

KESAN SATU PANDEMIK:

Kesehatan mental dewasa muda

Sudah lebih dari setahun berlakunya pandemik ini, kita semua mengalami saat-saat tertekan — dan juga banyak yang telah terlepas. Untuk remaja dan dewasa muda, upacara seperti sukan dan konsert, upacara graduasi dan kursus pembelajaran secara langsung telah dibatalkan. Dan berduka atas perkara ini dan pertemuan-pertemuan sosial lain telah memberi kesan yang amat besar.

TIGA KEBIMBANGAN TERATAS UNTUK ORANG MUDA SEMASA COVID-19:¹

1 Gangguan kehidupan seharian

60% RESPONDEN

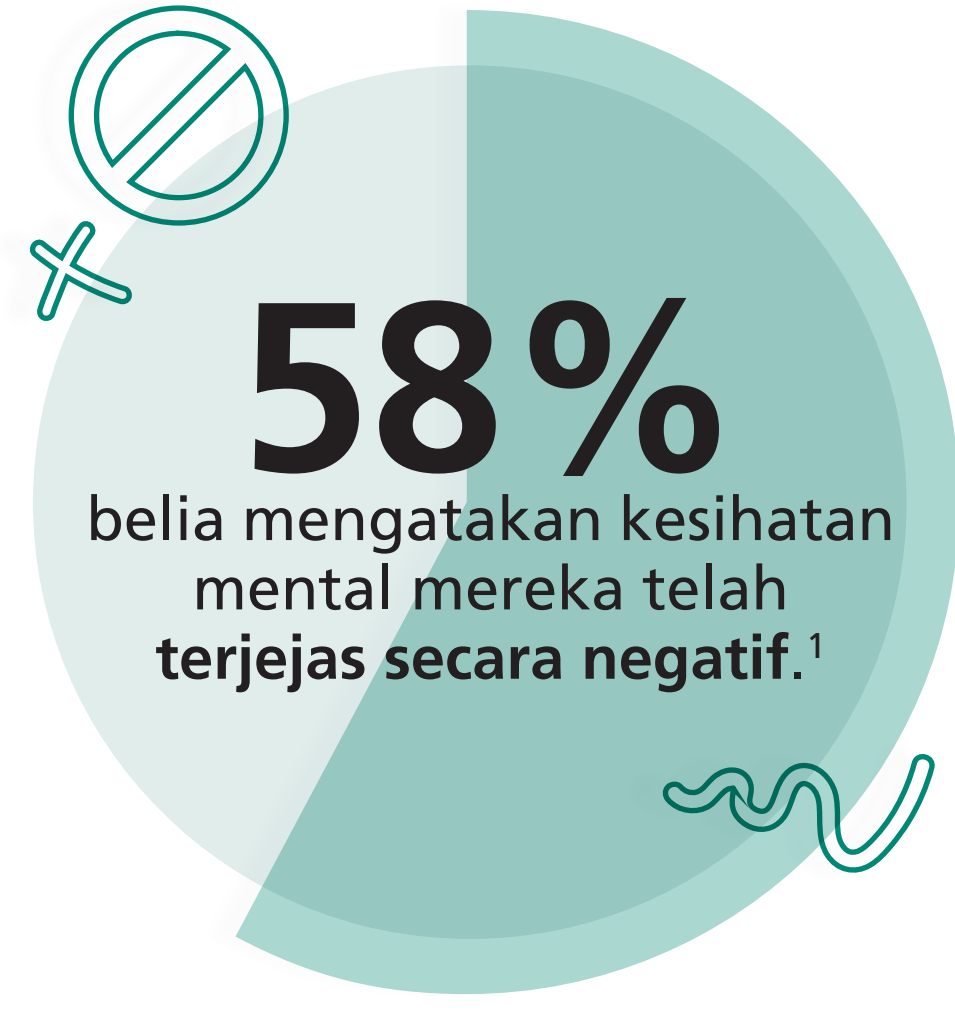
1.57 BERBILION PELAJAR TIDAK DAPAT HADIR KE SEKOLAH

Lebih kurang 90% pelajar tidak dapat berada di kelas.²

500 JUTA tidak mendapat akses ke pembelajaran dalam talian.²

MASA SKRIN MENINGKAT UNTUK SEMUA:

