

e-ISSN: 2345-0592

Online issue

Indexed in *Index Copernicus*

Medical Sciences

Official website:
www.medicosciences.com



Covid-19 pandemic effects on pediatric mental health. A literature review

Gabrielė Repšytė¹, Rūta Veitaitė¹, Jolanta Gasienė²

¹ Lithuanian University of Health Sciences, Medical Academy

² Department of Pediatrics, Jonava Hospital

Abstract

Radical life changes caused by COVID-19 pandemic have undoubtedly affected pediatric mental health. Worldwide research has revealed heterogeneity of consequences in children's mental health. Although mental disorders' rate has grown, some families were able to improve their inner relationships and discover positive aspects of the quarantine. Nevertheless, pediatric anxiety, depression, conduct and attention disorders and suicidality have largely increased. The aim of this review is to present the results of different studies conducted in various countries, including risk and protective factors for children's mental health, as well as recommendations for future strategies proposed by researchers.

Keywords: COVID-19, pandemic, pediatrics, mental health, parent stress, online studying, children behavioral problems, children emotional problems, lockdown.

COVID-19 pandemijos įtaka vaikų psichinei sveikatai.

Literatūros apžvalga

Gabrielė Repšytė¹, Rūta Veitaitė¹, Jolanta Gasienė²

¹ Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Medicinos Akademija

² Vaikų ligų skyrius, VšĮ Jonavos ligoninė

Santrauka

COVID-19 pandemijos sąlygoti įvairialypiai ir radikalūs pokyčiai turėjo neabejotinos įtakos vaikų psichinei sveikatai. Keliose šalyse atlikti tyrimai atskleidė heterogeniškus pandemijos padarinius vaikų psichoemociinei būklei, t.y. nors psichikos sutrikimų skaičius išaugo, daliai šeimų susiklosčius palankiems veiksniams pavyko pasiekti santykių pagerėjimą ir atrasti teigiamų karantino aspektų. Deja, pastebėtas ženklus vaikų nerimo ir depresijos, elgesio, dėmesio sutrikimų bei polinkio į savižudybes išaugimas. Šiame straipsnyje aptariami įvairiose šalyse bei Lietuvoje atliktų vaikų psichinės būklės tyrimų rezultatai, apžvelgiami tiek žalos turėję, tiek apsauginiai veiksniai, pateikiamos tyrėjų rekomendacijos dėl vaikų psichoemocinės gerovės palaikymo karantino sąlygomis.

Raktažodžiai: COVID-19, pandemija, pediatrija, psichinė sveikata, tėvų stresas, nuotolinis mokymas, vaikų elgesio sutrikimai, vaikų emocinės problemos, izoliacija.

Įvadas

COVID-19 pandemija sąlygojo drastiškus pokyčius daugelyje sričių neaplenkdama vaikų gyvenimo sąlygų, bei jų santykių su tėvais. Naujos aplinkybės ir reikalavimai sukūrė naujų iššūkių ir nenumatytų sunkumų - tiek individualių, tiek iškylančių unikaliai tik šeimoje. Šeimos nariai buvo priversti daugiau laiko leisti kartu namuose; moksleiviams teko mokytis iš namų, daugiau laiko praleisti sėdint prie kompiuterio, mažiau – lauke ar užsiimant aktyvia veikla; paaugliai neteko galimybės gyvai susitikti su bendraamžiais, ikimokyklinio amžiaus vaikai nebelankė darželių ir galėjo dažniau matyti savo tėvus, kurie pradėjo dirbti iš namų - tai tik keletas situacijų variantų.

Kiekviena šeima ir net kiekvienas vaikas šiuos pokyčius patiria ir suvokia skirtingai: vieni kylančią įtampą internalizuoja, kitiems ji pasireiškia pakitusiu elgesiu, o tretiems ji gali kaip tik palengvėti. Kyla klausimų, ar vaikai ir paaugliai tikrai yra labiau pažeidžiami pandemijos sąlygomis, ir kaip dėl pandemijos atsiradę psichikos pokyčiai atsilieps jų raidai bei sveikatai? Neabejotinos svarbos yra siekis pažinti šias pasekmes, kadangi tokios žinios teikia vilties priimti tinkamus ateities sprendimus ir užtikrinti daugiau saugumo. Praėjus daugiau nei metams po SARS-CoV-2 proveržio jau atlikta tyrimų, analizuojančių pandemijos įtaką nepilnamečių psichinei sveikatai įvairiose šalyse bei pateikiančių

rekomendacijų, pritaikytų atskiroms jų grupėms.

