

疫情期间的忧郁现象： 如何支持青少年 和年轻人



当我们回想自己还在高中求学时期，多半会记得一些重要的活动，例如返校舞会、运动赛事、学校话剧、音乐会、毕业舞会或毕业典礼。过去一年来，所有这些活动全都暂停。虽然改为上网课或是课堂上课和网课搭配，但并无法完全弥补实体学习过程中通常会伴随的社交互动。

大学生也错失掉一些重要的人生时刻，包括典型的宿舍生活体验、社团和社交活动、实习及毕业典礼。学生在接下来的学期中仍然以网课为主，而面对未来艰困的就业市场，恐怕也很难找到工作。

对这些年轻人来说，疫情真的对他们造成重大影响。即使他们自己没有生病，身旁的人也依旧健在，但他们也许仍会因为没有办法参与重要人生活动而经验到悲伤，“这是在失去对自己重要的人或事物时会出现的正常反应”¹。

抑郁症的比例增加

根据世界卫生组织 (World Health Organization, WHO) 的资料，“伤恸、孤立、失去收入和恐惧都会诱发精神健康疾病或使原有病情恶化”²。

虽然世界各地的结果不尽相同，但许多研究都显示疫情期间各种不同族群出现抑郁症的比例有升高情形：

7 倍

所有年龄层抑郁症的增加比率³

- **22.28%** 的中国儿童和青少年有**临床抑郁症**（此盛行率过去是 13.2%）⁴
- **33%** 的**大学生**（在美国进行的调查）说他们有**抑郁症**⁵
- **24%** 的**受访美国高中生**说自己认识的人当中有人自 COVID-19 疫情开始后曾说**有过自杀的念头**⁵

发挥同理心并给予支持

如果您身旁有青少年或年轻人，您可以在疫情期间为他们做些什么，给他们支持。不妨试试看这几个建议。

开始对话。问他们一切都好吗，而且要认真看待他们的感觉。没错，您自己现在也饱受压力，所以对您来说，错过一次足球赛季或生日派对没什么了不起。但对青少年和年轻人来说，这可不是件小事。要承认他们失去的事物，告诉他们现在有不开心的情绪是正常的。而且，要观察是否有值得注意的征兆，例如行为改变。

考虑是否可以接受远程医疗咨询。根据世卫组织 (WHO) 的调查：“新冠病毒 (COVID-19) 疫情已于全球 93% 的国家打乱或中断重要的精神健康服务，但目前对精神健康服务的需求却日渐增加”²。在许多国家，网上咨询现在是很不错的选择。寻找相关机构，例如美国的全国精神疾病联盟 (National Alliance on Mental Illness, NAMI)，帮助您联系到相关资源，或打电话给您的员工帮助计划。像 Sanvello 这类应用程序也有助于管理忧郁的症状。

建议要有健康的作息。鼓励学生上网课期间要养成固定习惯。别忘了运动对精神健康具有重大影响。睡眠也是。一项对青少年的研究发现，睡眠不足与 62% 的抑郁情绪风险升高有关。⁶而且，提醒他们要记得保持社交距离、戴口罩和勤洗手。

重新订定您对于使用手机时间的规定。如果青少年仍住在家中，而且您对他们有使用手机时间的规定，请想想在疫情期间的规定是否仍适当。科技对年轻人在必须遵循社交距离的时刻仍能保持社交联系具有关键重要性，而且疾病控制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 建议要用电话、微信、视频聊天软件和社交媒体与朋友保持联络。¹但记得也一定要讨论到上网时具有的危险。疾病控制与预防中心 (CDC) 警告“使用互联网时间增加也会使他们暴露在网络伤害的风险上升，例如网络性剥削、网络霸凌、网上冒险行为，及接触到可能有害的内容”。¹

特别注意可能的物质使用问题。一项在加拿大进行的研究显示，青少年喝酒在疫情期间有增加情形——而且青少年会利用社交媒体和朋友一起喝酒。⁷

虽然学校逐渐重新开放，部份地点的人际活动也开始恢复，但我们也许无法在短期内回到正常生活。而且抑郁症也不会随着疫情结束而自动消失。记得要长期给予支持：您身边的年轻人需要您。

如果您或您认识的人有轻生的念头，要立即寻求帮助。如需和受过训练的咨询师洽谈，您可随时致电 24 小时开通的北京心理危机研究与干预中心热线 010-8295-1332、杭州心理危机干预热线 0571 - 85029595 或广州心理危机干预热线 020 - 81899120。**如果您或您认识的人面临迫在眉睫的危险，请拨打 110、120 或 119，或前往最近的急诊室。**

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.

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的能力和 / 或教育程度可能因合同要求或国家 / 地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。