

ภาวะซึมเศร้าระหว่างการ แพร่ระบาดของโควิด-19 : วิธีช่วยเหลือวัยรุ่นและ วัยรุ่นหนุ่มสาว



หากคุณนึกย้อนกลับไปสมัยเรียนมัธยม คุณอาจคิดถึงเหตุการณ์ใหญ่ ๆ บางเหตุการณ์ เช่น งานโรงเรียน กีฬา คอนเสิร์ต หรือการสำเร็จการศึกษา แต่ในปีที่ผ่านมา ทุกอย่างหยุดชะงัก ในขณะที่การเรียนถูกเปลี่ยนเป็นออนไลน์หรือผสมผสานกันระหว่างออนไลน์กับในชั้นเรียน แต่ก็เทียบไม่ได้กับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มักจะมาพร้อมกับการไปเรียนที่โรงเรียน นักศึกษาก็ขาดช่วงเวลาสำคัญ ๆ เช่นกัน ทั้งประสบการณ์ในหอพัก ชมรมและกิจกรรมต่าง ๆ การฝึกงาน และพิธีสำเร็จการศึกษา ในขณะที่นักศึกษาเหล่านี้ยังต้องเผชิญกับอีกหนึ่งภาคการศึกษาที่เรียนทางออนไลน์เป็นส่วนใหญ่ หลายคนประสบปัญหาด้านการเงินในภาวะที่งานหายาก

การแพร่ระบาดของโควิด-19 นี้ส่งผลกระทบต่ออย่างหนักต่อคนวัยหนุ่มสาวจำนวนมาก ถึงแม้จะไม่ได้เจ็บป่วยหรือสูญเสียคนที่เป็นที่รัก แต่พวกเขาอาจประสบกับความโศกเศร้า ซึ่งเป็น "การตอบสนองตามปกติต่อการสูญเสียคนหรือสิ่งที่สำคัญต่อคุณ"¹ เนื่องจากเหตุการณ์สำคัญในชีวิตขาดหายไป

อัตราภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้น

จากการระบุขององค์การอนามัยโลก (WHO), "การสูญเสียญาติหรือเพื่อนสนิท การแยกตัว การสูญเสียรายได้ และความกลัว เป็นสิ่งกระตุ้นสภาวะทางสุขภาพจิตหรือทำให้สภาวะทางสุขภาพจิตที่มีอยู่แล้วแย่ลง"²

ในขณะที่การศึกษาวิจัยจะแตกต่างกันไปทั่วโลก แต่หลายการวิจัยแสดงให้เห็นว่าภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้นมากแค่ไหนในหมู่ประชากรต่าง ๆ ในระหว่างการแพร่ระบาดของโควิด-19

7x

ภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นในทุกช่วงอายุ³

- **22.28%** คืออัตราการแพร่ของอาการซึมเศร้าทางคลินิกในเด็กและวัยรุ่นในประเทศจีน (เทียบกับก่อนหน้านี้ที่ 13.2%)⁴
- **33%** ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยที่ได้รับการสำรวจในสหรัฐฯ กล่าวว่าตนกำลังมีภาวะซึมเศร้า⁵
- **24%** ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสหรัฐฯ ที่ได้รับการสำรวจกล่าวว่าตนรู้จักคนที่มีความคิดฆ่าตัวตายนับตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของการแพร่ระบาดของโควิด-19⁵

ช่วงเวลาแห่งความเห็นอกเห็นใจและความช่วยเหลือ

หากคุณมีบุตรหลานวัยรุ่นหรือวัยรุ่นหนุ่มสาว คุณสามารถทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนเขาในระหว่างการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยลองทำตามเคล็ดลับเหล่านี้

เริ่มด้วยการสนทนา ถามว่าเขาเป็นอย่างไร และให้ความสำคัญกับความรู้สึกของเขา ในขณะที่คุณก็มีความเครียดของตนเอง การที่ลูก ๆ ไม่ได้เล่นกีฬาหรือไม่ได้จัดงานวันเกิดอาจดูเหมือนไม่ใช่สิ่งที่สลักสำคัญ แต่สำหรับวัยรุ่นหรือวัยรุ่นหนุ่มสาว มันอาจเป็นเรื่องใหญ่ รับทราบสิ่งที่เขาสูญเสีย และบอกเขาว่าความรู้สึกไม่ดีที่เขาเป็นในตอนนี้เป็นสิ่งที่เขาเข้าใจได้ ภาวะเครียดที่นำไปเป็นห่วง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

