

疫情期間的憂鬱現象： 如何支持青少年和 年輕人



當我們回想自己還在高中求學時期，多半會記得一些重要的活動，例如返校舞會、運動賽事、學校話劇、音樂會、畢業舞會或畢業典禮。過去一年來，所有這些活動全都暫停。雖然改為網路上課或是課堂搭配網路上課，但並無法完全彌補實體學習過程中通常會伴隨的社交互動。

大學生也錯失掉一些重要的人生時刻，包括典型的宿舍生活體驗、社團和社交活動、實習及畢業典禮。學生在接下來的學期中仍然以網路課程為主，而面對未來艱困的就業市場，恐怕也很難找到工作。

對這些年輕人來說，疫情真的對他們造成重大影響。即使他們自己沒有生病，身旁的人也依舊健在，但他們也許仍會因為沒有機會參與重要人生活動而經驗到悲傷，「這是在失去對自己重要的人或事物時會出現的正常反應」¹。

憂鬱症的比例增加

根據世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 的資料，「傷慟、孤立、失去收入和恐懼都會誘發精神健康疾病或使原有病情惡化」²。

雖然世界各地的結果不盡相同，但許多研究都顯示疫情期間各種不同族群出現憂鬱症的比例有升高情形：

7 倍

所有年齡層憂鬱
症的增加比率³

- 22.28% 的中國兒童和青少年有**臨床憂鬱症** (此盛行率過去是 13.2%)⁴
- 33% 的大學生 (在美國進行的調查) 說他們有**憂鬱症**⁵
- 24% 的受訪美國高中生說自己認識的人當中有人自 COVID-19 疫情開始後曾說有過**自殺的念頭**⁵

發揮同理心並給予支持

如果您身旁有青少年或年輕人，您可以在疫情期間為他們做點什麼，給他們支持。不妨試試看這幾個建議。

開始對話。問他們一切都好嗎，而且要認真看待他們的感覺。沒錯，您自己現在也飽受壓力，所以對您來說，錯過一次足球賽季或生日派對沒什麼了不起。但對青少年和年輕人來說，這可不是件小事。要承認他們失去的事物，告訴他們現在有不開心的情緒是正常的。而且，要觀察是否有值得注意的徵兆，例如行為改變。

考慮是否可以接受遠距保健諮詢。根據世衛組織 (WHO) 的調查：「新冠病毒 (COVID-19) 疫情已於全球 93% 的國家打亂或中斷重要的精神健康服務，但目前對精神健康服務的需求卻日漸增加」²。在許多國家，網上諮詢現在是很不錯的選擇。尋找相關機構，例如美國的全國精神疾病聯盟 (National Alliance on Mental Illness, NAMI)，幫助您聯繫到相關資源，或打電話給您的員工幫助計劃。像 Sanvello 這類應用程式也有助於管理憂鬱的症狀。

建議要有健康的作息。鼓勵學生上網課期間要養成固定習慣。別忘了運動對精神健康具有重大影響。睡眠也是。一項對青少年的研究發現，睡眠不足與 62% 的憂鬱情緒風險升高有關。⁶ 而且，提醒他們要記得保持社交距離、戴口罩和勤洗手。

重新訂定您對於使用手機時間的規定。如果青少年仍住在家中，而且您對他們有使用手機時間的規定，請想想在疫情期間原本的規定是否仍適當。科技對年輕人在必須遵循社交距離的時刻仍能保持社交聯繫具有關鍵重要性，而且疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 建議要用電話、LINE、視訊聊天軟體和社群媒體與朋友保持聯絡。¹ 但記得也一定要討論到使用網路具有的危險。疾病控制及預防中心 (CDC) 警告「使用網路時間增加也會使他們暴露在網路傷害的風險上升，例如網路性剝削、網路霸凌、網上冒險行為，及接觸到可能有害的內容」。¹

特別注意可能的物質使用問題。一項在加拿大進行的研究顯示，青少年喝酒在疫情期間有增加情形 — 而且青少年會利用社群媒體和朋友一起喝酒。⁷

雖然學校逐漸重新開放，部份地點的人際活動也開始恢復，但我們也許無法在短期內回到正常生活。而且憂鬱症也不會隨著疫情結束而自動消失。記得要長期給予支持：您身邊的年輕人需要您。

如果您自己或您認識的人有自殺念頭，請立即尋求協助。如需和受過訓練的諮商師洽談，您可隨時撥打生命線協談專線 1995。如果您自己或您認識的人面臨迫在眉睫的危險，請撥打 110 或 119，或前往最近的急診室。

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.

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能會有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計劃) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。