



Психосоциални
измерения на
кризата в условјата
на КОВИД-19

МЕНТАЛНИ РАСТРОЈСТВА КАЈ ДЕЦАТА И АДОЛЕСЦЕНТИТЕ ЗА ВРЕМЕ НА COVID-19

Вангелица Гаврилова*

MENTAL DISORDERS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS DURING COVID-19

Vangelica GavriloVA

Abstract: Pandemic is a challenge for every family, but it is difficult in particular to those families with children facing mental health problems. Social isolation, physical absence from school and daily routines, as well as the fear of losing a loved family member are some of the biggest stress factors that children face. They feel new worries, such as whether they will bring home the virus and make someone in the family sick, or they may face stress due to changes in school routines and not hanging out with classmates. Some children may want to avoid school because of experienced peer mockery or because they are struggling with their mental health at school, whereas others may experience anxiety and fear of parting with friends.

Keywords: pandemics; family; child; isolation; stress.

Ментални растројства кај децата и адолесцентите за време на КОВИД-19

Уште во минатото човекот се соочувал со разни потешкотии во животот од најразлични географски, социјални или здравствени непогоди. Црна чума, големи сипаници, лепроза, туберкулоза, ебола, сарс, свински грип и др. сè до најактуелната пандемија Корона-19 со која се соочуваме денес. Понекогаш не се верува за проблемите на луѓето кои ги имале во минатото сè додека личноста не се најде во слична ситуација. Поради присуство на

* Вангелица Гаврилова – доктор по социална психологија, Меѓународен Славјански Универзитет „Г. Р. Державин“, Свети Николе – Битола, Р. С. Македонија, e-mail: vangelicagavriloVA@yahoo.com

пандемија во животната средина, изолацијата и намалените социјални контакти на кои луѓето се навикнати од самото раѓање предизвикуваат јавување на чувства на осаменост, несигурност, анксиозност, страв. Негативните чувства можат да предизвикаат и јавување на физички симптоми како болки во стомакот, панични напади, проблеми со дигестија, проблеми со спиење, болки во вратот и мускулите, вкочанетост и слично. Но споменатите проблеми не се манифестираат само кај возрасните, за жал и децата се соочуваат со исти или слични проблеми.

Стресот што произлегува од засиленото излагање на медиумите исто така може да ја зголеми анксиозноста особено кога социјалните медиуми се извор на дезинформации.

Проблеми со кои возрасните луѓе и децата се соочуваат за време на пандемија се:

- Осаменост, тага и жалење поради физичкото дистанцирање;
- Стигматизација – особено за лица кои се заразени или за кои се верува дека биле изложени на вирусот (вклучително и здравствени работници и други суштински работници);
- Финансиска несигурност и предизвици при пристап до основните потреби;
- Тензиите во односите и семејното насилство поврзани со затворање во домаќинството;
- Отежнат пристап до здравствена и социјална поддршка – на пр. многу деца пристапуваат до поддршка преку училиштата, кои се затворени поради пандемијата.

Како проблем кој се јавува се и услугите кои ги користат децата и младите како дополнителна поддршка (на пр. посета на логопед, специјално образование, ментално здравје, вежби за физичко здравје). За овие деца потребен е план за транзиција за да бидат сигурни дека нивните услуги ќе им бидат достапни и дека краткото отсуство нема негативно да се одразат во нивниот живот.

Во истражувањето спроведено од СЗО во почетните фази на пандемијата, скоро две третини од младите изјавиле дека нив-

ното ментално здравје се влошило за време на пандемијата. Над 60% од младите изјавиле дека чувствуваат комбинација на загриженост, вознемиреност, тага и лутина поради ненадејниот крај на учебната година, можноста да ги видат своите пријатели и постојење на страв поради неизвесноста во иднината.