COVID-19 epidemiologija

Pirmasis koronaviruso atvejis oficialiai buvo užfiksuotas 2019 m. gruodžio pradžioje Kinijoje, Wuhan'o mieste (Hubei provincijoje), nors su šiuo virusu siejami atvejai užfiksuoti jau lapkričio mėnesį. Gruodžio pabaigoje, kinų duomenimis, pasireiškė „grupė susirgimų neaiškios kilmės pneumonija“. Infekcijai pradėjus sklirti ir po kitas Kinijos provincijas, PSO nurodymais turėjo būti imtasi atsargumo priemonių kontaktuojant tarpusavyje ar atliekant aerazolį skleidžiančias procedūras [1]. Jau 2020 m. sausį SARS-CoV-2 virusas buvo identifikuotas. Mėnesio viduryje užfiksuotas pirmas atvejis už Kinijos ribų – Tailande (01.13). Sausio pabaigoje, PSO duomenimis, buvo patvirtinti 7818 atvejų pasaulyje, 82 jų – 18-oje šalių už Kinijos ribų (keli iš jų – ir Europoje, pirmasis – Miunchene, Vokietijoje). Tuo tarpu pačioje Kinijoje jau buvo užfiksuota 170 mirties atvejų [2].

Lietuvoje pirmasis viruso atvejis nustatytas vasario 28 d. Šiauliuose (www.sam.lrv.lt).

2020 m. kovo 11 d. PSO Covid-19 paskelbė pandemija [3], o jau kovo 16 d. Lietuvoje įvestas karantinas, kurio metu užsidarė mokyklos ir neformaliojo švietimo ugdymo įstaigos, laisvalaikio ir pramogų centrai, uždrausta būriuotis net lauke. Tai lėmė, kad visas ugdymo procesas buvo perkeltas į nuotolinę erdvę, vaikai didžiąją dienos dalį buvo priversti praleisti prie kompiuterio, namuose, dalis – su iš namų pradėjusiais dirbti tėvais. Taip pat vaikai neteko galimybės susitikti su draugais, lankyti mėgstamų būrelių

ar pramogų vietų. Pirmasis karantinas tęsėsi iki birželio vidurio. Antrasis karantinas, pablogėjęs viruso plitimo kontrolei šalyje, paskelbtas lapkričio 4 d. ir tęsiasi iki pat dabar (03.03) (www.sam.lrv.lt).

Paskutiniaisiais statistiniais duomenimis pasaulyje nuo viruso plitimo pradžios iki dabar nustatyta 115 mln. atvejų (Lietuvoje – daugiau nei 200 tūkst.) bei 2,5 mln. mirčių (Lietuvoje – 3281), siejamų su šiuo koronavirusu (www.worldometers.info/coronavirus).

Pasak šiuo metu turimų duomenų, vaikams rizika užsikrėsti COVID-19 yra tokia pati kaip ir kitoms amžiaus grupėms, tačiau būdingi lengvesni ligos simptomai nei senjorams ar lėtinių ligų turintiems asmenims. Nepaisant dalinai didesnio tikėtino saugumo nuo infekcijos, vaikai, manoma, yra jautresni netiesioginiams, su izoliacija bei karantinu susijusiems veiksniams [4].

COVID-19 pandemijos poveikio vaikų psichinei sveikatai heterogeniškumas

Naujojo koronaviruso išplitimas neabejotinai paveikė vaiko gyvenimą ir šis poveikis buvo labai skirtingas. Šiame straipsnyje daugiausia dėmesio skiriama padidėjusiam vaikų psichikos sutrikimų mastui bei išaugusiai jų rizikai dėl karantino, tačiau verta paminėti, kad dalies vaikų ir tėvų psichikos būklė įsigalėjus apribojimams vis tik nepakito arba net pagerėjo [5]. Manoma, kad praėjus pradinei ženklus gyvenimo sąlygų pasikeitimo fazei, šeimose įsivyravo daugiau ramybės ir atsipalaidavimo: daliai tėvų sumažėjo darbinį reikalų, kelionių, vaikams, kuriems mokykla kėlė daug streso ar siejosi su patyčiomis, atsirado daugiau saugumo. Išnykus kai kuriems išoriniams stresoriams ir pailgėjus šeimoje praleidžiamam

laikui, stiprėjo bendrystės jausmas bei tarpusavio palaikymas, namai tapo saugia nuo infekcijos grėsmės vieta. Šie pozityvūs stiprėjantys ryšiai, būtent tvyrant visuotiniam pavojui, skatina ir tėvų, ir vaikų asmenybės augimą bei didesnę psichologinį atsparumą [6]. Tokiai augimo galimybei svarbios tam tikros asmeninės savybės: išlavintas gebėjimas įžvelgti teigiamų dalykų net sunkiose situacijose ir vidinis pozityvus nusistatymas ateities atžvilgiu [6,7]. Natūraliai skirtingos aplinkybės ir individualus situacijos suvokimas lemia skirtingas išėjis, ir dalis populiacijos pandemijos žalojančią poveikį patyrė neproporcingai skaudžiau. Pasak tyrimų, pažeidžiamesni buvo vaikai, augantys su vienu iš tėvų bei tėvai, auginantys jaunesnius vaikus [5]. Taip pat neįgalų ar lėtinėmis somatinėmis bei psichikos ligomis sergančių vaikų tėvai buvo paveikti stipriau, prie to prisidėjo ir dažnai nepakankamai gaunama medicininė pagalba dėl karantino apribojimų [8,9]. Remiantis Vilniaus universiteto mokslininkų projekto „Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl COVID-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminiu požiūriu“ pateiktomis išvadomis, dėl karantino daugiau nei trečdaliui Lietuvos vaikų emocinė būklė ir elgesys pirmojo karantino metu pablogėjo, tačiau pastebėta, kad ilgesnis vaikų ir tėvų kartu praleidžiamas laikas lėmė pagerėjusius tarpusavio santykius ir didesnę mokymosi sėkmę [10]. Taigi COVID-19 protrūkis pasižymėjo ne tik dideliu išplitimu, bet ir didele pasekmių įvairove, kuri reikalauja plataus požiūrio suvokiant problemos mastą bei ieškant tinkamiausių sprendimų.

