

Nauji duomenys – koronaviruso poveikis vaikų ir jaunuolių psichikos sveikatai

Mairi Jeffery, Tanya Lereya, Julian Edbrooke-Childs, Jess Deighton, Nick Tait, Melissa A. Cortina

Ižanga.

Kai paskelbėme pirmąjį „*Emerging Evidence*“ serijos leidinį 2020 m. gegužę, koronaviruso poveikis vaikų ir jaunuolių psichinei sveikatai buvo tik pradėjęs ryškėti. Nuo gegužės mėn. numerio iki 2021 m. kovo surinkome įrodymus iš septynių numerių apie įvairius pandemijos padarinius psichinei sveikatai. Greitai apžvelgiant literatūra, galima teigti, kad ši leidinių serija siekia atsakyti į tris pagrindinius klausimai:

- 1) Kokie yra svarbiausiai psichinės sveikatos sunkumai su kuriais susiduria vaikai ir jaunuoliai?
- 2) Ar yra santykinai stipriau paveiktų grupių?
- 3) Kas galėtų vaikams ir jaunuoliams padėti susitvarkyti su šiais sunkumais?

Šios serijos metu leidiniai išsiplėtė nuo komentarų apie galimus ar numatomus padarinius psichinei sveikatai bei preliminarių tyrimų iki empiriniais duomenimis paremtų skerspjūvio ir išilginių tyrimų. Šis paskutinis numeris siekia pakartoti ką sužinojome, išskirti svarbiausius tyrimus ir pateikti rekomendacijas dėl paramos vaikams ir jaunuoliams siekiant gerinti psichinę sveikatą pandemijai tęsiantis ir po jos.

Kokie yra svarbiausiai psichinės sveikatos sunkumai su kuriais susiduria vaikai ir jaunuoliai?

Pandemijos metu ne visi jaunuoliai buvo paveikti vienodai. Daugelis tyrimų parodė padidėjusį vaikų ir jaunuolių nerimą, blogą nuotaiką, liūdesį ir beviltiškumo jausmą, kurie gali būti laikomi normaliomis reakcijomis į problemas iškilusias dėl pandemijos ir izoliacijos. Keli tyrimai parodė, kad kai kurių vaikų psichinė sveikata šiuo periodu pagerėjo – buvo pastebėtas simptomų pagerėjimas ar geresnė ir ramesnė nuotaika. Tikėtina, kad kai kuriems jaunuoliams sumažėjęs socialinis kontaktas ar didesnis laiko kiekis praleidžiamas namuose, o ne mokykloje padėjo sumažinti stresinių situacijų skaičių.

Emocinis nuovargis, nerimas ir depresija.

Anglijos Nacionalinės sveikatos tarnybos (*National Health Service*) tyrimas parodė, kad koronaviruso pandemijos metu vaikai dažniau susidūrė su psichinės sveikatos sunkumais. Nustatyta, kad vienas iš šešių 5–16 metų amžiaus vaikų turi tikėtiną psichinės sveikatos sutrikimą, palyginus su vienu iš devynių 2017 metais. Papildomi skerspjūvio tyrimai publikuoti *Issues* 4 ir 5 numeriuose parodė, kad pandemijos metu stebimas paauglių nerimo padidėjimas. Išilginių tyrimų duomenys aptarti *Issues* 5 ir 6 numeriuose parodė vaikų emocinio nuovargio padidėjimą palyginus su ikipandeminiu lygiu.

Simptomai susiję su potrauminio streso sindromu

Taip pat yra duomenų apie dažnesnius potrauminio streso sindromo simptomus. *Issues* 1 numeryje, mes atkreipėme dėmesį į 584-ių jaunuolių tyrimą Kinijoje, kuris parodė, kad 14,4% jaunuolių turėjo potrauminio streso sindromo simptomų praėjus dviem savaitėms po to, kai dėl koronaviruso buvo paskelbta nepaprastoji padėtis, o *Issues* 7 numeryje buvo pristatytas straipsnis, kuris parodė, kad Italijoje jaunuoliams, kurie karantine praleido daugiau laiko, buvo tris kartus labiau linkę pasireikšti potrauminio streso sindromo simptomai.

Kas galėtų vaikams ir jaunuoliams padėti susitvarkyti su šiais sunkumais?