Децата треба да се информирани дека не се сами во борбата со пандемијата. Нив треба да им бидат познати бесплатните броеви за поддршка од страна на професионалци како психијатри, психолози, педагози, социјални работници, лекари. Децата треба да разговараат со родителите за нивните стравови, но и медиумите и училиштата имаат голема улога во информирањето на младите бидејќи кога ќе се почувствуваат лошо, секогаш ќе имаат соодветна поддршка.

Истражувањето на СЗО покажуваат дека 59% од родители забележале неодамнешни промени во однесувањето на нивното дете, почнувајќи од испади или екстремна раздразливост до драстични промени во расположението, однесувањето или тешкотии при спиење.

Многу често, децата покажуваат знаци на ментална болест на начини кои не се сосема исти со возрасните. Родителите може да забележат промени во однесувањето, расположението, навиките на спиење, апетитот или интеракциите со другите што влијаат негативно на секојдневните активности детето. Важно е да се побара помош и да бидеме свесни дека детето можеби се соочува со прекумерен стрес за кој е неопходен стручен третман. Исто така можат да се јават и следниве знаци: екстремни испади или прекумерни промени во расположението, загрижени се толку многу што добиваат болки во стомакот или главоболки, имаат постојани кошмари или имаат недостаток на сон, избегнуваат пријатни активности вклучително и поминување време со пријателите, невообичаено се тивки, тажни, воздржани, преокупирани, се забележува промена на апетитот – значително помалку или повеќе внесување храна. Ако родителите не се сигурни дали детето доживува нешто што не е нормално, треба веднаш да побараат стручна помош бидејќи секое одлагање значи зголемување на веќе постојниот проблем.

Социјалното растојание ги тера децата, адолесцентите и нивните родители, членови на семејство, да живеат заедно и да имаат контакт едни со други во најголем дел од времето што генерално предизвикува зголемување на тензиите и можните конфликти. Така, според некои автори негативните ефекти врз физичкото, социјалното и менталното здравје на децата и адолесцентите се објаснуваат како одраз на затворањето на училиштата, отстранувањето на социјалните кругови и живеењето со неизвесностите и стравовите на возрасното лице со пандемијата (Даглас и ал., 2020; Гарсија и Дуарте, 2020; Ли, 2020; Винер и сор., 2020; Г. Ванг, Ханганг и Ианганг, 2020).

КОВИД-19 ги менува животот и рутините на многу семејства како резултат на проширените ефекти на социјалната изолација и генерирање повисоки нивоа на стрес, вознемиреност, фрустрација, здодевност, прекумерна информација, нетолеранција кон неизвесноста и финансиски загуби (Клувер и сор., 2020; Даглас и сор., 2020; Фегерт, Витиело, Пленер и Клеменс, 2020; Ли, 2020; Вит и сор., 2020). За поединци со некое невроразвојно нарушување или претходно постоечка психијатриска состојба, оваа рутинска промена е уште поинтензивно изразена.

Децата со аутистичен спектар на нарушување, може да покажат поголема фрустрација и да бидат повеќе раздржливи за промените во рутините наметнати од социјалната изолација, барајќи поголемо внимание (Ли, 2020). Социоекономското прашање пак е поврзано со зголемување на проблемите поврзани со менталното здравје на децата и младите и тоа е поголем стресен товар врз возрасните во поглед на можната невработеност и тешкотии во семејната поддршка (Клувер и сор., 2020; Даглас и сор., 2020; Голберштајн, Вен и Милер, 2020) .

Овој проблем создава средина со поголем ризик од злоупотреба на супстанции како што е прекумерна потрошувачка на алкохол, семејно насилство дури и без претходна историја и злоупотреба на деца. Жените, децата и адолесцентите се поранливи на семејно насилство во овој период. Евидентно е дека социјалната изолација ги влошува ранливоста на поединецот и неговото

семејство и покрај пристапните опции за поддршка. Мерките на социјалното растојание наметнато од пандемијата КОВИД-19, со затворањето на училиштата и работните места, доведуваат до намалување на социјалните интеракции, што може да предизвика реакции на стрес. Зголемувањето на нивото на стрес исто така може да започне и во рамките на семејството. За да се справат со влијанието на пандемијата, некои стратегии за справување можат да бидат многу ефикасни.

