

Vplyv lockdownu a online výučby počas pandémie COVID-19 na duševné zdravie slovenských adolescentov

MUDr. Juraj Jurík, doc. MUDr. Jana Trebatická, PhD., MUDr. Zuzana Matzová, PhD., MUDr. František Böhmer, MPH

Klinika detskej psychiatrie LF UK a NÚDCH v Bratislave

Rozšírený abstrakt prednášky z konferencie Hlavolamy v detskej psychiatrii 2022 (3. ročník)

Psychiatr. prax, 2022;23(2):93-94

Úvod

Pandémia infekčného ochorenia COVID-19 (coronavirus disease-19) predstavuje jednu z najväčších pohrôm ľudstva posledného storočia, pričom spôsobila celosvetovo viac ako 6 miliónov úmrtí. Vírus SARS-CoV-2 bol prvýkrát zachytený v čínskom meste Wuchan koncom roka 2019, odkiaľ sa následne rýchlo rozšíril do celého sveta. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) vyhlásila celosvetovú pandémiu dňa 11. marca 2020 (1). Pandémia a s ňou späté epidemiologické a hygienické opatrenia za účelom obmedzenia šírenia vírusu znamenali významné zmeny v každodennom živote ľudí vo všetkých vekových kategóriách – vrátane detí a adolescentov. Jedným z najčastejších takýchto opatrení bolo zatvorenie škôl. Štandardný proces vzdelávania, sociálny kontakt s rovesníkmi, krúžky a ďalšie záujmové aktivity spojené so školou boli narušené pre viac ako 1,6 miliardy študentov na celom svete (2). Na Slovensku sa školy zatvorili v polovici marca 2020 a zostali zatvorené takmer do konca školského roku 2019/2020. Žiaci tak nemohli navštevovať školy prezenčne a v celej krajine sa prešlo na tzv. dištančné vzdelávanie – známe ako aj “online výučba”.

Priebeh ochorenia COVID-19 je síce u väčšiny detí iba s miernymi príznakmi alebo je asymptomatický, celkový vplyv pandémie a opatrení s ňou súvisiacich má však významne negatívny vplyv na ich duševné zdravie. Zatvorenie škôl v období lockdownu spôsobilo výrazné narušenie každodenného režimu študentov – nutná domáca izolácia, prechod na online výučbu, nemožnosť osobne sa stretnúť so spolužiakmi a kamarátmi

a zapájať sa do ich spoločného trávenia času, hier, krúžkov a ďalších aktivít – všetky tieto zmeny môžu mať negatívny vplyv na vývin duševného zdravia. V porovnaní s dospelými môže mať táto pandémia zvýšené dlhodobé nepriaznivé vplyvy a negatívne dôsledky na deti a adolescentov. Negatívne dôsledky pandémie na duševné zdravie sa navyše môžu preukázať rádovo o mesiace až roky neskôr (3). Garcia de Avila et al., vo svojej štúdii, udávajú zistenú prevalenciu úzkosti u detí vo veku 6 – 12 rokov v období pandémie COVID-19 na úrovni 19,4 %, resp. 21,8 % v závislosti od použitej metodiky, v porovnaní s prevalenciou 6,5 % za normálnych okolností (4). Čínska štúdia z provincie Hubei, kde pandémia COVID-19 začala, zaznamenala depresívne symptómy u 22,6 % a úzkostnú symptomatiku u 18,9 % detí ($n = 2\,330$) (5). Ďalšia čínska štúdia s veľkým počtom respondentov ($n = 8\,079$) vo veku 12 až 18 rokov zaznamenala depresívne symptómy na úrovni 43,7 % a symptómy úzkosti na úrovni 37,4 % (6). Jiao et al. vo svojej štúdii z obdobia pandémie uvádzajú u respondentov vo veku 3 až 18 rokov zvýšený výskyt iritability (32 %), obáv (28 %), strachu zo smrti blízkeho (22 %), problémov so spánkom (22 %), zníženú chuť do jedla (18 %), nočné mory (14 %) (7). Racine et al. zostavili metaanalýzu, ktorá zahŕňa 29 štúdií ($n = 80\,879$ detí a adolescentov) a vyplýva z nej prevalencia depresívnej symptomatiky na úrovni 25,2 % a úzkostnej symptomatiky na úrovni 20,5 % v období pandémie, pričom ide o dvojnásobok odhadov z obdobia pred pandemiou (8).