Vaikų ir paauglių psichikos sutrikimai

Nerimo ir depresijos sutrikimai

Nerimo sutrikimai – vieni dažniausių vaikų psichikos sutrikimų, sukeliančių sunkumų bendraujant ir mokantis bei labai padidinančių depresijos atsiradimo riziką. [11,12] Vaikystėje prasidėjusi depresija, savo ruožtu, siejasi su sunkesne eiga, didesne savižudybės rizika. [13] Tiek vaikų nerimo, tiek depresijos sutrikimams atsirasti didelės įtakos turi ilgalaikė įtampa šeimoje, tėvų stresas, per didelis kontrolės pojūtis, nesaugumo jausmas, sunkumai mokykloje bei kiti sociokultūriniai stresoriai [14,15]. COVID-19 pandemijos sąlygomis minėtų veiksnių neabejotinai padaugėjo, tad daugelis tyrimų buvo taikliai orientuoti būtent į depresijos ir nerimo sutrikimų masto arba jų rizikos augimą. Kinijoje atlikti tyrimai patvirtino, jog šie psichikos sutrikimai buvo dažniausi pediatrinėje populiacijoje pandemijos metu [7], be to, vaikų nerimo bei depresijos požymių lygis reikšmingai pakilo lyginant su iki koronaviruso proveržio surinktais duomenimis. Pastebėta, kad nerimas reikšmingai sustiprėjo penkiose nerimo sutrikimų grupėse: atsiskyrimo nerimo, socialinės fobijos, panikos sutrikimo, generalizuoto nerimo ir ypač fizinės sveikatos pažeidimo baimės dimensijose. Dargi paauglių nerimo lygis buvo aukštesnis už jaunesnių vaikų, mergaičių - aukštesnis nei berniukų. Paauglių populiacijoje nustatyta, jog per didelė informacijos apie koronaviruso plitimą ekspozicija reikšmingai didino nerimo sutrikimus [16], šie, kaip pastebi ir Lietuvos klinicianai, neretai pasireiškėdavo somatiniais simptomais (tachikardija, dusuliu, tachipnėja) ir paskatindavo kreiptis į medikus. Be to, nerimo lygis buvo tiesiogiai susijęs su depresijos požymiais, o jie abu tiesiogiai siejosi

su priklausomybe nuo išmaniųjų telefonų, interneto ir polinkiu probleminėse situacijose griebtis emocijų malšinimo (angl. emotion-focused coping style). Priešingai, nerimo stiprumas neigiamai siejosi su polinkiu atitinkamose situacijose ieškoti konkretaus problemų sprendimo (angl. problem-focused coping style). Artimo žmogaus užsikrėtimas COVID-19 taip pat reikšmingai didino nerimo lygį vaikams [17].

Prasti santykiai su tėvais, patiriamas emocinis ir/ar fizinis smurtas, mažesnis atsparumas ir didesnė rizika užsikrėsti COVID-19 siejosi su didesne depresijos rizika [18].

Panašūs rezultatai, patvirtinantys paauglių nerimo bei depresijos sustiprėjimą pandemijos metu, nustatyti ir Australijoje. Šioje populiacijoje taip pat ryškesnis nerimo bei depresijos padidėjimas nustatytas mergaitėms, kuomet berniukams buvo būdingas didesnis polinkis į konfliktus šeimoje. Maždaug ketvirtis šio tyrimo dalyvių pažymėjo per karantiną sustiprėjusius tėvų tarpusavio konfliktus, o tai siejosi su mažesniu paauglio pasitenkinimu gyvenimu. Tačiau jei didžiąją dienos dalį paauglys namie būdavo ne vienas (pvz. bent su vienu iš tėvų ar giminaičių), depresijos požymių pasireiškimo tikimybė jam buvo reikšmingai mažesnė. Analizuojant nuotolinio mokymo reikšmę depresijai ar nerimui atsirasti, nustatyta, jog pats perėjimas prie nuotolinio mokymo įtakos neturėjo. Tačiau moksleiviams, kuriems kilo sunkumų, susijusių su nuotoliniu mokymu (pvz., techninių nesklandumų, sunkumų suprantant dėstomą medžiagą, negalėjimo paklausti mokytojo neaiškių klausimų ar motyvacijos sunkumų), dažniau pasireiškė depresija.

Didesnį nerimą skatino ir didesnis domėjimasis epidemiologinėmis naujienomis [16].

