

Kabinet predsednika vlade Republike Slovenije
Urad predsednika Republike Slovenije
Ministrstvo za zdravje
Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport
Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Varuh človekovih pravic Republike Slovenije
Zavod za šolstvo
Pedagoški inštitut
Združenje za pediatrijo pri Slovenskem zdravniškem društvu
Združenje za otroško in mladostniško psihiatrijo

Psihosocialne posledice epidemije covid-19 in spremljajočih ukrepov za otroke, mladostnike in družine

V psihološki stroki pozorno spremljamo razmere pri nas ter poročila tujih raziskovalcev o posledicah epidemije covid-19 in spremljajočih ukrepov na duševno zdravje otrok in mladostnikov. Sistematičnih podatkov o spremembah v psihosocialnem funkcioniranju slovenskih otrok in mladostnikov v času prvega vala epidemije in po njem sicer (še) nimamo, iz poročil nevladnih organizacij, komunikacije svetovalnih delavcev vrtcev in šol ter kliničnopsihološke prakse pa skladno z ugotovitvami tujih raziskovalcev ugotavljamo, da je breme epidemije covid-19 za otroke in mladostnike zelo veliko. Opozoriti želimo na vidik ranljivosti otrok in mladostnikov ter izreden pomen pozornosti in odgovornosti države in odločevalcev pri iskanju poti za zagotavljanje okoliščin, v katerih lahko varujemo njihovo duševno in telesno zdravje in jim omogočamo zdrav razvoj.

Za otroke in mladostnike je ob podpornem družinskem okolju čas, ki ga preživijo zunaj družine, enako pomemben za učenje in zdrav razvoj kot čas, ki ga preživijo v družini. Tako v običajnih razmerah kot v trenutnem stresnem obdobju velja, da sta zanje vključenost v vrstniško skupino in medvrstniška podpora eden najpomembnejših dejavnikov, ki varovalno vplivajo na njihove razvojne izide in duševno zdravje. V šolskem in drugih okoljih zunaj družine imajo otroci in mladostniki priložnost tudi za vzpostavljanje odnosov z zaupanja vrednimi odraslimi osebami, ki niso njihovi družinski člani. Vse to so nezamenljive priložnosti za socialno učenje, za otroke iz neugodnih ali obremenilnih družinskih okolij pa možnost za zaščito in podporo, kadar so doma ogroženi oz. v stiski.

Obdobje epidemije prinaša številna zdravstvena in ekonomska tveganja, ki so sama po sebi pomemben vir stresa. Starše oz. skrbnike dodatno obremenjuje še skrb za otroke v delu, ki ga sicer pokrivajo vzgojno-izobraževalne ustanove. Delo od doma in hkratna ustrezna skrb za predšolske otroke in/ali podpora osnovnošolcem pri šolanju na domu sta praviloma oz. v večini družin nezdružljiva. Vsi ti obremenilni dejavniki pomembno otežujejo starševstvo in neugodno vplivajo na kakovost medosebnih odnosov v družini. Otroke in mladostnike obremenjujejo različne vrste izgub, ki so jih doživeli v času omejevalnih ukrepov, prekinitve znanih rutin in stikov s podporno socialno mrežo.

V opisanih okoliščinah prihaja do poglobljanja stisk otrok, ki živijo v družinah s konfliktnimi medosebnimi odnosi ter z družinskimi člani z duševnimi motnjami in z boleznimi odvisnostmi. Stopnjuje se tveganje za vse vrste nasilja v družini. Zaradi pomanjkanja osnovnih življenjskih dobrin in neustreznih pogojev bivanja so še posebej ogroženi otroci, ki živijo v revščini; teh je bilo po podatkih SURS že pred epidemijo več kot 45.000. Dejavniki tveganja za duševne motnje in slabše razvojne izide se pri njih praviloma seštevajo, zato je pomen vrtca in šole kot varovalnega dejavnika pri njih še večji kot pri njihovih vrstnikih.