↑72% di Turki (kanak-kanak) ³	↑87% di Kanada (kanak-kanak) ⁴
↑70% di China (semua peringkat umur) ⁵	↑49% di Poland (semua peringkat umur) ⁶



2 Kesehatan mental

55% RESPONDEN

25% VS. 13%

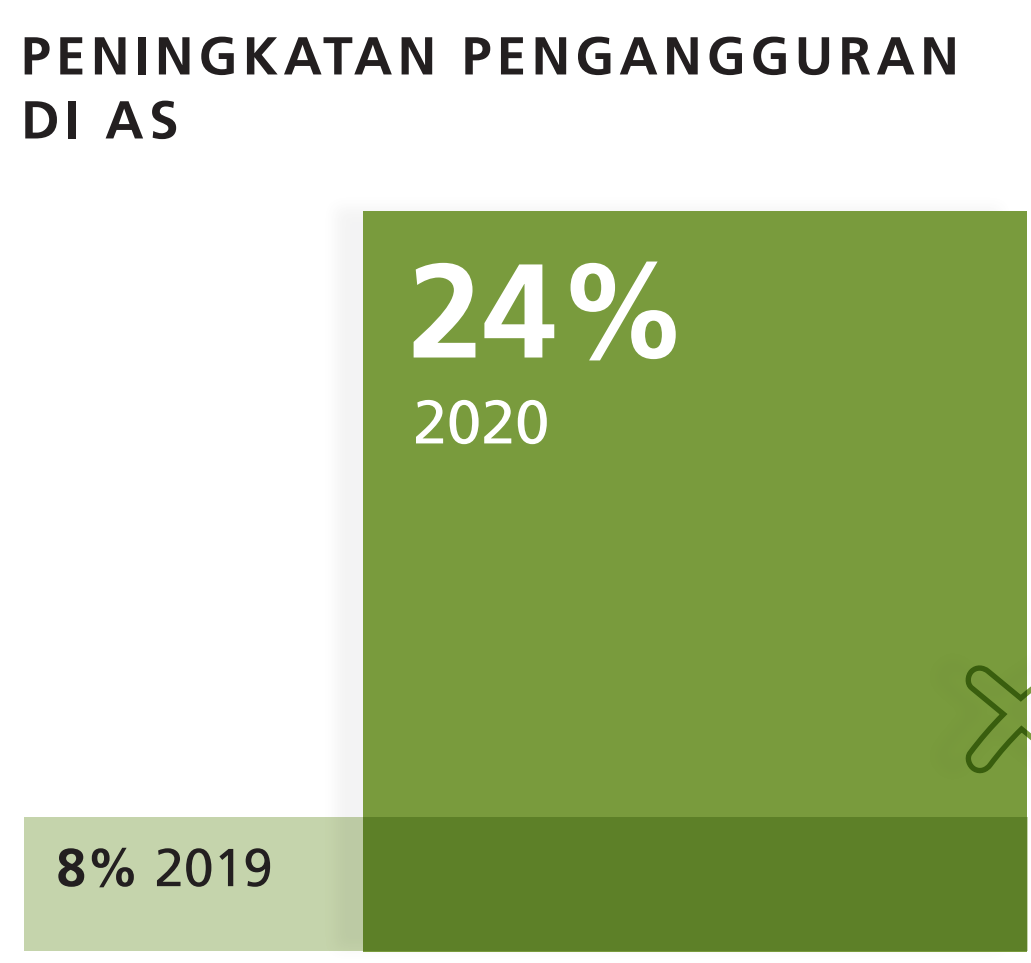
Di AS, orang dewasa muda (berumur 18–24) adalah kira-kira **dua kali lebih berkemungkinan** daripada semua orang dewasa untuk melaporkan **baru atau meningkat dalam penggunaan dadah**.⁷