Elgesio ir dėmesio sutrikimai

Keletas tyrimų, atliktų Jungtinėse Amerikos valstijose, Italijoje, Kinijoje bei Bangladeše, atskleidė, jog įvedus karantino apribojimus vaikams dažniau nei iki pandemijos pasireiškė sunkumų sutelkti dėmesį, dirglumo, hiperaktyvumo ir elgesio sutrikimų požymių [19–22]. Tai patvirtina ikimokyklinio ir ankstyvo mokyklinio amžiaus vaikų hiperaktyvumą kaip dažną reakciją į apribojimus bei aplinkos stresorius [23]. Priešingai nei nerimo ar depresijos sutrikimai, elgesio ir dėmesio sutrikimų požymiai atitiko bendrąjį paplitimą - buvo dažnesni berniukams [19–22]. Taip pat buvo nustatyta, jog pakankamas fizinis aktyvumas siejosi su mažesne hiperaktyvumo rizika [20]. JAV tyrėjai pastebėjo reikšmingą sąsają tarp elgesio sutrikimų ir šeimoje įprastų tradicijų bei svarbių įvykių (vaiko gimtadienio šventė, laikas, skirtas žaisti su draugais, suplanuotas aktyvios veiklos laikas). Šeimose, kur buvo mažiau įprastų tradicijų ar ritualų, vaikams dažniau buvo nustatomas dėl pandemijos išaugęs elgesio problemų lygis. Manoma, kad šeimos ritualai didina psichologinį vaiko atsparumą ir saugumo jausmą tiek aukštos, tiek žemos rizikos situacijose [22]. Nereikėtų pamiršti pandemijos metu išaugusio kompiuterių ir išmaniųjų telefonų naudojimo, kuris taip pat stipriai sąlygoja vaikų hiperaktyvumo ir dėmesio sutrikimų atsiradimą bei stiprėjimą [10,24–26].

Kiti sutrikimai ir padidėjusi rizika

Jei jaunesniems vaikams krizės atveju pasireiškia regresyvus elgesys ir eksternalizuoti simptomai, tai paaugliams be minėtų nerimo ar depresijos sutrikimų neretai stebimos ir kitos problemos: miego sutrikimai, bendravimo su bendraamžiais sunkumai, uždarumas [27,28]. COVID-19 pandemijos kontekste šie padariniai turėjo specifinę etiologiją – ypač reikšmingi faktoriai buvo mokyklų uždarymas ir su juo tampriai susijęs ženkliai išaugęs kompiuterių, išmaniųjų telefonų bei interneto naudojimas. Karantino apribojimai natūraliai sąlygojo pailgėjusį nepilnamečių praleidžiamą laiką prie ekranų ir internete, o tai yra potenciali išmaniųjų telefonų bei interneto priklausomybių rizika [17,29]. Nustatyta, jog per didelis naudojimas išmaniaisiais telefonais bei internetu itin dažnai sąlygoja ne tik jau aptartus elgesio sutrikimus, bet ir didina vaikų nerimą, lemia prastesnius mokymosi rezultatus bei santykius [10,24–26]. Dėl ekranų ir socialinių tinklų atsiranda miego trukmės ir kokybės sutrikimų, kurie taip pat gali turėti įtakos depresijai išsivystyti [26,29–31]. Svarbu paminėti, jog mokyklos lankymas, net jei jis kelia sunkumų, vis tik yra svarbus apsauginis veiksnys esant bet kokioms psichikos problemoms ar jų rizikai [32], tačiau pandemijos metu šios sąlygos stabilumas buvo sugriautas. Svarstoma, kaip užsidarius mokykloms ir sumažėjus gyvam bendravimui galėjo būti paveikta vaiko raidos fiziologija: patirtas stresas galėjo lemti negrįžtamų pakitimų vaikų smegenyse, o nepakankamas socialinis aktyvumas - sąlygoti lėtesnę vaiko psichikos vystymąsi [33]. Neurofiziologiniais ir vaizdiniais tyrimais patvirtinta, kad staigi socialinė izoliacija sukelia ypač stiprų

bendravimo norą (angl. social craving), kuris neuronų lygmenyje yra panašus į stiprų alkio pojūtį [34]. Taigi, aplinkos pokyčiai, sukelti pandemijos, turėjo persidengiančių ir kompleksišku padarinių vaikų psichikai.

Savižudybės rizika

Pediatrinės populiacijos savižudybių rizikos tyrimų kol kas nėra daug, nors netiesiogiai būtų galima tikėtis didesnės suicido rizikos dėl padidėjusio psichikos sutrikimo masto, netekčių ar kitų traumuojančių pandemijos sąlygotų įvykių. Jungtinėse Amerikos valstijose, Teksase, 2020 metais buvo tirtas į vaikų skubios pagalbos skyrių atvykstančių pacientų suicidiškumas ir lygintas su 2019 metų tyrimo duomenimis. Tyrėjai nustatė reikšmingai didesnę minčių apie savižudybę dažnį 2020-aisiais, be to, savižudiškų ar savęs žalojimo veiksmų taip pat buvo nustatyta reikšmingai daugiau. Vaikų polinkio į savižudybę kitimas siejosi su valstijoje įdiegiamais karantino apribojimais bei užfiksuojamais COVID-19 infekcijos atvejais: didėjant užsikrėtusiųjų skaičiui bei griežtėjant apribojimams suicido rizika ūgtelėdavo, o apribojimams atlaisvėjus – sumažėdavo [35]. Taigi, socialinė izoliacija ir kiti pandemijos sąlygoti pokyčiai, regis, lėmė didesnę vaikų ir paauglių pažeidžiamumą, tad suicido rizika neabejotinai verčia atkreipti dėmesį bei kurti tinkamą prevencijos strategiją.