Vloga strokovnih in drugih delavcev vrtcev in šol pri učenju je za otroke in mladostnike neprecenljiva in nenadomestljiva, tako pri poučevanju kot pri nudenju celostne podpore njihovem psihosocialnemu razvoju. To je bilo jasno videti tudi v spomladanskem valu epidemije, ko so otrokom v času šolanja na daljavo učitelji in svetovalni delavci poleg poučevanja omogočili veliko podpore in jim pomagali razreševati mnoge stiske. Učinkovitega samostojnega učenja doma so daljše obdobje zmožni le redki učenci in dijaki. Poleg samega poučevanja je za uspešno učenje namreč bistveno sodelovanje z vrstniki in pedagoškimi delavci, ki je pomemben motivator in pospeševalec učenja. To v še večji meri kot za splošno populacijo otrok in mladostnikov velja za otroke, vključene v programe zgodnje obravnave in za učence ter mladostnike s posebnimi potrebami, ki se šolajo v prilagojenih programih in programih s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo. Pri njih je za napredek ključno izvajanje individualiziranega programa in kontinuirana podpora strokovnjakov otroku in družini.

Učenje doma je v veliki meri načrtovano preko informacijsko komunikacijske tehnologije. Zmožnost večine otrok in mladostnikov za samonadzor pri času in načinu uporabe različnih elektronskih medijev je šibka, pretirana raba pa ima dokazano neugodne učinke na kognitivne funkcije, spanje, razpoloženje ter pogostost gibalne dejavnosti in proste igre. Zdrav življenjski slog, ki je pomemben zaščitni dejavnik, vključuje poleg kakovostne prehrane dovolj pogosto in kakovostno gibanje, tudi na prostem, ter dovolj spanja. Pogosto spregledana, a izrednega pomena za otrokov razvoj in učenje je tudi zadostna količina proste igre, z vrstniki in samostojno. Vse to otrokom omogoča struktura šolskega dneva ali dneva v vrtcu. Zaradi svojih razvojnih značilnosti otroci in mladostniki brez zunanje okvirje, ki ga dajeta šola in vrtec, ob starših, ki imajo še druge zadolžitve ali delo zunaj doma, tovrstnih rutin ne morejo vzdrževati.

Dodaten dejavnik tveganja je ob nenadzorovani rabi elektronskih medijev izpostavljenost medvrstniškemu nasilju ter nevarnosti zlorabe otrok na spletu. Starševski nadzor je na tem področju sicer bistven, vendar ne zadosten. Šole, pogosto v sodelovanju z nevladnimi organizacijami, s preventivnimi programi in ciljnim svetovanjem pomembno prispevajo k samozaščitnemu ravnanju otrok in dopolnjujejo starševski nadzor.

Različne ugledne ustanove, strokovna združenja in posamezniki s področja duševnega zdravja otrok in mladostnikov so že v prvem valu epidemije in spremljajočih ukrepov izražali zaskrbljenost v zvezi s tveganji za zdravje in razvoj otrok in mladostnikov. V zadnjem času je objavljenih vse več študij in dokumentov, ki to skrb podkrepljujejo z empiričnimi podatki. V številnih državah otroci in mladostniki (oz. posredno njihovi starši) poročajo o težavah v psihosocialnem funkcioniranju: občutkih osamljenosti, zaskrbljenosti, simptomih anksioznosti in depresivnosti, specifičnih strahovih, vezanih na zdravje, smrt, ekonomski status družine in šolanje, razdražljivosti, motnjah spanja in teka, kronični utrujenosti idr. Posebej zaskrbljujoča so nekatera poročila o povečevanju samomorilnosti pri mladostnikih. V družinah z dobrimi bivalnimi pogoji, brez eksistenčnih skrbi in z dobrimi medosebnimi odnosi je bilo lahko doživljanje ukrepov samoizolacije v nekaterih vidikih pozitivno. Podobno velja za nekatere otroke in mladostnike z razvojnimi motnjami, kot sta motnja avtističnega spektra in motnja aktivnosti in pozornosti, hkrati pa je bil in bo zanje toliko bolj obremenjujoč in stresen povratak v šolo in socialne skupine po daljšem obdobju brez izzivov, ki jih zanje predstavljata druženje in učenje skupaj z drugimi. V splošnem pa za otroke, mladostnike in mlade odrasle velja, da so bolj ranljivi za neugodne posledice omejevalnih ukrepov kot odrasli. Posebna previdnost velja tudi pri komunikaciji o potencialni odgovornosti otrok in mladostnikov za obolevanje in smrt starejših ali drugače ranljivih družinskih članov. V otrokovem in mladostnikovem doživljanju se lahko skrb za ranljivega drugega ob nepazljivi komunikaciji ukrepov hitro spremeni v nekoristne, obremenjujoče strahove in občutke krivde.