Периодот на пандемија може да се гледа како можност за поголема интеракција помеѓу родителите и децата и зајакнување на семејните односи воопшто. Треба да се има во предвид дека семејната поддршка е од суштинско значење за спречување на штетите врз здравјето и развојот на децата. Според некои истражувања за време на празници, кога децата не одат на училиште, стануваат физички помалку активни, поминуваат повеќе време пред екраните и ги менуваат навиките за спиење и јадење (Шмит и сор., 2020). Сепак, треба да се разбере дека пандемијата не е годишен одмор, туку здравствена итна состојба што бара реорганизација на активностите.

Одржувањето на дневна рутина е од суштинско значење, особено во домови каде што има деца. Родителите треба да го испланираат дневниот распоред и да воспостават рутина во домашните работи, физички вежби или забави и игри. Од особено значење е во распоредот да се вклучат заеднички моменти во текот на денот кога се собира целото семејство заедно, создавајќи задоволство и благосостојба. Ова може да се реализира за време на оброците или пак заедничко време за дружење, спортување, играње и релаксирање. Технологијата и екраните треба да се сведат на минимум во споделувањето на заедничките моменти. Вестите можат да предизвикаат стрес и вознемиреност кај децата. Затоа треба претпазливо да се бараат сигурни извори на информации.

Здравата и балансира исхрана е уште еден важен аспект за време на пандемија. Секако треба да се избегнува шеќер и високо калорична храна. Практицирањето на физички вежби доведуваат до ослободување од стрес. Во однос на спиењето, физичките ак-

тивности можат да придонесат за регулирање на сонот и спиењето. Креативните игри се особено корисни при изразувањето на чувствата и емоциите.

Пандемијата КОВИД-19 има потенцијално далекусежни, долгорочни негативни влијанија врз луѓето ширум светот. Ефектите ќе бидат погубни, иако децата кои се заразиле со КОВИД-19 се чини дека имаат помалку тешки симптоми и пониски стапки на смртност од другите возрасни групи. Повеќе од 1,5 милијарди ученици се надвор од училиште. Распространетата работа и загубата на приходите и економската несигурност кај семејствата веројатно ќе ги зголемат стапките на детски труд, сексуална експлоатација, бременост кај тинејџери и брак на деца. Стресовите на семејствата, особено оние кои живеат под карантин и затворање, ја зголемуваат инциденцата на семејно насилство. Како што се зголемува глобалниот број на починати од КОВИД-19, голем број на деца ќе бидат сирачиња и ранливи на експлоатација и злоупотреба.

Повеќе од сигурно е дека за многу деца, кризата КОВИД-19 ќе значи ограничено или никакво образование, или заостанување зад нивните врсници. Повеќе од 91% од учениците во светот се надвор од училиште, поради затворање на училиштата во најмалку 188 држави. Кризата покажа огромни разлики во подготвеноста за итни случаи на земјите, пристап до Интернет за деца и достапност на материјали за учење. Иако големо внимание се дава на платформите за учење преку Интернет, многу јавни училишта не се подготвени да ги користат или немаат технологија и опрема за да обезбедат настава преку Интернет. Скоро половина од светот нема пристап до Интернет.

Дополнителни стресови на семејството поврзани со кризата КОВИД-19 – вклучувајќи губење на работата, изолација, прекумерно ограничување и загриженост во врска со здравјето и финансиите – го зголемуваат ризикот од насилство во домот, вклучително и меѓу партнерите и од старателите против деца. Генералниот секретар на Обединетите нации објави „застрашувачки“ глобален пораст на семејно насилство поврзано со КО-

ВИД-19 и повиците за помошници во некои земји, наводно, се удвоиле. Злоупотребата на деца е помалку веројатно да се открие за време на кризата КОВИД-19, бидејќи агенциите за заштита на децата го намалија мониторингот за да избегнат ширење на вирусот, а наставниците се помалку во можност да детектираат знаци на лошо постапување со затворени училишта.