Nepalankūs veiksniai

Šiame straipsnyje jau buvo paminėta keletas žalingų arba didinančių vaikų ir paauglių psichopatologijos riziką veiksnių. Šie veiksniai turėtų būti analizuojami kuo detaliau, mat dalis jų gali būti modifikuojami taip ženkliai sumažinant psichikos sutrikimų riziką.

Įvairiose šalyse atlikti tyrimai atskleidė keletą bendrų daugeliui regionų didelės svarbos veiksnių: gyvenimas mieste – tankiai apgyvendintoje vietovėje, didėjanti rizika užsikrėsti COVID-19, ypač jei šia infekcija suserga kas nors artimoje aplinkoje [16,17,30]. Nustatyta didesnė psichikos sutrikimų rizika vaikams, kurių šeimos susidūrė su finansiniais sunkumais, problemomis gaunant reikiamą sveikatos priežiūrą [22]. Itin reikšmingas nerimą didinantis veiksnys buvo priklausomybė nuo interneto ar išmaniųjų telefonų bei didesnis prie jų praleidžiamas laikas [16,17,29,30]. Glaudžiai su šiais vaiko užsiėmimais siejosi jo patiriamas nuobodumas, bei mažesnis užimtumas, mažesnis tėvų rūpestis ar kartu leidžiamas laikas, patiriamas emocinis ir/ar fizinis smurtas [16,18,30].

Pastebėti specifiniai rizikos veiksniai tam tikrose amžiaus grupėse. Australijoje buvo prašoma pačių paauglių nurodyti, kas jiems kelia daugiausia nerimo karantino metu, ir dažniausiai paminėta priežastis, aplenkusi net baimę netekti artimo žmogaus dėl COVID-19 infekcijos, buvo negalėjimas susitikti su draugais [16]. Dalis rizikos veiksnių kilo iš mokyklų uždarymo ir mokymosi proceso sutrikdymo: vyresnių klasių moksleiviai patyrė daugiau nerimo dėl baigiamųjų egzaminų [7,17] ir savo išsilavinimo kokybės, be to, kaip jau minėta, su nuotoliniu mokymu susiję sunkumai kėlė vaikams daugiau [16] sunkumų ir siejosi su didesniu psichikos sutrikimų dažniu.

Itin reikšmingos įtakos vaikų psichikos būklei turintys faktoriai kyla iš santykių su tėvais. Tėvų patiriamas distresas pandemijos metu sustiprėjo dėl įvairių priežasčių: netekto darbo, baimės susirgti, sumažėjusio atlyginimo,

aukštesne įtampa taip pat pasižymėjo jaunesnių vaikų tėvai bei nepilnos šeimos, kuomet vaikus auginą vienas iš tėvų [21]. Stipriau tėvų išgyvenamas stresas ir mažesnis pasitenkinimas gyvenimu siejamas su reikšmingai prastesne vaikų psichoemociene būkle, dažnesniais tiek internalizuotais, tiek eksternalizuotais simptomais [21,22,29,30]. Tikėtina, jog stresą patiriantiems tėvams sunkiau įsiklausyti į vaiko poreikius, kurie pandemijos metu gali būti padidėję, ir sunkiau į juos atliepti. Be to, šiems tėvams sunkiau kontroliuoti savo pačių nemaloniais emocijas, todėl galimai jie dažniau bus dirglūs, su savo vaikais elgsis agresyviai taip paskatindami vaikų agresiją ar negatyvizmą. Įsitempę tėvai net ir skirdami laiko vaikui negebės juo mėgautis, pakankamai ištraukti į bendrą veiklą, tad stresas bus žalojantis ne tik individualiame lygmenyje (t.y. per dirglumą, nemalonų reagavimą), bet ir diadiniame lygmenyje: per nepilnavertišką santykį su vaiku [36]. Įdomu, jog aukštesnis tėvų streso lygis ir vaikų psichologinės problemos reikšmingai siejosi su tėvų individualiu situacijos sunkumo suvokimu, kuris nebūtinai priklausė nuo objektyvių socioekonominių rodiklių užklupus pandemijai. Svarbu paminėti, kad sunkiau savo situaciją pandemijos kontekste matė tėvai, kurie jau iki karantino sunkiau gebėdavo rasti laiko sau, partneriui bei vaikų mokymui [36]. Taigi, vaikų ir tėvų santykiai bei abiejų pusių pasitenkinimas per COVID-19 pandemiją tapo ypač svarbūs.