Vplyv pandémie na duševné zdravie detí a adolescentov je v súčas-

nosti naďalej predmetom výskumu. Na Klinike detskej psychiatrie LF UK a NÚDCH v Bratislave sme preto realizovali prieskum týkajúci sa online výučby a lockdownu a ich možný vplyv na duševné zdravie detí a adolescentov vo forme online dotazníka predkladaného deťom od 8 do 18 rokov a ich rodičom.

Metodika

Samoposudzovací dotazník predkladaný respondentom mal tri verzie: pre vekovú kategóriu 8 – 12 rokov, pre vekovú kategóriu 13 – 20 rokov a verziu pre rodičov detí. Dolnú vekovú hranicu 8 rokov sme zvolili ako primeraný vek, keď je dieťa schopné pochopiť kladné otázky. Ako hornú vekovú hranicu sme zvolili 20 rokov, nakoľko dotazník bol rozposlaný na stredné školy – odpovede 19- a 20-ročných respondentov boli následne z prieskumu vyradené. Dotazník sa skladal zo štyroch sekcií: 1. Demografické údaje, 2. Online výučba, 3. Denný režim, a 4. Duševné zdravie. Zber dát prebiehal v časovom intervale od 01. 06. 2021 do 30. 06. 2021, počet respondentov vo vekovej kategórii 13 – 18 rokov – z ktorej predkladáme výsledky – bol $n = 1\,825$. Pred začatím prieskumu prešli všetky verzie dotazníka kontrolou a schválením Etickej komisie Národného ústavu detských chorôb v Bratislave. Na analýzu dát sme použili program IBM SPSS.

Výsledky

V priemere respondenti hodnotili svoju náladu v období lockdownu štatisticky signifikantne ako horšiu ($M = 5,18$; $SD = 2,57$) než pred lockdownom ($M = 6,84$; $SD = 2,28$); $t(1824) = -23,30$;

$p < 0,001$. Rozdiel zhoršenia nálad medzi dievčatami ($M = -1,88$; $SD = 2,99$) a chlapcami ($M = -1,13$; $SD = 3,11$) bol štatisticky signifikantný, ($t(1823) = -4,79$, $p = <0,001$).

Pri otázke týkajúcej sa pociťovanej tenzie respondenti uviedli štatisticky signifikantne zvýšenú tenziu počas lockdownu ($M = 4,70$; $SD = 2,64$) než pred lockdownom ($M = 3,54$; $SD = 2,48$), $t(1824) = 14,76$; $p < 0,001$. Rozdiel tenzie medzi dievčatami ($M = 1,35$; $SD = 3,38$) a chlapcami ($M = 0,71$; $SD = 3,31$) bol štatisticky signifikantný, ($t(1823) = 3,75$, $p = <0,001$).

V rámci pociťovaného množstva energie u respondentov sme zaznamenali štatisticky signifikantné zníženie energie počas lockdownu ($M = 4,91$; $SD = 2,87$) než v období pred lockdownom ($M = 6,47$; $SD = 2,54$), $t(1824) = -17,87$; $p < 0,001$. Rozdiel množstva energie medzi dievčatami ($M = -1,76$; $SD = 3,77$) a chlapcami ($M = -1,09$; $SD = 3,61$) bol štatisticky signifikantný, $t(1823) = -3,50$, $p = <0,001$).

Respondenti pociťovali štatisticky signifikantne nižšiu psychickú pohodu v období lockdownu ($M = 5,06$; $SD = 3,11$) než pred lockdownom ($M = 6,58$; $SD = 2,53$), $t(1824) = -19,88$; $p < 0,001$. Rozdiel psychickej pohody medzi dievčatami ($M = -1,68$; $SD = 3,34$) a chlapcami ($M = -1,11$; $SD = 2,99$) bol štatisticky signifikantný, $t(1097,24) = -3,56$, $p = <0,001$).

