



Covid-19 pandēmijas ietekme uz jauniešu psihoemocionālo veselību

Emīls Ūdris

emils@pusaudzim.lv

20059432

PRC klīniskais psihologs

M. Psych., MSc Psychology spec. kognitīvā neirozinātne

Saturs:

- Jauniešu psihoemocionālā veselība
- Dati par COVID-19 ietekmi uz mentālo veselību
- Aizsargājošie un riska faktori
- Rekomendācijas

Pusaudžu vecumposms:



- 12-18/25-30 gadi
- Mērķis – kļūt par pieaugušo (psiholoģiski un fizioloģiski)
- Vecumposma īpatnības (individuāli):
 - Straujas izmaiņas ķermenī (piem., augšana, hormoni)
 - Limbiskā sistēma ļoti aktīva, pieres daiva vēl tikai nobriest (25-30 g.v.)
 - Attīstībai svarīga identitātes veidošanās (sociāli kontakti, atdalīšanās no vecākiem)
 - Līdz 50% mentālo grūtību parādās pusaudžu vecumā

COVID-19 ietekmes veidi uz psihi:



- Pandēmijas tiešās psiholģiskās sekas (t.s. bailes, viltus ziņas)
- Pandēmijas ierobežojumu izraisītās sekas
- Ar COVID-19 saistītās sekas (t.s. tuvinieka nāve, blakus parādības)

Dati par COVID-19 ietekmi:



Dati norāda uz paaugstinātiem depresijas un trauksmes rādītājiem (Zhou et al., 2020; Magson et al., 2021)

- Depresija simptomātika 11,78%-47,83%
- Paaugstināta trauksme 12,9%-46,74%
- Riska grupās cilvēkus ietekmē vairāk (Zhu et al., 2021)

- Pieaug alkohola un marihuānas pateriņš (Dumas et al., 2020)
 - Jaunieši biežāk lieto vielas vienatnē, ar draugiem internetā vai 23,6% tiekoties ar draugiem klātienē

Dati par COVID-19 ietekmi:



- Galvenie satraukumi: (Muñoz-Fernández et al., 2021)
 - Par tuviniekiem
 - Par mācībām
 - Par sevi vismazāk
- Ar ko jaunieši nodarbojas pārsvarā:
 - Atpūtas aktivitātes (piem., spēļu spēlēšana, seriālu skatīšanās, mūzikas klausīšanās)
 - Komunikācija ar draugiem (saziņa un “kopā darīšana”)
 - Intelektuālās aktivitātes (piem., mācīšanās, lasīšana)
 - Vismazāk ar radošām aktivitātēm
 - Sportiskās aktivitātes ievērojami samazinājušās

Dati par COVID-19 ietekmi:

- Galvenie satraukumi (Scott et al., 2021):