Apsauginiai veiksniai

COVID-19 pandemija išties sukėlė sunkumų ir pareikalavo sveikatos išteklių, tačiau pandemijos padarinių heterogeniškumas leido

identifikuoti ir apsauginius veiksnius, dėl kurių tam tikrų populiacijų ar pavienių šeimų vaikų psichikos sveikata buvo mažiau neigiamai paveikta. Vieni svarbiausių apsauginių faktorių, reikšmingi įvairių šalių, taip pat ir Lietuvos, tyrimuose, buvo geri tėvų-vaikų santykiai, dažnas ir atviras kalbėjimasis apie esamą situaciją, kylančius jausmus, tėvų gebėjimas perteikti vaikams konstruktyvų požiūrį į pandemiją [7,16,18,21,29]. Be to, vaiko atsparumą didino jo gerovė iki pandemijos, gyvenimas pilnoje šeimoje, t.y. su abiem tėvais, gebėjimas įsisąmoninti teigiamus pandemijos aspektus [7,21] ir jau minėtos šeimoje įprastos tradicijos ar ritualai [22]. Įdomu, jog didesnis vaikų skaičius šeimoje nedidino psichologinio atsparumo: konfliktai tarp brolių ir sesių bei mažiau tėvų dėmesio, tenkančio vienam vaikui, greičiausiai lėmė, kad vieno vaiko šeimose vaikų psichikos būklė dažniau išliko geresnė [18,30]. Taip pat nustatyta, jog vaikai, kuriems buvo būdingos į problemą orientuotos įveikos strategijos (angl. problem-focused strategies) pasižymėjo didesniu atsparumu ir mažesniu psichikos sutrikimų simptomų dažniu nei tie, kurie iškilus sunkumams buvo labiau linkę siekti nemalonių emocijų malšinimo (angl. emotion-focused strategies) [17]. Dar vienas veiksnys, reikšmingai mažinantis depresijos ir hiperaktyvumo bei dėmesio sutrikimų riziką karantino metu – pakankamas užimtumas, ypač fizine veikla [10,16,20]. Šio veiksnio svarba taip pat buvo identifikuota kelių šalių tyrimuose ir keliose skirtingose vaikų amžiaus grupėse. Apibendrinant tyrimų nustatytus saugančius ir palaikančius vaiko psichinę būklę veiksnius, matome, jog didžiąją dalį vis tik

sudaro su tėvais bei namų aplinka susiję faktoriai.

Rekomendacijos

Tyrėjai, atsižvelgdami į rezultatus, pateikia atitinkamų rekomendacijų, kaip būtų galima pandemijos daromą žalą vaikų psichikai kuo labiau sumažinti. Visų pirma, kaip jau pastebėta, vaikų psichoemocinė būklė labai priklauso nuo tėvų būklės, todėl didelė dalis prevencijos priemonių orientuojama būtent į tėvus. Siūloma supažindinti tėvus, kaip tam tikrų amžiaus grupių vaikams pasireiškia distresas, kaip svarbu atvirai kalbėtis su vaiku apie baimes bei kitas sukylančias emocijas, ir, žinoma, kaip pasirūpinti savo pačių emocijomis ir fizine būkle. Taip pat tėvai raginami kuo daugiau laiko leisti su vaikais, ypač užsiimant įdomiomis, įtraukiančiomis bei aktyviomis veiklomis [5,10,30,37]. Amerikiečių ir Bangladešo tyrėjai dar atkreipia dėmesį į socioekonominius faktorius ir siūlo vaikus auginantiems dirbantiems tėvams sukurti lankstesnio darbo grafiko galimybes, maksimaliai didinti jų saugumą darbe ir net teikti finansinę paramą sunkumų dėl pandemijos patiriančioms šeimoms [19,30]. Taip galėtų būti sustiprintas net mažiau atsparių ir didesnėje rizikos grupėje esančių šeimų psichologinis atsparumas.

Nemažai rekomendacijų apima nuotolinį mokymąsi ir su juo susijusius iššūkius. Pratešus nuotolinį mokymąsi skatinama sukurti virtualių konsultacijų ar papildomų galimybių vaikams pabendrauti su mokytoju neformaliomis temomis, skatinti mokinius dalintis savo patirtimi. Raginama parengti pritaikytas mokymosi programas, organizuoti pakankamą poilsio ir fizinio aktyvumo laiką, mažinti namų

užduočių atlikimą naudojantis elektroniniais prietaisais ir skirti daugiau dėmesio mokymosi sunkumų patiriantiems vaikams [10,36]. Atsidarius mokykloms ir vaikams grįžtant į klases svarbu, kad mokyklos būtų pasiruošusios susidurti su daugiau vaikų psichikos ir elgesio pokyčių, t.y. supažindinti bei apmokyti mokytojus, įtraukti psichikos sveikatos specialistus ir teikti psichologinę pagalbą mokyklų darbuotojams bei papildomos reikiamos pagalbos specialiųjų poreikių vaikams [5,10].

Toliau liekant namuose turėtume pasirūpinti visapuse vaiko gerove. Reikalinga prižiūrėti vaiko mitybą, kad ji būtų visavertė ir reguliari, neskatinanti svorio augimo, nevalgyti prie ekranų, užtikrinti tinkamą reguliarų miego režimą bei pakankamą fizinį aktyvumą. Susitarti aiškias prie kompiuterio ar išmaniųjų telefonų praleidžiamo laiko ribas ir jų laikytis: ikimokyklinio amžiaus vaikams – iki valandos per dieną, pradinio mokyklinio amžiaus vaikams – iki dviejų valandų, o paaugliams – iki keturių valandų per dieną. Tokie ribojimai gali pareikalauti tėvų mokyti vaiką planuoti ir efektyviai išnaudoti laiką prie ekranų [10,26]. Psichikos sutrikimų turintiems vaikams svarbu palaikyti gydymą įtraukiant telepsichiatrijos paslaugas [6] bei užtikrinti kitų medicininių paslaugų prieinamumą [5].

