

## دراسة حديثة: الصحة النفسية لليافعين تتأثر بالأزمات العالمية!



توالت الأزمات في السنوات الأخيرة بحدة، فبعد كورونا، انطلقت الحروب في كل من أوكرانيا والشرق الأوسط، ويزيد التغير المناخي الأوضاع سوءاً. لهذه الأسباب، دعت دراسة ألمانية جديدة لتخفيف الضغط على الأطفال واليافعين.

ويتمتع الأطفال والشباب في ألمانيا حالياً بحالة نفسية أفضل مما كانوا عليه خلال فترة جائحة كورونا، لكن أوضاعهم النفسية أسوأ من الفترة التي سبقتها.

وقد أوضحت دراسة Copsy الأخيرة، وهي لجنة علمية خاصة بدراسة تأثير كورونا على النفسية والصحة العامة للأطفال في مستشفى جامعة هامبورغ-إيبندورف، أن: "تحسن الصحة النفسية لليافعين بين 2022 و2023، أمر لم يستمر خلال خريف 2024".

ووفقاً للدراسة، فإن واحداً من كل خمسة مشاركين (أي 21 بالمائة) تراجعحت صحتهم النفسية، كما أفادت نسبة مماثلة (22 بالمائة) عن مشاكل نفسية، بينما اشتكت نسبة 23 بالمائة من أعراض القلق.

وقالت رئيسة فريق الدراسة أولريكه رافينز-سيبيرر، وهي مديرة قسم الأبحاث في المستشفى الجامعي أيضا، إنه: "من بين 25 طفلاً، حوالي خمسة طلاب يحتاجون على الأقل إلى متابعة بشأن نفسيتهم".

وخلص الباحثون إلى أن: "هناك تحسنا في أعراض الاكتئاب مقارنة بسنوات ما قبل كورونا، "على الرغم من إمكانية ملاحظة اتجاه متزايد مرة أخرى في خريف 2024".

وكما أن عدد الأشخاص الذين أبلغوا عن شعورهم بالوحدة مرتفع أيضا (21 بالمائة). وهذه النسبة أقل مما كانت عليه في بداية فترة انتشار الوباء (وصلت إلى 39 بالمائة).

وكما أوضحت الدراسة أن الأطفال والشباب، صاروا أكثر قلقاً بشأن الحروب والإرهاب وأزمات الاقتصاد وأزمة المناخ. وأفاد حوالي النصف من بينهم أنهم يشعرون بالقلق منذ خريف عام 2023، وأكثر من الثلثين هذا العام كانوا قلقين بشأن الحروب (72 بالمائة) والإرهاب (70 بالمائة) وأكثر من النصف بشأن الأزمات الاقتصادية (62 بالمائة) وأزمة المناخ (57 بالمائة).

بيد أن "المخاوف بشأن جائحة كورونا تراجعت بشكل ملحوظ.

وقال رافينز سيبيرر أحد المساهمين في تأليف الدراسة: "على سبيل المثال، يخشى اليافعون المشاركون في الدراسة أن تصبح حياتهم أسوأ نتيجة للأزمات الحالية، أو ألا تتمكن أسرهم من تحمل تكاليف أقل بكثير، أو ألا يتمكنوا من تحقيق أهدافهم في المستقبل، مثل التخرج من المدرسة الثانوية".

وأضاف المتحدث: "لقد مروا بأزمة، وتلتها الأزمات التالية على الفور، دون أن يكون هناك أي وقت للتعافي".

وتلعب وسائل التواصل الاجتماعي أيضا دورا حاسما، وفقا للباحثين، إذ أوضح حوالي الثلث منهم أنهم واجهوا محتوى عبر الإنترنت أزعجهم، وتضمن ذلك أخبارا عن أزمات. كما أن ما يناهز الربع من بينهم، أوضح أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ليس في صالحهم.

وكما أفاد واحد من بين كل خمسة منهم بأنه تحمل الشعور بالإقصاء والتقليل من قيمته على وسائل التواصل الاجتماعي. وأفصح 40 بالمائة من هؤلاء اليافعين عن استخدامهم الوسائط الرقمية لأغراض خاصة، لمدة أربع ساعات في اليوم على الأقل.

وقالت الباحثة آن كامان: "لقد وجدنا أن كل ساعة من استهلاك وسائل الإعلام تزيد خطر سوء المشاكل النفسية 15 مرة"، معتبرة أن تقييد السن للولوج إلى وسائل التواصل الاجتماعي كما قررت الحكومة في أستراليا ليس له فائدة تذكر".

وكما حددت الدراسة أربعة عوامل زادت من خطر تدهور الصحة النفسية بمقدار 1.9 إلى 2.7 ضعفا، في: الأصول المهاجرة، مساحة معيشة ضيقة، معاناة الأهل من الضغط النفسي، وانخفاض مستوى تعليم الوالدين.

ومن ناحية أخرى، أبرزت الدراسة عوامل من شأنها أن تقوم بحماية اليافعين، وتساهم في تخفيف المخاطر، وأجملتها في: الثقة والكفاءة الذاتية، تفضية الوقت مع العائلة ثم الدعم الاجتماعي.