Глобалниот економски пад предизвикан од кризата КОВИД-19, вклучително и големи глобални загуби на работни места, веројатно ќе ги зголеми стапките на работна сила. На глобално ниво, истражувањата покажаа дека трудот е многу поврзан со финансиски шокови што ги доживува семејството, како што се болести, инвалидитет или губење на вработеност од страна на работодавачот.

Ако погледнеме наназад во минатото може да се види дека пандемиите постоеле уште многу одамна, на пример како што се следните: Црна смрт, Бубонска чума, Вариола, Пандемиска инфлуенца и др. Поимот Црна смрт се однесува на секоја чума која потекнува од видот бактерии *Јерсенија пестис* која се пренесува преку заразени болви кои се најчесто паразити на стаорците. Црната чума во потесна смисла е всушност епидемијата која се случила во Европа во периодот меѓу 1347 и 1351 година. Чумата предизвикува воспаление на лимфните јазли, кои потоа гротескно се подуваат и се полнат со гној, поради што уште се нарекува и *бубонска чума*, според отечената жлезда која се нарекува „бубон“. Бубонската чума се појавува во 1331 г. во Кина, а со татарските налети ќе ги зарази Венецијанците и Ценовезите кои ќе ја пренесат во Италија и прошират низ Европа. Ова е една од најголемите погроми во човештвото бидејќи ниту една друга чума не однела повеќе човечки животи и оставила подлабоки демографски, економски, социјални или културни траги. Поради ова таа го заслужува го непријатниот епитет на Црна смрт. Современите дури и не ја нарекуваат „црна смрт“, за нив тоа е „големото умирање“, „првата смрт“ или едноставно само „чума“, која ќе однесе помеѓу 75 и 200 милиони животи, односно третина од тогашната светска популација. Не е јасно како исчезнува „бубонската чума“.

Според некои научници студот ги убива болвите, други дека се смениле стаорците. Во Средниот век главен носител бил црниот стаорец, многу поагресивен од другите видови и кој без проблеми живее во близина на луѓето. Други научници пак се уверени дека причина е човекот кој презел одредени мерки, како палењето на цели села и населби. Чумата не е сè уште искоренета, таа и понатаму се појавува кај дивите кучиња во југоистокот на САД и може да се пренесе и на човекот. Може да се лекува со антибиотици, но секоја појава предизвикува страв и паника.

Што се однесува до Вариолата, таа претставува исклучок бидејќи постои вакцина која штити цел живот, а и затоа што болеста нема животински домаќин. Кога еднаш ќе се елиминира кај луѓето значи нејзино целосно елиминирање. Симптомите на вариолата се толку очигледни што многу брзо се открива, се прави ефикасен карантин и брзо се идентификуваат заразените. Но, кога вариолата кога ќе земела залет, била уништувачка. Откако Европејците ја пренесуваат врз американските староседелци во 1633 година, таа буквално извршила биолошки геноцид врз домородната популација.

Пандемиската инфлуенца претставува глобална појава на одреден нов вирус на инфлуенца меѓу населението, кој обично не предизвикува болест кај луѓето. Тој вирус се разликува од вирусот на сезонскиот грип кој нормално влијае врз луѓето, па тоа е причината што може да предизвика инфекција кај голем број луѓе бидејќи речиси никој не е имун на него. Пандемската инфлуенца е многу заразна и многу лесно се пренесува од човек на човек преку респираторните органи предизвикани со дишење на три начини: преку пренесување на ситни капки од еден човек на друг (на пример, при кашлање или кивање); со допирање на предмети кои се заразени со респираторни лачења и кога потоа се допира устата, очите или носот; преку распространување на ситни честички во воздухот во затворен простор во кој престојуваат многу луѓе.

