

# Salgın döneminde depresyon: Gençler ve genç yetişkinlerin desteklenmesi



Lise yıllarınıza şöyle bir göz atsanız, eve gelme, spor, okul tiyatro oyunları, konserler, mezuniyet balosu veya mezuniyet gibi bazı önemli olayları büyük ihtimalle hatırlarsınız. Geçtiğimiz yıl boyunca hepsi askıya alındı. Ve dersler birçok yerde çevrimiçi veya karışık formatlar şeklinde düzenlendi, ancak söz konusu uygulamalar, genellikle yüz yüze eğitim üzerinden sağlanan sosyal etkileşimin yerini tam olarak doldurmuyor.

Üniversite öğrencileri, yurt hayatı, barlar ve faaliyetler, stajlar ve mezuniyet törenleri gibi önemli anları yaşayamadı. Buna ek olarak, çoğu çevrimiçi derslerden oluşan diğer bir dönem boyunca çalışıyor ve bir çoğu zorlu iş piyasasında bunların ücretini karşılama konusunda zorluk çekiyor.

Salgın, bu gençlerin büyük bir bölümünün durumunu daha da kötüleştirdi. Kendileri hastalanmasa da veya sevdiklerini kaybetmese de, yaşama dair önemli anları yaşayamadıkları için üzüntü duyabilirler, "bu, sizin için önemli birini veya bir şeyi kaybettiğinizde son derece normal."<sup>1</sup>

## Depresyon oranında artış

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre; "Yas, yalnız kalma, gelir kaybı ve korku, ruh sağlığı koşullarını tetikliyor veya mevcut olanları şiddetlendiriyor."<sup>2</sup>

Çalışmalar dünya genelinde değişiklik gösterse de, birçoğu depresyon oranının salgın sırasında çeşitli yaş grupları arasında arttığını gösterdi.

# 7x

Tüm yaş gruplarında depresyon artışı<sup>3</sup>

- Çin'deki çocuk ve ergenlerde görülen **klirik depresyon belirtilerinin** yayılma oranı **%22,28'e** ulaştı (daha önce %13,2 idi)
- Ankete katılan ABD'li **üniversite öğrencilerinin %33'ü depresyonda** olduklarını belirtti<sup>5</sup>
- **Ankete katılan ABD'li lise öğrencilerinin %24'ü**, COVID-19 itibarıyla **intihar etmeyi düşünen** tanıdıkları olduğunu belirtti<sup>5</sup>

## Empati ve destek zamanı

Genç veya genç yetişkin bir tanıdığınız varsa, salgın döneminde onlara destek vermek adına yapabileceğiniz bazı şeyler var. Şu ipuçlarını deneyin.

**Sohbet edin.** Nasıl hissettiklerini sorun ve duygularını ciddiye alın. Kendi sorunlarınız ile ilgilenirken, bir maç dönemini veya doğum günü partisini kaçırmak önemli görünmeyebilir. Ancak bu tür durumlar genç veya genç yetişkinler açısından büyük önem arz edebilir. Kayıplarını kabullenin ve bu dönemde kendilerini iyi hissetmemelerinin normal olduğunu söyleyin. Ayrıca, davranış değişikliği gibi endişe verici belirtilere dikkat edin.

**Tele sağlık hizmeti seçeneğini göz önünde bulundurun.** Yeni yapılan WHO anketine göre; "COVID-19 salgını, dünya genelinde ülkelerin %93'ünün hayati önem teşkil eden ruh sağlığı hizmetlerini büyük ölçüde etkiledi veya durma noktasına getirdi, bununla birlikte, ruh sağlığı hizmetlerine yönelik talep giderek artıyor."<sup>2</sup> Çevrimiçi danışmanlık hizmetleri birçok ülkede önemli bir seçenek haline geldi. Sizi ilgili kaynaklarla yönlendirebilecek kuruluşlara (ABD'deki Ulusal Akıl Sağlığı Birliği gibi) başvurun veya çalışan destek programınızı arayın. Sanvello gibi uygulamalar depresyon belirtilerini yönetmede yardımcı olabilir.

**Sağlıklı çalışma planları önerin.** Çevrimiçi derslere katılan öğrencileri rutinler oluşturmaya teşvik edin. Ve egzersizin ruh sağlığı üzerinde büyük bir etkisinin olabileceğini unutmayın. Uyku düzenine dikkat edin. Gençlere yönelik bir çalışmaya göre, yeterince uyuyamamak, % 62 artmış depresif ruh hali riski ile bağlantılı.<sup>6</sup> Ayrıca, gençlere sosyal mesafeye dikkat etmeleri, maske takmaları ve ellerini yıkamaları yönünde tavsiyelerde bulunun.

**Mobil cihaz kullanımına yönelik kurallarınızı gözden geçirin.** Söz konusu kişinin hala sizinle birlikte yaşaması ve mobil cihaz kullanımına yönelik kurallara tabi olması halinde, söz konusu kuralların salgın dönemine uygun olup olmadığını gözden geçirin. Teknoloji, gençlerin sosyal mesafe döneminde sosyal kalmaları adına büyük önem arz ediyor ve ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) gençlerin telefon, mesaj, görüntülü sohbet ve sosyal medya üzerinden arkadaşları ile iletişim kurmasını öneriyor.<sup>1</sup> Bununla birlikte, çevrimiçi ortamlarda bulunmanın getirdiği tehlikeleri de belirtmeyi unutmayın. CDC uyarıda bulundu; "Çevrimiçi faaliyetlerde yaşanan artış, gençlerin cinsel taciz, siber zorbalık, çevrimiçi risk alma davranışı ve olası zararlı içerikleri görüntüleme gibi çevrimiçi tehlikelere maruz kalma ihtimalini artırıyor."<sup>1</sup>

**Olası madde kullanımı riskine karşı tetikte olun.** Kanada'da yapılan bir araştırmaya göre, gençler arasında alkol kullanım oranı salgın dönemimde arttı ve gençler sosyal medya üzerinden arkadaşları ile iletişim kurarken alkol kullanıyor.<sup>7</sup>

Bazı bölgelerde okullar açılıyor ve yüz yüze faaliyetlere devam ediliyor olsa da, büyük ihtimalle uzun bir süre normale dönmeyeceğiz. Ve depresyon, salgın sona erdiği anda ortadan kaybolmayacak. Gençlere uzun vadede yardımcı olun: Hayatınızdaki genç yetişkinlerin size ihtiyacı var.

- 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.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.