Įrodymai nurodo į kelis gyvenimo būdo ir elgesio veiksnius, kurie gali padėti pagerinti vaikų ir jaunuolių psichinę sveikatą pandemijos metu.

Gyvenimo būdas ir elgesys

Fizinis aktyvumas

Nustatyta, kad fizinis aktyvumas turi reikšmės vaikų ir jaunuolių psichikos sveikatai koronaviruso pandemijos metu. Mažesnis fizinis aktyvumas susijęs su dažniau pasireiškiančiais depresijos ir nerimo simptomais. Tėvai ir globėjai gali padėti skatindami vaikus išlikti fiziškai aktyviems esant saviizoliacijoje.

Laikas prie ekranų

Didelis laiko kiekis praleistas internete ir socialiniuose tinkluose yra siejamas su neigiama įtaka psichinei sveikatai. *Issues 7* numeryje buvo minėti keli tyrimai, kurie parodė, kad didesnis valandų skaičius praleistas socialiniuose tinkluose yra susijęs su dažnesniais depresijos ir nerimo simptomais. Tačiau mažinti prie ekrano praleidžiamą laiką yra sunku, nes karantino metu mokymo procesas vyksta internete.

Kita vertus, tinkamos technikos stoka kai kuriems žmonėms sukėlė sunkumus mokantis ir buvo streso šaltinis. Tai ypač pasakytina apie vaikus iš nepasiturinčių šeimų, kurios rečiau turi prieigą prie interneto ir reikalingos įrangos. Dėl to interneto prieigos gerinimas turi būti vienas iš faktorių, kuris privalo būti apsvarstomas planuojant visiems vienodai prieinamą švietimą ir gali padėti sumažinti stresą, kylantį vaikams iš nepasiturinčių šeimų ir mažinti esamą išsilavinimo atotrūkį.

Fizinė erdvė

Tyrimai rodo, kad miestuose vaikai patyrė didesnę įtaką psichinei sveikatai, įskaitant dažnesnius depresijos, nerimo, miego sutrikimų atvejus, nei vaikai kaimo vietovėse. Karantino metu vaikų psichinė sveikata yra susijusi su būsto dydžiu, žmonių skaičiumi šeimoje, motinos profesija, bei šeimos socioekonominė padėtimi. *Issues 4* buvo pateikti duomenys parodantys, kad prieiga prie atvirų erdvių gali sumažinti pandemijos poveikį psichikos sveikatai.

Miegas

Nuo pat pandemijos pradžios buvo įrodyta, kad saviizoliacija sutrikdo vaikų miego režimą. *Issues 3* numeris aptarė teigiamą poveikį, kurį turi pastovaus miego ritmo išlaikymas saviizoliacijos metu.

Tėvai ir globėjai

Atsirado naujų įrodymų apie tėvų streso pandemijos metu poveikį vaikų psichinei sveikatai. Vienas tyrimas skelbtas *Issues 7* numeryje atrado, kad tėvų patiriama psichologinė įtampa neigiamai veikia vaikų gebėjimą reguliuoti emocijas, bet kad šis poveikis galėjo būti sušvelnintas tėvų ir globėjų gebėjimu valdyti savo pačių emocijas. Tai nestebina, turint omenyje, kad pandemijos metu tėvai patiria didelį stresą, kas galimai neigiamai įtakoja jų psichinę sveikatą ir gebėjimą tinkamai palaikyti savo vaikų psichinę sveikatą. Tai išryškina paramos tėvams ir globėjams svarbą palaikant jų ir jų vaikų gerovę.

Tyrimai parodė, kad tėvai ir globėjai gali padėti savo vaikams skatindami sveiką elgesį, pavyzdžiui, reguliarių fizinį aktyvumą, gerą miego režimą ir sutrumpindami laiką, praleidžiamą internete. Be to, įrodyta, kad atviros ir pagal amžių tinkamos diskusijos apie pandemiją veikia kaip apsauga nuo nerimo, depresijos ir streso.

