach pandemii: Jak wspierać młodzież



Jeśli pomyślisz o swoich latach licealnych, prawdopodobnie przypomnisz sobie niektóre kluczowe wydarzenia, takie jak studniówka, przedstawienia szkolne, koncerty, bal maturalny lub zakończenie szkoły. W ciągu ostatniego roku to wszystko zostało zawieszono. Zajęcia przeniosły się w większości do trybu online lub do formatów hybrydowych, ale nie rekompensują one całkowicie interakcji społecznych, które zwykle towarzyszą nauce w szkole.

Studenci szkół wyższych również przegapili kilka ważnych momentów, w tym życie w akademiku, życie towarzyskie i ceremonie wręczenia dyplomów.

Na wielu tych młodych ludziach pandemia odcisnęła swoje piętno. Nawet jeśli sami nie zachorowali ani nie stracili ukochanej osoby, mogą doświadczać żalu, „normalnej reakcji na utratę kogoś lub czegoś ważnego dla siebie”¹, ponieważ ominęły ich ważne wydarzenia w życiu.

Podwyższone wskaźniki depresji

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), „Żaloba, izolacja, utrata dochodów i strach wywołują choroby psychiczne lub zaostrzają istniejące”².

Chociaż badania różnią się na całym świecie, wiele z nich wykazało, jak bardzo wzrosła depresja w różnych populacjach podczas pandemii:

7x

wzrost depresji u osób w każdym wieku³

- **Częstotliwość** występowania **klinicznych objawów depresji** u dzieci i młodzieży w Chinach wzrosła do 22,28% (w porównaniu z wcześniejszymi 13,2%)⁴
- **33% ankietowanych studentów** w USA stwierdziło, że doświadcza **depresji**⁵
- **24% ankietowanych uczniów szkół średnich w USA** stwierdziło, że zna kogoś, kto miał **myśli samobójcze** od początku COVID-19⁵

Czas na empatię i wsparcie

Jeśli masz w swoim życiu młodą osobę, możesz zrobić kilka rzeczy, aby wesprzeć ją podczas pandemii. Wypróbuj te wskazówki.

Zacznij od rozmowy. Zapytaj, jak się czuje, i poważnie potraktuj jej uczucia. Tak, w porównaniu z twoimi własnymi smartwieniami odwołany koncert albo przyjęcie urodzinowe mogą wydawać się nieistotne. Ale dla nastolatka może to być poważny problem. Wysłuchaj go i powiedz, że ma prawo nie czuć się teraz najlepiej. Zwracaj także uwagę na wszelkie niepokojące objawy, w tym zmiany w zachowaniu.

Poznaj opcje terapii w ramach telemedycyny. Według nowego badania WHO: „Pandemia COVID-19 zakłóciła lub zatrzymała krytyczne usługi w zakresie zdrowia psychicznego w 93% krajów na całym świecie, podczas gdy zapotrzebowanie na zdrowie psychiczne rośnie”.² W wielu krajach terapia online jest obecnie doskonałą opcją. Poszukaj organizacji, które mogą połączyć cię z zasobami lub zadzwonić do programu pomocy dla pracowników. Aplikacje takie jak Sanvello mogą również pomóc w radzeniu sobie z objawami depresji.

Promuj zdrowy rozkład dnia. Zachęć uczniów do ustalenia stałego planu dnia, nawet w przypadku nauki zdalnej. I pamiętaj, że aktywność fizyczna może mieć duży wpływ na zdrowie psychiczne. Podobnie jak sen. Jedno z badań przeprowadzonych na nastolatkach wykazało, że niewystarczająca ilość snu była związana z 62% zwiększonym ryzykiem obniżenia nastroju.⁶ Przypomnij im także o zachowywaniu dystansu społecznego, noszeniu maseczek i myciu rąk.

Ponownie ustal zasady dotyczące czasu przed ekranem. Jeśli twoje dziecko nadal mieszka w domu i masz zasady dotyczące czasu spędzanego przed ekranem, zastanów się, czy są one odpowiednie w przypadku pandemii. Technologia jest niezbędna, aby młodzi ludzie pozostawali w kontakcie społecznym w czasie dystansu, a Centers for Disease Control and Prevention (CDC) zaleca kontaktowanie się z przyjaciółmi przez telefon, sms, czat wideo i media społecznościowe.¹ Nie zapomnij jednak o rozmowie na temat niebezpieczeństw związanych z obecnością online. CDC ostrzega, że „zwiększona aktywność online naraża ich również na większe ryzyko zagrożeń internetowych, takich jak wykorzystywanie seksualne w internecie, cyberprzemoc, ryzykowne zachowania i narażenie na potencjalnie szkodliwe treści”¹.

Pamiętaj o potencjalnym korzystaniu z używek. Badanie przeprowadzone w Kanadzie wykazało, że podczas pandemii spożycie alkoholu przez nastolatków wzrasta - i że nastolatki piją ze swoimi przyjaciółmi, gdy łączą się w mediach społecznościowych.⁷

Wprowadzie szkoły są otwierane, a zajęcia osobiste są wznawiane w niektórych lokalizacjach, ale prawdopodobnie przez długi czas nie wrócimy do normalności. A depresja nie zniknie po prostu po zakończeniu pandemii. Przygotuj się na długoterminowe zapewnienie wsparcia: Młodzież w twoim życiu tego potrzebuje.

Jeśli ty lub ktoś, kogo znasz, ma myśli samobójcze, natychmiast poszukaj pomocy. Aby porozmawiać z wyszkolonym doradcą, możesz w każdej chwili zadzwonić do Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego pod numer 800 70 22 22 lub wejść na stronę liniawsparcia.pl, aby skontaktować się na czacie z infolinią kryzysową. **Jeśli ty lub ktoś, kogo znasz, znajduje się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub udaj się do najbliższej izby przyjęć pogotowia ratunkowego.**

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.

Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.