До пред извесно време коронавирусот за поголемата популација не беше познат. Од декември 2019 година многумина се плашат од овој вирус, што создава чувство на несигурност, оса-

меност и беспомошност. Откако прв пат се појави во кинескиот град Вухан, во декември предминатата година, коронавирусот се рашири во околу 200 земји и региони, поради што Светската здравствена организација прогласи пандемија. Оваа пандемијата на корона вирусот поттикна многу промени во секојдневниот живот кај секого. Мерките што земјите ги преземаат за справување со пандемијата се неопходни, но истите може да имаат големо влијание врз емоционалната благосостојба на луѓето. Вознемиреноста, стравот, тагата и лутината се продлабочуваат поради неможноста да се оди на училиште, поради оддалеченост од врстниците и приспособување кон нови начини на учење и работење, како и поради балансирање на работните со домашните обврски и грижата за децата, како и реалната можност и одреден страв од губењето на работата и на семејниот приход. Пандемијата на КОВИД-19 предизвикува стрес кај сите. Стравот и анксиозноста околу заболувањето понекогаш се особено нагласени и можат да предизвикаат силни емоции кај возрасните и кај децата.

Децата и адолесцентите во голем дел реагираат на она што го гледаат кај возрасните околу нив. Децата ја добиваат најдобрата поддршка од родителите и старателите кога тие смирено и самоуверено се справуваат со КОВИД-19. Доколку се подобро подготвени, тие делуваат посигурно кај децата.

Децата и адолесцентите реагираат различно на стресот. Обично треба да се обрне внимание на следните промени: претерана загриженост или тага; нездрави навики при јадење или спиење; прекумерно плачење или иритација кај помалите деца; навраќање на некое однесување кое веќе го надминале со растењето (на пр. мокрењето во кревет); иритабилност и непослушност кај адолесцентите; избегнување на училишните обврски или слаб успех; потешкотии во одржување на вниманието и концентрацијата; избегнување активности во кои уживале претходно; необјаснети главоболки или болки во други делови од телото; користење алкохол, цигари или дрога.

Загриженоста во мали количини може да има позитивна функција да ни помогне да стигнеме до решенија за кои инаку би сме помислиле при што преку загриженоста, можеби совес-

но сме постигнале некои важни начини за управување со својата личност ситуација. При трошење премногу време за читање на вести или статистика, лесно е да се мисли на најлошото. Повеќето истражувања укажуваат дека оние кои поминувале секој ден на Интернет, правејќи статистика на коронавирус, биле значително повознемирени од оние што не го правеле тоа.

Моќна емоција е и лутината која честопати може силно да се поврзе со стравовите, да не се контролира, или со чувство на праведна индигнација против погрешно. Со гневот, потребно е најнапред да се соживуваме, но потоа да се фокусираме да му помогнеме на клиентот да го намали нивото на вознемиреност во врска со гневот. Ова може да биде незгодно: со сочувство не сакаме да додадеме гориво во огнот и со тоа да ја зголемиме потребата, исто така, со тоа што ќе сакаме да ја намалиме неволјите, не сакаме да ги поништиме чувствата на клиентот. Во сочувствувањето со искуството на нашите клиенти, треба да бидеме свесни за сопствените чувства. Можеби имаме многу силни емоции или дури и гнев на сопствените што се усогласува или оди против она што нашиот клиент се чувствува лут.

Постапките и техниките што се користат во советодавната психологија вклучуваат, меѓу другото и: индивидуално, семејно и групно советување и психотерапија; кризна интервенција, управување со катастрофи и трауми; техники за проценка за дијагностицирање на психолошки нарушувања; програми/работилници преку кои се едуцира и информира јавноста за менталното здравје, училиштето, семејството, односите и работното место, така што проблемите може да се спречат пред да започнат или да се намалат пред да се влошат; вклучување со организации, проценка на програмата и исходот од третманот (на пр., напредок на клиентот); клинички надзор; тестовна конструкција и валидација како и пребарување методологии за научни истражувања.