Menimo, da bi bilo za zdravje in razvoj otrok in mladostnikov izrednega pomena, da se v algoritme odločanja o ukrepih za preprečevanje širjenja virusa vključijo vse navedene informacije ter se iščejo rešitve, ki bi omogočile vsaj delno prisotnost v šolah in vrtcih za vse otroke in mladostnike. To bi jim omogočilo dostop do pedagoškega procesa ter vseh ostalih koristi bivanja v šolski skupnosti. Izjemnega pomena je tudi dostopnost do storitev svetovalnih služb ter različnih oblik dodatne strokovne pomoči. Prepoznavanje in pristopanje k otrokom in družinam v stiski je na daljavo oteženo; ključno je, da imajo strokovni delavci z otroki in mladostniki vsaj deloma tudi neposreden stik.

Za tiste otroke in mladostnike, ki v času epidemije doživljajo težje ali celo neobvladljive stiske in tiste, ki so že pred epidemijo potrebovali storitve služb s področja duševnega zdravja, pa je pomembno, da te delujejo v največji možni meri. Pridružujemo se pobudi specialistov otroške in mladostniške psihiatrije, da se intenzivno iščejo možnosti, kako ohraniti delovanje služb v vseh treh sektorjih - zdravstvu, šolstvu in socialnem varstvu. Pri tem nam bo v oporo boljše poznavanje poti okužb in učinkovitosti osebne varovalne opreme, kot smo ga imeli spomladi, ter, kadar je to edina izvedljiva rešitev, možnost uporabe informacijsko komunikacijske tehnologije.

V negotovih situacijah, s kakršnimi nimamo dovolj izkušenj, in takšna je nedvomno aktualna epidemija, je iskanje optimalnih rešitev izredno zahteven proces. Odločitve je potrebno sprejemati ob mnogo neznankah in pod časovnim pritiskom, odločevalce bremeni zavedanje, da so lahko posledice napačnih odločitev zelo obsežne in puščajo trajne posledice. Vendar pa – v nekaterih družinah bodo lahko kompleksne ekonomske, socialne in osebne posledice ukrepov za preprečevanje širjenja SARS-CoV-2 zaznamovale več generacij in nekateri otroci in mladostniki bodo lahko posledice današnjih ukrepov čutili še mesece, lahko leta.

Delujoči vrtci, šole in univerze ter podporne službe imajo v sedanjih okoliščinah enako, morda celo še pomembnejšo vlogo kot sicer. Izjemno lahko prispevajo k blaženju negativnih dolgoročnih posledic s tem, da pomagajo otrokom in mladostnikom ter mladim odraslim ohraniti duševno in telesno zdravje ter dosegati razvojne in izobrazbene cilje. Zdrav, izobražen in socialno kompetenten posameznik pa je temelj zdrave, delujoče družbe prihodnosti. Pomembno je, da so spoznanja o psihosocialnih posledicah epidemije in izraziti ranljivost otrok in mladostnikov v teh okoliščinah upoštevana tudi v algoritmičnih odločanja o načinih obvladovanja epidemije. Preprečevanje nepredstavljenih posledic večtedenskega ali celo večmesečnega omejevanja v življenjih otrok in mladostnikov mora biti ena od priorit.