Daugelis rekomendacijų, kaip ir tyrimų rezultatų, atspindi ir atsižvelgia į panašius pandemijos padarinius vaikų psichikos sveikatai, tačiau kiekvienoje šalyje dėl kiek skirtingos epidemiologinės situacijos ir sociokultūrinių veiksnių turėtų būti atliekami atskiri tyrimai ir pateikiamos specifinės rekomendacijos. Lietuvoje yra vykdomas minėtas VU mokslininkų projektas „Nuotolinis

vaikų ugdymas pandemijos dėl Covid-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminio požiūriu“ finansuojamas LMTLT, ir šiuo metu jau yra pateikta pritaikytų su karantino apribojimais susijusių rekomendacijų vaikams, jų tėvams, mokytojams, mokyklų administracijoms bei švietimo pagalbos specialistams [10].

Išvados

COVID-19 protrūkis, privertęs valstybes imtis griežtų apsaugos priemonių ir įdiegti apribojimus, privertė žmones prisimti naujus vaidmenis visuomenėje ir šeimoje. Tai sukėlė iššūkių vaikams ir juos globojantiems suaugusiesiems. Nors daliai vaikų karantino patirtis buvo teigiama, likusieji vis tik pasižymėjo aukštesniu psichikos sutrikimų mastu bei išaugusia savižudybių rizika. Šie globaliai pastebėti vaikų psichinės būklės pokyčiai paskatino konkrečių žalojančių ir apsaugančių veiksnių paieškas bei pritaikytų rekomendacijų ir prevencijos strategijų kūrimą.

Literatūra

1. World Health Organization. Covid-19 Situation Report. World Heal Organ. 2020;31(2):61–6.
2. World Health Organization (WHO). Novel Coronavirus (2019-nCoV), Situational report. WHO Bull [Internet]. 2020;(10):1–7. Available from: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200130-sitrep-10-ncov.pdf?sfvrsn=d0b2e480_2
3. World Health Organization. Archived: WHO Timeline - COVID-19

- [Internet]. World Health Organization. 2020. p. 2020. Available from: https://www.who.int/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline--covid-19?gclid=EAIaIQobChMI4MaewOeo6gIVyyMrCh2JRgUIEAAYASAAEgLo3_D_BwE
4. Yasuhara J, Kuno T, Takagi H, Sumitomo N. Clinical characteristics of COVID-19 in children: A systematic review. *Pediatr Pulmonol.* 2020 Oct;55(10):2565–75.
 5. Patrick SW, Henkhaus LE, Zickafoose JS, Lovell K, Halvorson A, Loch S, et al. Well-being of Parents and Children During the COVID-19 Pandemic: A National Survey. Vol. 146, *Pediatrics.* 2020. e2020016824 p.
 6. Fegert JM, Vitiello B, Plener PL, Clemens V. Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health [Internet].* 2020;14(1):1–11. Available from: <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>
 7. Tang S, Xiang M, Cheung T, Xiang Y. Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion. 2020;(January).
 8. Pasca L, Paola M, Grumi S, Totaro M, Ballante E, Varesio C, et al. Epilepsy & Behavior Impact of COVID-19 pandemic in pediatric patients with epilepsy with neuropsychiatric comorbidities: A telemedicine evaluation. 2020;(January).
 9. Colizzi M, Sironi E, Antonini F, Ciceri ML, Bovo C, Zoccante L. Psychosocial and behavioral impact of COVID-19 in autism spectrum disorder: An online parent survey. *Brain Sci.* 2020;10(6):1–14.
 10. prof. dr. Roma Jusienė, dr. Ieva Adomaitytė Subačienė, Edita Baukienė, dr. Rima Breidokienė, Virginija Būdienė D, Jolita Buzaitytė-Kašalynienė, Kęstutis Dragūnevičius, dr. Gražina Gintilienė, dr. Sigita Girdzijauskienė dr. V, Grabauskienė, dr. Rūta Praninskienė, Erika Ruschhoff, dr. Vaiva Schoroškienė dr. Irena Stonkuvienė dr. V, Urbonas JŽ. REKOMENDACIJOS Mokyklų administracijoms ir švietimo pagalbos specialistams. 2020;1–6.
 11. Viana AG, Woodward EC, Hanna AE, Raines EM, Alfano CA, Zvolensky MJ. The moderating role of anxiety sensitivity in the co-occurrence of anxiety and depression symptoms among clinically anxious children. *J Exp Psychopathol.* 2018;9(3).
 12. Cummings CM, Caporino NE, Kendall PC. Adolescents: 20 Years After. *Psychological Bull.* 2014;140(3):816–45.
 13. Carballo JJ, Llorente C, Kehrmann L, Flamarique I, Zuddas A, Purper-Ouakil D, et al. Psychosocial risk factors for suicidality in children and adolescents.

