



疫情衝擊：

年輕人的精神健康

疫情已持續超過一年，每個人都曾經感受到壓力 — 也錯過了許多人生的珍貴時刻。對青少年和年輕人而言，運動賽事和演唱會、畢業典禮、在大學教室裡上課等儀式般的人生經歷都取消了。因為這些活動和其他社交聚會不復存在而覺得難過對他們產生極大的衝擊。

新冠肺炎 (COVID-19) 疫情期間年輕人的三大問題：¹

1 日常生活亂了步調

60% 的受訪者

15.7 億 學生無法到校上課

大約 90% 的學生無法到教室上課。²

5 億人

沒有上網課的資源。²

3C 產品使用時間增加是普遍趨勢：

↑72%
土耳其
(孩童)³

↑87%
加拿大
(孩童)⁴

↑70%
中國
(所有年齡層)⁵

↑49%
波蘭
(所有年齡層)⁶

2 精神健康

55% 的受訪者

58%

的年輕人說自己的精神健康受到負面影響。¹

25% 對上 13%

在美國，年輕人 (18-24 歲) 相較於成年人，整體通報的藥物使用新個案或藥物使用增加情形多出了兩倍。⁷

3 財務安全

44% 的受訪者

34% 失業

34% 的英國大學生表示自己失業、工時縮減，或者沒有領到工資。⁸

24%
2020

8% 2019

24.4% 的美國年輕工作族群 (16-24 歲) 在 2020 年春季失業。⁹

72%

的國家「通報，易受傷害的族群，包括兒童和青少年，無法順利取得精神健康服務。」¹⁰

如果您面臨到和疫情相關的憂鬱、焦慮和壓力問題 — 或您家中的青少年或年輕人有同樣的問題 — 您可以得到幫助。

您的員工幫助計劃免費向您以及您參加計劃的受撫養人提供全年無休、每天 24 小時的保密支持。您甚至可能符合資格接受治療師面對面或網路看診，不須額外付費。



擔心年輕人嗎？

請聯絡您的員工幫助計劃。

- 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_zPK3dxxYt2KvSTQ2c6wzKHgSj251mpjJOa_RBNWnX4JHa0KVFPSKbC6FLcavJ6CPWZwlCt-bhMzTCFMOxIVBjMzR_TvgpCOzO2t3E&utm_content=110418889&utm_source=hs_email. Accessed February 16, 2021.
- Montacute R, Holt-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.

此計劃不應應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。
© 2021 Optum, Inc. 保留所有權利。WF4045877 208364-032021