Išvados

Nuo 2020 m. gegužės iki 2021 m. kovo mėn. „*Emerging Evidence*“ serija pateikė įrodymų, susijusių su koronaviruso pandemijos poveikiu vaikų ir jaunuolių psichinei sveikatai. Tapo aišku, kad nors poveikis vaikų ir jaunuolių populiacijai toli gražu nebuvo vienodas, pandemija apskritai turėjo labai neigiamą poveikį daugelio vaikų ir jaunuolių psichinei sveikatai ir gerovei. Pastebėjome vis didesnį nerimo, depresijos ir potrauminio streso sindromo paplitimą, o tam tikras poveikis psichinei sveikatai ir toliau bus matomas ateinančius mėnesius ir metus

Tačiau ne visi vaikai buvo neigiamai paveikti koronaviruso. Kai kuriems vaikams uždarius mokyklas sekėsi gerai, nes pamokos internete leido mokytis savo tempu. Kai kurie vaikai, kuriems sunku mokykloje, pavyzdžiui, dėl patyčių ar akademinio streso, galėjo naudingai išnaudoti laiką praleistą namuose.

Panašu, kad pandemija padidino supratimą apie psichinės sveikatos ir gerovės svarbą ir paskatino žmones kalbėti apie savo psichinę sveikatą. Tai taip pat galėjo padėti sugriauti tam tikrą tabu, susijusį su psichinės sveikatos aptarimu ir pagalbos ieškojimu.

Rekomendacijos jaunuoliams:

- Žaiskite, bendraukite ir ieškokite jums patinkančios veiklos. Galite rasti daug idėjų veiklai, kurias galite išbandyti „*On My Mind*“ (internetiniame Anna'os Freud centro puslapyje; anglų kalba).
- Gerai pailsėkite ir būkite fiziškai aktyvūs. Jei norite palaikyti energiją, jums gali prireikti daugiau poilsio nei įprastai.
- Stenkitės kiekvieną dieną ilgesniam laikui atsitraukti nuo ekranų, t.y. telefono, kompiuterinių žaidimų ar televizoriaus. Jei jaučiatės blogai išeikite į lauką pasivaikščioti.
- Būkite geri sau pačiam. Dabar sunkus periodas ir jei darote viską, ką galite – tai jau didelis pasiekimas.
- Jei nerimaujate, jaučiatės nusivylęs ar neužtikrintas – pasikalbėkite su suaugusiuoju, kuriuo pasitikite, Tai gali būti tėvai, globėjai, mokytojai ar kas nors iš jūsų bendruomenės.
- Pasikalbėkite su draugais apie tai, kaip jaučiatės. Galite pastebėti, kad kai kurie jūsų draugai jautėsi panašiai.
- Nebijokite ieškoti pagalbos. Yra daug internetinių šaltinių, karštųjų linijų ir profesionalų į kuriuos galite kreiptis. Pavyzdžiui, jūsų šeimos gydytojas, vietiniai bendruomenės centrai, psichinės sveikatos palaikymo komandos, jaunimo gerovės organizacijos ir mokytojai gali padėti jums rasti pagalbos.

Rekomendacijos tėvams ir globėjams:

- Rūpinkitės savo psichine sveikata ir gerove. Tyrimai parodė, kad tėvų nuotaika pandemijos metu paveikė vaikų gerovę, todėl gerindami savo psichinę sveikatą taip pat padėsite savo vaikams.
- Skirkite laiko pokalbiams su savo vaikais apie tai, kaip jie jaučiasi ir kas jiems kelia rūpesčių. Galite padėti savo vaikams įveikti/susidoroti su vykstančiais pokyčiais, rūpesčiais ir neužtikrintumu, kalbėdami apie jiems rūpimus klausimus ir aptardami būdus, kaip prisitaikyti prie pokyčių. Tai padės sukurti saugią erdvę, kurioje jie galės kalbėtis apie savo rūpesčius.
- Išmokite atpažinti požymius rodančius, kad jūsų vaikas gali turėti psichinės sveikatos problemų. Tai gali būti elgesio, valgymo, miego ar nuotaikos pokyčiai. Koronaviruso pandemijos poveikis vaikų ir jaunimo psichinei sveikatai gali būti jaučiamas ir vaikams grįžus į mokyklas.

Visą tyrimą anglų kalba rasite čia: https://www.annafreud.org/media/13988/emerging-evidence-issue-8.pdf?mc_cid=3797f30c0b&mc_eid=6c2d6f868e&mc_cid=91ac363243&mc_eid=a0440fbcd7