dr. Andreja Mikuž, predsednica Sekcije za otroško in mladostniško klinično psihologijo Zbornice kliničnih psihologov Slovenije

izr. prof. dr. Bojan Musil, predstojnik Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Mariboru

doc. dr. Jana Kodrič, predsednica Strokovnega sveta Zbornice kliničnih psihologov Slovenije

prof. dr. Matija Svetina, predstojnik Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani

prof. dr. Mojca Juriševič, predsednica Sekcije psihologov v vzgoji in izobraževanju pri Društvu psihologov Slovenije

Ljubljana in Maribor, 30. oktobra 2020

Priloga: Viri

Viri:

Danese, A. in Smith, P. (2020). Recognising and responding to the mental health need of young people in the era of covid-19. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(3), 169-170. Pridobljeno s https://www.researchgate.net/publication/343949974_Debate_Recognising_and_responding_to_the_mental_health_needs_of_young_people_in_the_era_of_COVID-19

Frith, U. (2020). What can science say about the consequences for society of children missing out on schooling for 6 months? Reachwell. Pridobljeno s <https://reachwell.org/2020/07/06/prof-uta-frith-what-can-science-say-about-the-consequences-for-society-of-children-missing-out-on-schooling-for-6-months/>

Gilleard, A., Lereya, S.T., Tait, N., Edbrooke-Childs, J., Deighton, J., in Cortina, M.A. S (2020). *Emerging evidence (Issue 4): coronavirus and children and young people's mental health*. Evidence BasedPracticeUnit, London.

Ghandour, R. M., Sherman, L. J., Catherine, J. V., Ali, M. M., Lynch, S. E., Bitsko, R. H. in Blumberg, S. J.(2019). Prevalence and Treatment of Depression, Anxiety, and Conduct Problems in US Children. *The Journal of Pediatrics*, 206, 256-267. Pridobljeno s [https://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(18\)31292-7/fulltext](https://www.jpeds.com/article/S0022-3476(18)31292-7/fulltext)

Kaess, M., Moessner, M., Koenig, J., Lustig, S., Bonnet, S., Becker, K., Heike, E., Rummel-Kluge, C., Thomasius, R., Bauer, S. in the ProHEAD Consortium. (2020). Editorial Perspective: A plea for the sustained implementation of digital interventions for young people with mental health problems in the light of the COVID-19 pandemic. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. Pridobljeno s <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jcpp.13317>

Knopf, A. (2020). During and after COVID-19, anxiety and depression will increase: Study. *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 36(9), 6-7. Pridobljeno s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cbl.30488>

Racine, N., Cooke, J. E., Eirich, R., Korczak, D. J., McArthur B. A. in Madigan, S. (2020). Child and adolescent mental illness during COVID-19: A rapid review. *Psychiatry Research*, 2020; 292. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7363598/>

Save the children. (8 May 2020). Pridobljeno s <https://reliefweb.int/report/world/children-risk-lasting-psychological-distress-coronavirus-lockdown-save-children>

Singh, S., Roy, D., Sinha K., Parveen, S., Sharma, G. in Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations, *Psychiatry Research*, 293, 113429. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7444649>

Owens, M. (2020). Undoing the untold harms of COVID-19 on young people: a call to action. Reachwell. Pridobljeno s <https://reachwell.org/2020/09/10/dr-matthew-owens-undoing-the-untold-harms-of-covid-19-on-young-people-a-call-to-action/>

Townsend, E. (2020). Debate: The impact of school closures and lockdown on mental health in young people. *Child and Adolescent Mental Health*. Pridobljeno s <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/camh.12428>

Weisbrot, D. M. in Ryst, E. (2020). Debate: Student mental health matters – the heightened need for school-based mental health in the era of COVID-19. *Child and Adolescent Mental Health*. Pridobljeno s <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/camh.12427>