

ההשפעה הפסיכולוגית של סגר COVID-19 בספרד על ילדים ובני נוער: פגיעה

בילדים השייכים לקבוצת הגילאים הצעירים ואוכלוסיות חלשות

התקציר מבוסס על המאמר :

Matalí-Costa, J., & Camprodon-Rosanas, E. (2020). COVID-19 lockdown in Spain: Psychological impact is greatest on younger and vulnerable children. *Research Square*, pp. 1-16.

ההשלכות של התפרצות מגפת COVID-19 בספרד היו קשות במיוחד והסגר בעקבות כך היה מן הארוכים במדינות אירופה. לסגר כזה עלולות להיות השלכות שליליות בתחומים שונים. מחקרים קודמים הראו, כי ככל שמשך ההסתגרות בבית עולה, כך גדלה הפגיעה בבריאות הנפשית ועלולים להופיע תסמינים המאפיינים PTSD, התנהגות של הימנעות והתפרצויות כעס. כמו כן, נטען, כי במשך הסגר משפחות נאלצו להתמודד עם מגוון גורמים מלחיצים, כמו אי-ודאות כלכלית, נתק חברתי, שעמום, פחד מפני הידבקות, צורך לחיות במרחב מוגבל, צורך מוגבר לפקח על ביצוע משימות לימודיות והתפתחות הילדים. ככל שמשך הסגר מתארך, כך השפעת הגורמים הללו הולכת וגדלה. ילדים ובני נוער הסגורים בבתיהם עם בני משפחותיהם חווים עלייה באינטנסיביות הגורמים המלחיצים, ירידה בתמיכה וצמצום המשאבים החיוניים להתמודדות מוצלחת עם מצב הלחץ. מחקרים קודמים שעסקו בהשפעת המשבר הנוכחי על בריאות הנפש של הילדים בספרד הצביעו על השינוי לרעה במצב הרגשי ובהתנהגות של מרבית הילדים, כאשר ההשלכה השלילית הנפוצה ביותר הייתה קושי בשמירה על הריכוז. ילדים הראו גם תסמינים של עצבנות, רגזנות, חוסר מנוחה ועייפות. תחושת הבדידות הביאה גם לשינויים בשגרות המשפחתיות: יותר זמן מסך ויותר זמן שינה, פחות פעילות פיזית.

המחקר הנוכחי בחן את השפעות הסגר הארוך על ילדים ובני נוער בגילאי 4-18 בספרד. במחקר השתתפו למעלה מ-1,000 הורים או אפוטרופוסים. ממצאי המחקר :

- השפעת הסגר חזקה יותר על משפחות במצוקה כלכלית, המתגוררות בדירות קטנות, ללא גינה. תנאי מחיה ירודים ושטח מחיה מוגבל מעלים את רמת הסבל הנגרם על ידי הסגר, מה שפוגע בהסתגלות של כל בני המשפחה. יש לציין, כי ממצאים דומים התקבלו במחקר שנערך באיטליה.
- פגיעת הסגר בילדים קטנים (4-8 שנים) גדולה יותר מאשר פגיעה בבני נוער. ילדים קטנים מודעים פחות לחשיבות הסגר וחווים קושי ניכר בקיום של שגרות חדשות בעת הסגר. התסמינים שעלולים להופיע אצלם בעקבות הסגר כוללים חרדה ופחד, רגזנות וחוסר מנוחה.
- קיום שגרות לילדים ולבני נוער בעת הסגר נמצא כגורם חוסן חשוב, המאפשר להם הסתגלות טובה יותר לתנאי הסגר ומפחית תסמינים שליליים.
- בהתאם לכך, מחקרים הראו, כי רמת ההשכלה של ההורים נמצאה קשורה ליכולתם לסייע לילדים בביצוע מטלות לימודיות ובחיפוש אחר שגרות ופעילויות פנאי במצב הסגר והיא מהווה גורם חוסן עבור הילדים.

▪ בעיות שילדים חווים עלולות להתפתח להפרעות נפשיות ולהביא להזדקקותם לטיפול מקצועי. בעיות קודמות בתחום בריאות הנפש מהוות גורם סיכון משמעותי להתפתחות מצוקה נפשית בעקבות הסגר, שתחייב התערבות מקצועית.

ממצאי המחקר מצביעים על הצורך למקד את אסטרטגיות ההיענות לצורכי האוכלוסייה בעת הסגר בראש ובראשונה בקבוצות החלשות. יש למנוע מצב שהקושי בעקבות המגפה יביא לשחיקת חוסן של המשפחות ויסכל את יכולתן להתמודד עם גורמי סיכון הקיימים ממילא, מה שעלול להביא לפגיעה קשה ברווחה, בהתפתחות הקוגניטיבית והרגשית של הילדים ובבריאותם הנפשית.