3 Keselamatan kewangan

44% RESPONDEN

34% KEHILANGAN PEKERJAAN

34% pelajar kolej di England melaporkan bahawa mereka telah **kehilangan pekerjaan, telah dikurangkan jumlah jam atau tidak dibayar untuk pekerjaan yang telah selesai**.⁸



24.4% pekerja muda (berumur 16–24) di AS **menganggur pada musim bunga 2020**.⁹

72% negara-negara "melaporkan gangguan pada perkhidmatan kesihatan mental untuk orang-orang yang rentan, termasuk kanak-kanak dan remaja."¹⁰

Sekiranya anda menghadapi kemurungan, kegelisahan atau tekanan yang berkaitan dengan pandemik — atau mungkin remaja atau anak dewasa anda — **bantuan tersedia**. Pelan program bantuan pekerja anda menawarkan sokongan 24/7 tanpa sebarang kos untuk anda dan tanggungan anda. Anda mungkin layak untuk lawatan secara langsung atau maya dengan ahli terapi tanpa kos tambahan.

BIMBANG TENTANG DEWASA MUDA? Hubungi program bantuan pekerja anda.

- World Health Organization. COVID-19 Youth Survey: Report. Global Shapers Community, et al. Available at: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4. Accessed February 16, 2021.
- United Nations. Ensure inclusive and equitable quality education and promote lifelong learning opportunities for all. Available at: <https://unstats.un.org/sdgs/report/2020/goal-04/>. Accessed February 16, 2021.
- Eyimaya AO, Irmak AY. Relationship between parenting practices and children's screen time during the COVID-19 pandemic in Turkey. J Pediatr Nurs. 2021 January–February; 56: 24–29. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7534794/>. Accessed February 16, 2021.
- Carroll N, et al. The impact of COVID-19 on health behavior, stress, financial and food security among middle to high income Canadian families with young children. Nutrients. 2020 Aug; 12(8): 2352. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7468859/>. Accessed February 16, 2021.
- Hu Z, et al. Impact of the COVID-19 epidemic on lifestyle behaviors and their association with subjective well-being among the general population in mainland China: Cross-sectional study. J Med Internet Res. 2020 Aug; 22(8): e21176. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7458584/>. Accessed February 16, 2021.
- Górnicka M, et al. Dietary and lifestyle changes during COVID-19 and the subsequent lockdowns among Polish adults: A cross-sectional online survey PLifeCOVID-19 Study. Nutrients. 2020 Aug; 12(8): 2324. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7468840/>. Accessed February 16, 2021.
- Pachal N, et al. The implications of COVID-19 for mental health and substance use. Kaiser Family Foundation. Available at: https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/?utm_campaign=KFF-2021-Coronavirus&utm_medium=email&_hsmi=110418889&_hsenc=p2ANqtz-9sijNjVfcQw_zPK3dxxYt2KvSTQ2c6wzKHgSj251mpyJOa_RBNWnX4JHa0KVFP5KbC6FLcavJ6CPWZwICt-bhMzTCFMOXIVBJMzR_TvgpCOzO2t3E&utm_content=110418889&utm_source=hs_email. Accessed February 16, 2021.
- Montacute R, Solt-White E. COVID-19 and social mobility impact brief #2: University access & student finance. The Sutton Trust. Available at: <https://www.suttontrust.com/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-and-Social-Mobility-Impact-Brief-2.pdf>. Accessed February 16, 2021.
- Gould E, Kassa M. Young Workers Hit Hard by the COVID-19 Economy. Economic Policy Institute. Available at: <https://www.epi.org/publication/young-workers-covid-recession/>. 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.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Jika dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan potensi konflik kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti atau rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kecemasan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.