

Депрессия во время пандемии: как помочь подросткам и молодым людям



Вспоминая собственные школьные годы, вы, вероятно, вспоминаете ключевые события: первый и последний звонок, походы, спортивные состязания, школьные постановки, концерты, выпускной бал... В прошлом году ничего этого не было. Занятия перешли в онлайн- или гибридный формат, но это не заменило социального взаимодействия, которое до сих пор было неотъемлемой частью учебного процесса.

Не избежало подобной участи и студенчество. Студенты не приобрели опыт проживания в общежитиях, не общались в клубах и на занятиях, не пошли на торжественный выпуск. Впереди очередной семестр онлайн-занятий, но многим нечем за них платить — ведь конкуренция на рынке труда стала гораздо жестче.

Для многих из этих молодых людей пандемия не прошла бесследно. Даже если они не болели и не теряли близких, они пережили горе («нормальную реакцию на потерю кого-либо или чего-либо важного для человека»),¹ потому что в их жизни не произошли события, которых они так ждали.

Рост уровня депрессии

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «переживания в связи с утратой близких, изоляция, потеря дохода и страх приводят к появлению или обострению психических расстройств».²

Данные исследований, проведенных по всему миру, разнятся, но многие из них продемонстрировали резкое повышение уровня депрессии среди разных групп населения во время пандемии.

7-кратное

повышение
уровня депрессии
у людей всех
возрастов³

- **Распространенность клинических симптомов депрессии** среди детей и подростков в Китае составляет **22,28%** (ранее этот показатель составлял 13,2%)⁴
- **33% студентов колледжей**, опрошенных в США, сказали, что у них **депрессия**⁵
- **24% опрошенных учащихся средних школ США** сказали, что знакомы с человеком, у которого после начала пандемии COVID-19 **возникли** мысли о самоубийстве⁵

Время выразить сочувствие и оказать поддержку

Если в вашей семье или в вашем окружении есть подростки или молодые люди, вы можете поддержать их во время пандемии. Например, вот так:

Начните с разговора. Спросите, как они себя чувствуют, и отнеситесь к их чувствам серьезно. Да, по сравнению со стрессом, который переживаете вы, пропущенный футбольный сезон или несостоявшийся день рождения могут показаться пустяками. Но для подростка или молодого человека все это очень важно. Признайте важность утраты и скажите, что переживания — это нормально. Также обращайте внимание на любые настораживающие симптомы, в том числе на изменения в поведении.

Выясните, можно ли получить консультацию, воспользовавшись возможностями телемедицины.

По данным нового исследования ВОЗ, «пандемия COVID-19 разладила или остановила предоставление крайне важных психиатрических услуг в 93% стран мира, и это в то время, когда спрос на психиатрические услуги растет».² Во многих странах онлайн-консультации — хороший выход из положения. Обращайтесь в организации, где вам могут предоставить необходимую информацию, или звоните в программу психологической поддержки сотрудников. Приложения вроде Sanvello также могут помочь справиться с симптомами депрессии.

Рекомендуйте здоровый распорядок дня. Мотивируйте учащихся дистанционной формы обучения придерживаться установленного распорядка дня. И не забывайте, что физические упражнения благотворно влияют на психическое здоровье — впрочем, как и сон. По данным одного из исследований, при недосыпании риск депрессивного настроения у подростков повышается на 62%.⁶ Также напоминайте о необходимости соблюдать дистанцию, носить маски и мыть руки.

Пересмотрите «правила экранного времени». Если подросток живет вместе с вами и у вас есть правила в отношении времени, проводимого за экраном, подумайте, стоит ли придерживаться их во время пандемии. В период, когда приходится соблюдать дистанцию, технологии играют в жизни молодых людей важную роль, позволяя им поддерживать социальные контакты, и Центры по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) рекомендуют общаться с друзьями по телефону, в видеочатах и социальных сетях.¹ Только не забудьте поговорить об опасностях, которые подстерегают молодых людей в Интернете. Агентство CDC предупреждает, что «с увеличением онлайн-активности повышается риск вреда, который может нанести подобное общение, включая сексуальную эксплуатацию, кибербуллинг, провокацию рискованного поведения и влияние потенциально вредного цифрового контента».¹

Обращайте внимание на признаки употребления психоактивных веществ. Данные исследования, проведенного в Канаде, свидетельствуют о росте потребления алкоголя среди подростков во время пандемии и о том, что подростки выпивают со своими друзьями во время общения в социальных сетях.⁷

И хотя где-то учебные заведения открываются и общение вживую возобновляется, говорить о полном возврате к нормальной жизни еще очень рано. С окончанием пандемии депрессия не исчезнет сама собой. Не бросайте молодых людей в своем окружении: ведь они так нуждаются в вашей поддержке!

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.jchp.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%3Dihub>. 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.

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Orpium, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Orpium® является зарегистрированным товарным знаком компании Orpium, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Orpium обеспечивает равные возможности трудоустройства.