Советувачките психолози работат индивидуално со клиенти од сите возрасти, како што се деца кои имаат проблеми во однесувањето; адолесценти со проблеми во образованието и кариерата или проблеми со злоупотреба на супстанции; возрасни кои се соочуваат со брачни или семејни тешкотии, промени во

кариерата или надминување на инвалидитет; и постарите возрасни кои се соочуваат со пензија. Тие работат со групи за да им помогнат да најдат решенија за многу од истите проблеми, како и да го подобрат личното и интерперсоналното функционирање на членовите на групата.

Психолошкото советување има значително влијание врз решавање на здравствените проблеми што луѓето можат да ги имаат во различни фази од нивниот живот, на типичните животни стресови и потешките проблеми со кои луѓето можат да се борат како индивидуи и како дел од семејства, групи и организации. Стручното советување се дава во контекст на индивидуални, парови, семејни и групни формати. Советувањето може да се разликува привремено, без оглед дали е наменето да биде краткорочно советување за кризи, кратко советување или долгорочно советување. Различни под-специфичности во рамките на професијата советување, вклучуваат училишно советување, советување за кариера и советување за ментално здравје.

Колку е подолготрајна социјалната изолација и затворањето во домот, толку е поголем ризикот од психолошка вознемиреност, семејни конфликти и насилство помеѓу родителите и децата. Затворање на училиштата, недостаток на социјална интеракција, чувството на несигурност и страв придонесува за појава на анксиозност кај децата. Ресурсите како интернетот и социјалните медиуми кога се правилно користени, можат да бидат корисни алатки за психосоцијална поддршка на семејствата за време на пандемија овозможувајќи терапевтски практики, информации, контакти помеѓу врсниците а со тоа и минимизирање на симптомите на стрес, анксиозност и депресија. Стратегиите за справување со стресот за време на пандемија се добри алтернативи за одржување и унапредување на физичката, менталната и социјалната благосостојба на децата, адолесцентите и семејствата. Сепак, сè уште нема доволно студии за менталното здравје на децата, адолесцентите и семејства за време на пандемија.

Заклучок

Децата кои се особено ранливи на проблеми поврзани со менталното здравје пожелно е да се приклучат кон програми и терапии наменети за поддршка. Децата и младите кои биле погодени од болест или пак се соочиле со загуба, децата кои живеат во заедници со ниски примања исто така спаѓаат во ранливи категории и за нив е потребна психолошка помош и поддршка. Психолошка помош некогаш им е потребна и на останатите членови на нивните семејства, поради што во Р. С. Македонија таа им е давана каде што е потребно преку разни програми, а се реализирани од страна на стручни лица, најчесто психолози.

БИБЛИОГРАФИЈА / BIBLIOGRAPHY

1. **Aurelius, M.** (2020) *Strategies to Manage Coronavirus Stress for Healthcare Professionals*, The Resilient Doctor Journal, Vol.3
2. **Duarte Wigg, C. M.** (2020) *The mental health of children and adolescents during the КОВИД 19 pandemic: a narrative review*, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil
3. **Lee, J.** (2020) *Mental health effects of school closures during COVID-19*, The Lancet. Child & adolescent health, 4(6), 421 <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7687/6913>
4. **National Center for Immunization and Respiratory Diseases** (2019) *Influenza Planning and Response*, <https://www.cdc.gov/flu/pdf/pandemic-resources/pandemic-fact-sheet-2017.pdf>
5. **Wagner K. D.** (2020) *Addressing the Experience of Children and Adolescents During the COVID*, <https://www.psychiatrist.com/jcp/COVID-19/addressing-the-experience-of-children-and-adolescents-during-the-COVID-pandemic/>
[https://www.history.com/topics/middle-ages/black-death#:~:text=The%20Black%20Death%20was%20a,the%20Sicilian%20port%20of%20Messina%20\(19.03.2021\)](https://www.history.com/topics/middle-ages/black-death#:~:text=The%20Black%20Death%20was%20a,the%20Sicilian%20port%20of%20Messina%20(19.03.2021))
<https://www.cdc.gov/smallpox/index.html> (19.03.2021)