V rámci stravovania, tretina respondentov (33 %, $n = 603$) uviedla, že v období lockdownu mala obavy z rastúcej hmotnosti. 40,4 % ($n = 738$) respondentov uviedlo, že v období lockdownu jedli viac ako v období pred ním, naopak, 22,4 % ($n = 409$) uviedlo, že jedli menej.

Prítomnosť samotného ochorenia COVID-19 nemala vplyv na skúmané pa-

rametre duševného zdravia adolescentov ($p = > 0,05$). Výrazná zmena v dennom režime – nutnosť online výučby – mala v závislosti od spokojnosti respondentov s touto zmenou významný vplyv na skúmané parametre duševného zdravia.

Na úrovni kvality spánku, 47,9 % ($n = 874$) respondentov uviedlo, že počas lockdownu nemali problém so spánkom – v porovnaní s obdobím pred lockdownom, keď problémy so spánkom nemalo 58,6 % ($n = 1 070$) respondentov.

41,5 % ($n = 763$) zo všetkých respondentov uviedlo, že nemali telesné problémy. Zo zvyšných študentov 37,9 % ($n = 689$) uviedlo bolesti hlavy, 31,7 % ($n = 584$) uviedlo bolesti chrbta, 25,4 % ($n = 467$) uviedlo zhoršenie zraku, 16,4 % ($n = 301$) uviedlo trasenie rúk alebo nôh, 14,1 % ($n = 259$) uviedlo bolesti brucha a 10,4 % ($n = 191$) uviedlo častejšie chodenie na záchod.

Záver

Výsledkami nášho prieskumu môžeme podporiť tvrdenie, že ochorenie COVID-19 ako také nemalo signifikantný vplyv na rozdiely skúmaných parametrov duševného zdravia respondentov, kým významná zmena v dennom režime adolescentov (prechod na online výučbu z výučby prezenčnej) v závislosti od spokojnosti respondentov s touto zmenou mala signifikantný vplyv na rozdiely skúmaných parametrov duševného zdravia. V období lockdownu sa u respondentov zhoršila nálada, znížilo množstvo pociťovanej energie, klesla psychická pohoda a vzrástla pociťovaná tenzia. U respondentov bola pozorovaná zvýšená miera ťažkostí so spánkom a zvýšená miera

somatických ťažkostí v porovnaní s obdobím pred lockdownom. Pandémia COVID-19 má negatívny vplyv na duševné zdravie slovenských adolescentov, a preto je nutné tejto téme venovať zvýšenú pozornosť a zabezpečiť poskytnutie adekvátnej pomoci tým, ktorí ju potrebujú.

Literatúra

1. WHO Director-Generals opening remarks at the media briefing on COVID-19 [online]. 2020-03-11 <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
2. Camacho-Zuñiga C, Pego L, Escamilla J, Hosseini S. The impact of the COVID-19 pandemic on students; feelings at high school, undergraduate, and postgraduate levels. *Heliyon*. 2021 Mar 8;7(3):e06465. doi: 10.1016/j.heliyon.2021.e06465
3. Imran N, Aamer I, Sharif MI, Bodla ZH, Naveed S. Psychological burden of quarantine in children and adolescents: A rapid systematic review and proposed solutions. *Pak J Med Sci*. 2020;36(5):1106-1116. doi: <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.3088>
4. Garcia de Avila, Marla Andréia et al. Children's Anxiety and Factors Related to the COVID-19 Pandemic: An Exploratory Study Using the Children's Anxiety Questionnaire and the Numerical Rating Scale. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(16):5757. doi:10.3390/ijerph17165757
5. Xie X, Xue Q, Zhou Y, Zhu K, Liu Q, Zhang J, Song R. Mental health status among children in home confinement during the coronavirus disease 2019 outbreak in Hubei Province, China. *JAMA Pediatr*. 2020;(101589544)
6. Zhou, Shuang-Jiang, et al. Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European child & adolescent psychiatry* 2020;29(6):749-758. doi:10.1007/s00787-020-01541-4
7. Jiao, Wen Yan, et al. Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of pediatrics*. 2020;221:264-266. e1. doi:10.1016/j.jpeds.2020.03.013
8. Racine N, McArthur BA, Cooke JE, Eirich R, Zhu J, Madigan S. Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2021;175(11):1142-1150. doi: 10.1001/jamapediatrics.2021.2482