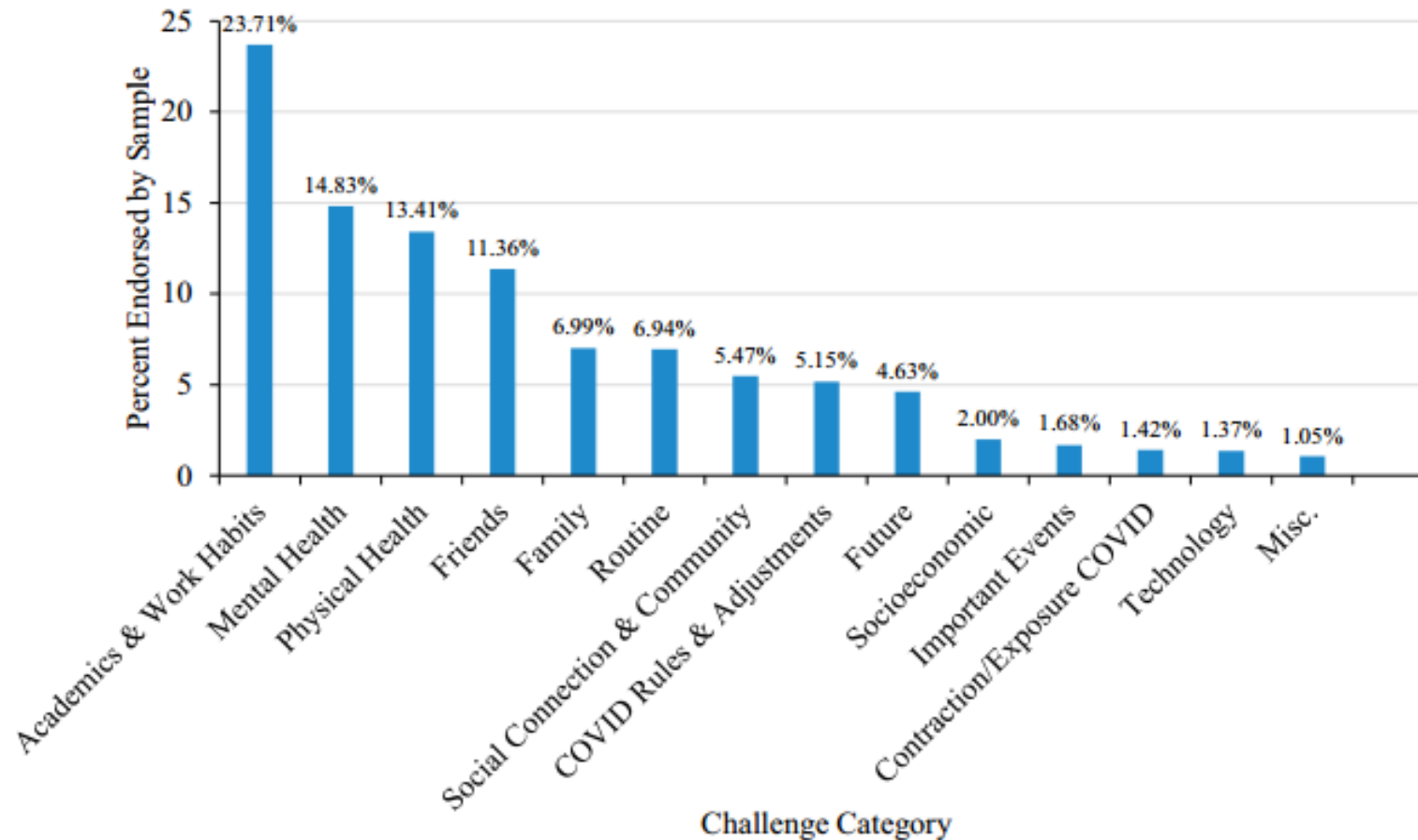


Figure 1. Challenges endorsed by the entire sample (N = 719).

Riski un aizsargājošie faktori:



- Riski
- Sieviešu dzimums (Zhou et al., 2020, Muñoz-Fernández et al., 2021,)
- Lielāks vecums? (Zhou et al., 2020, Muñoz-Fernández et al., 2021)
- Agrākas mentālās veselības grūtības (Marques de Miranda et al., 2020)
- Ar COVID saistīta trauksme
- Grūtības skolā
- Ģimenes konfliktu pieaugums
- Pārmērīga viedierīču lietošana (aktivitātes/miegs)

- Aizsargājošie faktori
- Tradicionālo mediju patēriņš (Magson et al., 2021)
- Pakļaušanās ierobežojumiem
- Sajūta, ka ir sociāli iesaistīts
- Pozitīvisms/ekspektācijas (Muñoz-Fernández et al., 2021, Marques de Miranda et al., 2020)

Vientulības loma:

- Vientulība un trauksme saistītas ar smagākām sekām, piem., PTSD simptomātika (Zhu et al., 2021)
- Vientulība saistīta ar psiholoģiskām grūtībām (Loades et al., 2020)

Kopumā:

- Dati norāda uz to, ka pandēmijas sekas ir ievērojamas un jūtamas jau tagad
- Iepriekšēja pieredze un pētījumi liek domāt, ka būs arī ilgtermiņa sekas, bet cik nopietnas, to ir grūti prognozēt
- Nav viennozīmīgi skaidrs vai pusaudžiem vai pieaugušajiem ir lielāki depresijas trauksmes rādītāji
- Ierobežojumu efekta lielumi ir mazi:
 - Cohens'd = 0,12 (Magson et al., 2021)
 - $g = 0,17$ (Prati et al., 2021)
- Ierobežojumu sekas ir ļoti heterogēnas (Prati et al., 2021)

Atbalsta sistēmas rekomendācijas:



- UNICEF – “visi esam vienā laivā” (Idele, Priscilla, & Banati, Prerna, 2020)
- Atbalsts skolotājiem komunikācijā un pārmaiņās starp video/klātieni (Pattison et al., 2021)
- Atbalsta perosnāla pieejamība – daudzums un IT risinājumi (Pattison et al., 2021)
- Laicīgs izvērtējums un palīdzības saņemšana
- Skolu aizvēršana un aktivitāšu aizliegšana var ierobežot piekļuvi atbalstam, īpaši tiem, kuriem trūkst mājās (Hertz & Barrios, 2021)
- Sadarbība ar sabiedrībā balstītiem pakalpojumiem – lai palīdzība var būt pieejama
- Viltus ziņu apkarošana (Marques de Miranda et al., 2020)

Atbalsta sistēmas rekomendācijas:



- Informēšana un psihoizglītošana kā jauniešiem tā pieaugušajiem
- Vientulības mazinašana, piem., veicināt iekļaušanos ģimenē un kopējā komunā vai mazināt vientulību un trauksmi par to runājot – kopienas efekts
- Palīdzēt atrast alternatīvus risinājumus ikdienas aktivitātēm
- Struktūrētas un jēgpilnas bez-izvēles tikšanās
- Sociālā iesaiste, prosociāla uzvedība, sociālās atbildības sajūtas veicināšana “Kā iesaistīt jauniešus?”

Individuālas rekomendācijas:



- Radošas aktivitātes (Muñoz-Fernández et al., 2021)
- Kvalitatīva laika pavadīšana
- Izvairīties no kompulsīvas viedierīču lietošanas
- Ikdienas režīma ievērošana t.s. miegs (Marques de Miranda et al., 2020)
- Fiziskās aktivitātes (Marques de Miranda et al., 2020)
- Ģimenes attiecību stiprināšana
- Veicināt sociālo kontaktu struktūru, kvalitāti, biežumu, sociālie apbalvojumi (Loades et al., 2020)
- Izmantot viedierīces gudri (piem., palīdzošas aplikācijas)

Rekomendācijas:

- 3 pakāpju intervence (Hertz & Barrios, 2021):
- 1.līmenis visiem balstīts uz resursu celšanu (piem. socio-emocionālo prasmju mācīšanās + universāls skrīnings (vajag resursus – piem., darbiniekus).
- 2. līmenis mazākām grupām uz konkrētām problēmām – sēras, problēmu risināšana.
- 3. līmenis individuāli, kuriem ir mentālās veselības grūtības.

Rekomendācijas:

- Darbs ar jauniešiem
- Darbs ar vecākiem
- Darbs ar citiem iesaistītajiem pieaugušajiem

- Veicināt resursus
- Novērst draudus
- Laikus atpazīt grūtības un sniegt atbalstu
- Ilgtermiņa atbalsts (atpazīt un rīkoties) – sekām, kas būs pēc tam

Izmantotā literatūra:



- Dumas, Tara M, Ellis, Wendy, & Litt, Dana M. (2020). What Does Adolescent Substance Use Look Like During the COVID-19 Pandemic? Examining Changes in Frequency, Social Contexts, and Pandemic-Related Predictors. *Journal of Adolescent Health*, 67(3), 354-361.
- Hertz, M. F., & Barrios, L. C. (2021). Adolescent mental health, COVID-19, and the value of school-community partnerships. *Injury prevention : journal of the International Society for Child and Adolescent Injury Prevention*, 27(1), 85–86. <https://doi.org/10.1136/injuryprev-2020-044050>.
- Idele, Priscilla, & Banati, Prerna. (2020). We Are All in This Together: COVID-19 and a Call to Action for Mental Health of Children and Adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 589834.
- Loades, Maria Elizabeth, Chatburn, Eleanor, Higson-Sweeney, Nina, Reynolds, Shirley, Shafran, Roz, Brigden, Amberly, . . . Crawley, Esther. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218-1239.e3.
- Magson, Natasha R, Freeman, Justin Y A, Rapee, Ronald M, Richardson, Cele E, Oar, Ella L, & Fardouly, Jasmine. (2021). Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(1), 44-57.
- Marques de Miranda, D., da Silva Athanasio, B., Sena Oliveira, A. C., & Simoes-E-Silva, A. C. (2020). How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents?. *International journal of disaster risk reduction : IJDRR*, 51, 101845.

Izmantotā literatūra:



Muñoz-Fernández, Noelia, & Rodríguez-Meirinhos, Ana. (2021). Adolescents' Concerns, Routines, Peer Activities, Frustration, and Optimism in the Time of COVID-19 Confinement in Spain. *Journal of Clinical Medicine*, 10(4), 798.

Pattison, K. L., Hoke, A. M., Schaefer, E. W., Alter, J., & Sekhar, D. L. (2021). National Survey of School Employees: COVID-19, School Reopening, and Student Wellness. *The Journal of school health*, 10.1111/josh.13010. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/josh.13010>.

Prati, Gabriele, & Mancini, Anthony D. (2021). The psychological impact of COVID-19 pandemic lockdowns: A review and meta-analysis of longitudinal studies and natural experiments. *Psychological Medicine*, 51(2), 201-211.

Scott, Samantha R, Rivera, Kenia M, Rushing, Ella, Manczak, Erika M, Rozek, Christopher S, & Doom, Jenalee R. (2021). "I Hate This": A Qualitative Analysis of Adolescents' Self-Reported Challenges During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 262-269.

Zhou, Shuang-Jiang, Zhang, Li-Gang, Wang, Lei-Lei, Guo, Zhao-Chang, Wang, Jing-Qi, Chen, Jin-Cheng, . . . Chen, Jing-Xu. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29(6), 749-758.

Zhu, Yue, Zhang, Lihua, Zhou, Xia, Li, Chenxiang, & Yang, Dong. (2021). The impact of social distancing during COVID-19: A conditional process model of negative emotions, alienation, affective disorders, and post-traumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders*, 281, 131-137.