

## PSICHIKOS SVEIKATA PANDEMIJOS METU

Koronaviruso plitimas, jį lydintis karantinas, socialinių kontaktų ribojimai ir ekonominės pasekmės reikšmingai veikia ne tik suaugusiųjų, bet ir vaikų bei paauglių savijautą. Šeimos gyvenimo, mokymosi, neformalaus ugdymo proceso ir laisvalaikio pasikeitimai gali vaikams kelti daug streso ir sunkių išgyvenimų. Įvairiose pasaulio šalyse atlikti moksliniai tyrimai ir apžvalgos rodo, kad paaugliai šiuo laikotarpiu išgyvena daugiau nerimo ir turi mažiau galimybių įveikti stresą jiems įprastais būdais (Ellis, Dumas, & Forbes, 2020; Fegert, Vitiello, Plener, & Clemens, 2020). Taip pat daug vaikų išgyvena izoliaciją ir vienišumą, o tai siejama su didesne depresijos rizika (Ellis et al., 2020; Loades et al., 2020).



Patyrę smurtą, turintys negalią, išgyvenantys psichologinių ar socialinių sunkumų vaikai ir paaugliai krizės laikotarpiu patiria didesnę riziką susidurti su įvairiomis grėsmėmis, smurtu ir psichikos sveikatos problemomis (Fegert et al., 2020; Lee, 2020; Singh et al., 2020). Be to, vaikų ir paauglių psichologinė gerovė reikšmingai priklauso nuo tėvų ir globėjų savijautos bei situacijos šeimoje, kuri pandemijos laikotarpiu taip pat gali būti nestabili ir pažeidžiama (Fegert et al., 2020). Karantino laikotarpiu ypač reikalinga profesionali psichologinė ir socialinė pagalba; tačiau šiame kontekste ji gali būti sunkiau prieinama (Lee, 2020; Singh et al., 2020).

Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centro mokslininkai 2020 m. spalio mėn. atliko tyrimą, skirtą įvertinti COVID-19 pandemijos pasekmes šalies paauglių psichologinei savijautai. Tyrime dalyvavo 13-18 m. paaugliai.

### MOKINIŲ PSICHOLOGINĖ SAVIJAUTA COVID-19 PANDEMIJOS METU

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 4 iš 5 paauglių dėl pandemijos susidūrė su mokymosi sunkumais; maždaug 3 iš 4 paauglių įvardijo, kad sutriko jų laisvalaikio veikla; daugiau nei pusė paauglių teigė dėl pandemijos patiriantys santykių su bendraamžiais sunkumų, o maždaug 1 iš 4 paauglių įvardijo dėl pandemijos patiriantys santykių sunkumų šeimoje. Tyrimu taip pat nustatyta, kad tik 21,7% sunkumus patyrusių paauglių gavo psichologinę pagalbą.

Pandemijos situacija didina ir paauglių nerimo lygį. Daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių paauglių nerimauja, kad pandemija gali paveikti jų šeimos finansinę padėtį ir net 3 iš 4 paauglių galvoja, kad pandemija gali paveikti jų ateities galimybes. Tyrimu taip pat buvo nustatyta, kad pandemijos metu reikšmingai išaugo paauglių, patiriančių didelių psichosocialinių sunkumų, skaičius. Iki pandemijos ryškių psichologinių sunkumų patyrė apytiksliai 1 iš 7 paauglių, o pandemijos metu – 1 iš 5 paauglių. Taigi tyrimo rezultatai atskleidžia, kad pandemijai neigiamai veikiant svarbias mokinių gyvenimo sritis, patiriamų psichologinių sunkumų taip pat gali daugėti. Vienas svarbiausių veiksnių, galinčių padėti įveikti kylančius sunkumus ar užkirsti kelią ilgalaikėms psichologinėms problemoms, yra socialinė parama. Vis dėlto net 19,3% paauglių nurodė, kad neturi j ką kreiptis pagalbos. Tai didelė dalis paauglių, kurie susidūrė su sunkumais ar grėsme neturi su kuo apie tai pasikalbėti.. Apibendrinant tyrimo rezultatus, didelė dalis paauglių susiduria su sunkumais COVID-19 pandemijos laikotarpiu. Ankstyvas reagavimas ir pagalbos suteikimas gali padėti užkirsti kelią ilgalaikėms psichikos sveikatos ir adaptacijos problemoms ateityje.

### TYRIMAIS GRĮSTOS REKOMENDACIJOS MOKINIAMS,

#### KAIP PADĖTI SAU COVID-19 PANDEMIJOS METU

- Rūpinkis savimi. Sudėtingoje situacijoje pusiausvyrą ir energiją padeda išlaikyti keli paprasti ir labai svarbūs dalykai – pakankamai išsimiegoti, pavalgyti ir judėti. Poilsio pertraukėlės turėtų būti neatsiejama Tavo dienotvarkės dalis.
- Laikykis dienotvarkės. Dienos planas, kuriame numatytas ne tik mokymosi, bet ir poilsio laikas, suteiks aiškumo ir padės išlaikyti motyvaciją. Dienotvarkėje taip pat pažymėk laiką, kai naudosiesi kompiuteriu, telefonu ar naršysi internete. Taip bus lengviau susikaupti ir pasiekti savo tikslų.



- Atrask bendravimo galimybių. Šiuo metu stiprybės gali suteikti bendravimas su Tau svarbiais žmonėmis – šeimos nariais, bendraklasiais, draugais bei kitais Tau patinkančiais žmonėmis. Jei norisi pasikalbėti, skambink ar rašyk žinutę nelaukdama (-s), kol kiti parašys Tau. Kai nėra kitų variantų, bendravimas ir nuotoliniu būdu gali suteikti smagių akimirklų.
- Užsiimk mėgstama veikla. Skirk laiko savo mėgstamai veiklai, kuriai netrukdo karantino apribojimai. Veikla, kuri Tau sekasi ar yra maloni, padės atsipalaiduoti ir išlaikyti viltį šiuo laikotarpiu. Jei neturi mėgstamos veiklos ar šiuo metu neturi galimybių ja mėgautis, gal verta išbandyti ką nors naują.
- Pasidžiauk mažais pasiekimais. Kai daug neaiškumo ir sudėtinga planuoti ateitį, svarbu susikoncentruoti į kasdienes veiklas. Verta pasidžiaugti, jei pavyko atlikti darbą, kurį suplanavai, radai laiko atsipalaidavimo pratimui, išbandei naują veiklą ar pasikalbėjai su draugu. nors naujo?
- Kreipkis pagalbos. Jei išgyveni sunkių jausmų ar susidūrei su pavojumi, svarbu pasikalbėti su patikimu suaugusiuoju, specialistu mokykloje ar paskambinti į „Vaikų liniją“ (116111) / „Jaunimo liniją“ (8 800 28888).

Pagal VU Psichotraumatologijos centro tyrimo duomenis parengė sveikatos specialistė V. Dapkevičienė