- Eur Child Adolesc Psychiatry. 2020;29(6):759–76.
14. Gilbert K, Perino MT, Myers MJ, Sylvester CM. Overcontrol and neural response to errors in pediatric anxiety disorders. *J Anxiety Disord.* 2020 May;72:102224.
 15. Narmandakh A, Roest AM, de Jonge P, Oldehinkel AJ. Psychosocial and biological risk factors of anxiety disorders in adolescents: a TRAILS report. *Eur Child Adolesc Psychiatry* [Internet]. 2020; Available from: <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01669-3>
 16. Magson NR, Freeman JYA, Rapee RM, Richardson CE, Oar EL, Fardouly J. Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *J Youth Adolesc* [Internet]. 2021;50(1):44–57. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
 17. Duan L, Shao X, Wang Y, Huang Y, Miao J, Yang X. An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. 2020;(January).
 18. Cao Y, Huang L, Si T, Wang NQ, Qu M, Zhang XY. The role of only-child status in the psychological impact of COVID-19 on mental health of Chinese adolescents. *J Affect Disord* [Internet]. 2021;282(October 2020):316–21. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.113>
 19. Mallik CI, Radwan RB. Impact of lockdown due to COVID-19 pandemic in changes of prevalence of predictive psychiatric disorders among children and adolescents in Bangladesh. *Asian J Psychiatr.* 2021 Feb;56:102554.
 20. Liu Q, Zhou Y, Xie X, Xue Q, Zhu K, Wan Z, et al. The prevalence of behavioral problems among school-aged children in home quarantine during the COVID-19 pandemic in china. *J Affect Disord.* 2021 Jan;279:412–6.
 21. Cusinato M, Iannattone S, Spoto A, Poli M, Moretti C, Gatta M, et al. Stress, resilience, and well-being in Italian children and their parents during the COVID-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(22):1–17.
 22. Glynn LM, Davis EP, Luby JL, Baram TZ, Sandman CA. A predictable home environment may protect child mental health during the COVID-19 pandemic. *Neurobiol Stress* [Internet]. 2021;14(January):100291. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2020.10.0291>
 23. Jiao WY, Wang LN, Liu J, Fang SF, Jiao FY, Pettoello-Mantovani M, et al. Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. Vol. 221, *The Journal of pediatrics.* 2020. p. 264-266.e1.
 24. Soni R, Upadhyay R, Jain M. Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *Int J Res Med Sci.* 2017 Jan 23;5:515.

25. Kahraman Ö, Ozdemir E. The relationship of Internet addiction with Attention Deficit Hyperactivity Disorder; effects of anxiety, depression and self-esteem. *Pediatr Int.* 2018 Apr 4;60.
26. Jusienė R, Laurinaitytė I, Pajėdienė A, Praninskienė R, Rakickienė L, Urbonas V. Ikimokyklinio Amžiaus Vaikų Buvimas Prie Ekranų: Kada Tai Tampa Vaikų Sveikatos Rizikos Veiksniu? *Visuomenės Sveik.* 2017;27(6):134–43.
27. Romeo RD. The Teenage Brain. *Curr Dir Psychol Sci.* 2013;22(2):140–5.
28. Abu-Kaf S, Braun-Lewensohn O. Coping resources and stress reactions among Bedouin Arab adolescents during three military operations. *Psychiatry Res* [Internet]. 2019;273(January):559–66. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.01.088>
29. Urbonas V. Fizinės Ir Psichikos Sveikatos Veiksniai Ankstyvojoje Vaikystėje: Naudojimosi. 2019;1(84):56–67.
30. Yeasmin S, Banik R, Hossain S, Hossain N, Mahumud R. Children and Youth Services Review Impact of COVID-19 pandemic on the mental health of children in Bangladesh: A cross-sectional study. 2020;(January).
31. Lemola S, Perkinson-Gloor N, Brand S, Dewald-Kaufmann JF, Grob A. Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *J Youth Adolesc.* 2015 Feb;44(2):405–18.
32. Lee J. Mental health effects of school closures during COVID-19. *Lancet Child Adolesc Heal.* 2020 Jun;4(6):421.
33. Lamblin M, Murawski C, Whittle S, Fornito A. Social connectedness, mental health and the adolescent brain. *Neurosci Biobehav Rev.* 2017 Sep;80:57–68.
34. Tomova, L., Wang, K., Thompson, T., Matthews, G., Takahashi, A., Tye, K., Saxe R. The need to connect: Acute social isolation causes neural craving responses similar to hunger. 2020;
35. Hill RM, Rufino K, Kurian S, Saxena J, Saxena K, Williams L. Suicide Ideation and Attempts in a Pediatric Emergency Department Before and During COVID-19. *Pediatrics.* 2020;147(3):e2020029280.
36. Spinelli M, Lionetti F, Pastore M, Fasolo M. Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. *Front Psychol.* 2020;11(January):1–7.
37. Dalton L, Rapa E, Stein A. Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *Lancet Child Adolesc Heal* [Internet]. 2020;4(5):346–7. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30097-3](http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30097-3)