สำรวจทางเลือกในการขอคำปรึกษาด้านสุขภาพผ่านทางโทรศัพท์หรือวิดีโอคอล จากการสำรวจรอบใหม่ขององค์การอนามัยโลกพบว่า "การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้บริการด้านสุขภาพจิตที่สำคัญหยุดชะงักใน 93% ของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ในขณะที่อุปสงค์ด้านสุขภาพจิตกำลังเพิ่มมากขึ้น"² ขณะนี้การให้คำปรึกษาทางออนไลน์เป็นทางเลือกที่ดีมากในหลายประเทศ ลองหาข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตที่อาจมีแหล่งทรัพยากรให้คุณ หรือติดต่อโปรแกรมช่วยเหลือพนักงานของคุณ แอปต่าง ๆ เช่น Sanvello สามารถช่วยจัดการกับอาหารของภาวะซึมเศร้าได้เช่นกัน

แนะนำตารางเวลาที่ดีต่อสุขภาพ กระตุ้นให้นักเรียนจัดกิจวัตรประจำวันเมื่อเรียนออนไลน์ที่บ้าน และระลึกว่าการออกกำลังกายสามารถส่งผลกระทบบทที่ยิ่งใหญ่ต่อสุขภาพจิต เช่นเดียวกับการนอนหลับ การวิจัยเกี่ยวกับวัยรุ่นพบว่า การนอนหลับไม่เพียงพอมีความเชื่อมโยงกับการเพิ่มความเสี่ยงของอารมณ์ซึมเศร้าถึง 62%⁶ และอย่าลืมย้ำให้เขาเว้นระยะห่างทางสังคม สวมหน้ากาก และล้างมือบ่อย ๆ

ตั้งกฎเรื่องการใช้เวลาหน้าจอใหม่ หากบุตรหลานวัยรุ่นของคุณอยู่ที่บ้านและคุณมีกฎเรื่องการใช้เวลาหน้าจอ ลองพิจารณาว่ากฎนั้นเหมาะสมกับช่วงเวลาของการแพร่ระบาดของโควิด-19 หรือไม่ เทคโนโลยีเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับคนวัยรุ่นหนุ่มสาว ในการเชื่อมต่อกับสังคมในระหว่างช่วงเวลาที่ต้องรักษาระยะห่างนี้ ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐฯ (CDC) แนะนำให้ติดต่อกับเพื่อนฝูงทางโทรศัพท์ บริการส่งข้อความสั้น เช่น LINE วิดีโอคอล และสื่อสังคม¹ แต่ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณพูดคุยกับบุตรหลานถึงอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ตด้วย CDC เตือนว่า "การใช้อินเทอร์เน็ตที่เพิ่มมากขึ้นทำให้เด็ก ๆ มีความเสี่ยงมากขึ้นจากอันตรายบนอินเทอร์เน็ต เช่น การแสวงหาประโยชน์ทางเพศจากเด็กในโลกออนไลน์ การกระหน่ำทางโซเชียล พฤติกรรมการลงเสียงทางออนไลน์ และการได้พบเห็นเนื้อหาที่อาจเป็นอันตราย"¹

ระแวงระวังการใช้สารเสพติดที่อาจเกิดขึ้น การศึกษาในแคนาดาพบว่า มีการใช้แอลกอฮอล์ในวัยรุ่นสูงขึ้นในระหว่างการแพร่ระบาดของโควิด-19 และวัยรุ่นดื่มกับเพื่อน ๆ ในขณะที่เชื่อมต่อกันทางสื่อสังคมออนไลน์⁷

ในขณะที่โรงเรียนเริ่มเปิดตามปกติ และเริ่มเปิดให้มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองในบางสถานที่แล้วนั้น แต่ก็ยังมีแนวโน้มว่าเราจะไม่กลับไปสู่สภาวะปกติไปอีกนาน และโรคซึมเศร้าก็จะไม่หายไปทันทีที่หมดการแพร่ระบาดของโควิด-19 คุณต้องให้การสนับสนุนช่วยเหลือในระยะยาว เด็กวัยรุ่นหนุ่มสาวในชีวิตของคุณต้องการคุณ

ถ้าคุณหรือคนที่คุณรู้จักมีความคิดฆ่าตัวตาย โปรดขอความช่วยเหลือทันที โทรศัพท์ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตที่หมายเลข 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ซึ่งเป็นบริการของกรมสุขภาพจิต หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักกำลังตกอยู่ในอันตราย ขอให้โทรแจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายที่หมายเลข 191

- 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%3Dihub>. 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.

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพท์ถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา ให้โทรศัพท์ถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องที่ต้องการให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่อายุต่ำกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน