

Vpliv pandemije covida-19 na duševno zdravje mladih odraslih

TISA KUČAN LAH

UVOD

Ob začetku pandemije covida-19 se je v množičnih medijih govorilo predvsem o posledicah, ki jih bo bolezen pustila na fizičnem počutju in zdravju ljudi, o smrtnosti, ki jo povzroča, ter o vplivu, ki ga bodo ukrepi za zavezitev okužb imeli na gospodarstvo. Kaj kmalu pa je postalo jasno, da bo pandemija posegla v čisto vse koticke naših življenj. Med drugim so se vse bolj začele omenjati duševne stiske, ki jih prinaša ali pogloblja pandemija, saj v splošnem zdravstvene krize vedno dolgotrajno vplivajo na duševno zdravje ljudi (glej Parola idr. 2020: 2). Z izrazom duševne stiske v tem poglavju razumemo širok nabor izkušenj: poleg težav v duševnem zdravju, ki imajo psihiatrično diagnozo, tudi množico duševnih stisk, za katere psihiatrična diagnoza ne obstaja in jih lahko imenujemo *družbeno trpljenje* (angl. *social suffering*). S tem izrazom, ki so ga skovali Arthur Kleinman, Veena Das in Margaret

Lock, so želeli poudariti, »da se običajno družbeno življenje povsod po svetu doživlja kot bolečina in trpljenje« (po Kleinman 2023: 182). Kot razloge za družbeno trpljenje avtorji izraza med drugim navajajo razne krize, med katere lahko prištevamo tudi pandemijo covid-19.

V poglavju se bom ukvarjala z vprašanjem, kako so pandemija in ukrepi za omejevanje njenega širjenja vplivali na duševno zdravje mladih. Mladi so namreč v zadnjih treh letih v različnih kvalitativnih in kvantitativnih raziskavah (Baumkircher 2020; Dumitrașcu idr. 2021; Coe idr. 2023) največkrat izrazili poslabšanje duševnega zdravja. Med drugim na to kaže raziskava *McKinsley Health Instituta*, v kateri je sodelovalo 42.000 anketirancev iz 26 držav ter katere namen je bil vzpostavitev medgeneracijskega in mednarodnega dialoga o duševnem zdravju mladih (glej Coe idr. 2023). Raziskava je pokazala, da slabše duševno stanje zadeva enega od štirih vprašanih pripadnikov *generacije Z* (rojnih med letoma 1997 in 2012), kar je veliko več kot pri generaciji *baby boomerjev* (rojnih med letoma 1946 in 1964), kjer o poslabšanju duševnega stanja govori eden od sedmih vprašanih (prav tam).

Vseeno pa je treba poudariti, da so v razpravah o vplivu in posledicah pandemije covid-19 mladi sprva ostajali nekoliko spregledani. Med pandemijo se je sicer veliko govorilo o »ranljivih skupinah«, katerih značilnost naj bi bila, »da so zaradi svojih osebnostnih značilnosti, lahko pa tudi zaradi socialnih in ekonomskih pogojev, v katerih živijo, bolj dovzetni za določene bolezni« (Zaletel-Kragelj idr. 2011: 235). Kot ranljive med pandemijo se je v splošni javnosti najpogosteje označevalo starostnike in kronične bolnike. Tudi sogovorniki v raziskavi projekta *Sonar-Global* so kot ranljive pogosto izpostavljali starejše, ljudi s pridruženimi boleznimi, ljudi, ki se zdravijo v bolnišnicah, zaposlene v zdravstvu, oskrbovance domov za ostarele, nosečnice, dojenčke in tako naprej. Izpostavljali pa so tudi osebe, ki se ne držijo ukrepov, tiste, ki jih je preveč strah, ali pa kar vse ljudi, ko so se začeli sproščati ukrepi. Slednje lahko pripišemo dejstvu, da so sogovorniki kot ranljive razumeli predvsem ljudi, ki so bili bolj dovzetni in izpostavljeni okužbi z virusom SARS-CoV-2, ter tiste skupine, ki so trpele za hujšim potekom bolezni in višjo smrtnostjo. Kmalu pa je postalo jasno, da posledice pandemije segajo onkraj fizičnih posledic okužbe s SARS-CoV-2, pri čemer se je začelo govoriti tudi o duševnih stiskah mladih. V slovenskih medijih¹ so se začeli pojavljati prispevki o stiskah mladih, ki so jih povezovali predvsem s hitro sprejetimi ukrepi zaprtja šol, fakultet, dijaških in študentskih domov ter izgubo študentskega dela. Izpostavljali so, da nove situacije od

1 Glej na primer Kuralt 2021; Malovrh 2021; M. Z. 2021; Udovič 2021.

mladih terjajo hitro prilagajanje spremembam, kar je bilo za mnoge težko ali celo neizvedljivo. Tovrstne težave v duševnem zdravju mladih so v medijih izpostavljali številni psihiatri, psihologi in drugi strokovnjaki,² kmalu pa so jim sledile razne raziskave s tega področja.

Raziskava Mladinskega sveta Slovenije, kjer je v spletni anketi sodelovalo 759 anketirancev, je tako pokazala, da se je pri mladih med pandemijo povečala predvsem zaskrbljenost glede zdravja njihovih bližnjih, posebej ženske pa so navajale občutke potrnosti, anksioznosti in živčnosti (glej Baumkirher 2020: 14). Tudi druga kvantitativna raziskava, ki jo je med 7.666 študenti opravil Nacionalni inštitut za javno zdravje, je opozorila na porast stisk in iskanja pomoči zaradi duševnih težav. Rezultati te raziskave kažejo, da pred pandemijo pomoči zaradi duševnih težav ni nikoli poiskalo 68,5 % oseb, med njo se za iskanje tovrstne pomoči nikoli ni odločilo 44 % anketirancev. Redko je to pomoč pred pandemijo poiskalo 13,9 % anketirancev, med njo se je ta številka povzpela na 17,1 %, občasno je pred pandemijo pomoč poiskalo 11,3 % anketirancev, med njo pa kar 22 %. Najbolj zgovoren pa je podatek, da je pomoč zaradi težav v duševnem zdravju pred pandemijo poiskalo 6,4 % anketirancev, med njo pa kar 16,9 % (Cesar idr. 2021: 37), pri čemer so to pomoč najpogosteje iskali pri bližnjih (prav tam). Ko razmišljamo o duševnih stiskah mladih, moramo upoštevati dejstvo, da imajo lahko stiske, ki so se pri mladih pojavile ali poglobile zaradi pandemije covid-19, dolgotrajnejši vpliv na njihovo življenje. Študije v Združenih državah Amerike so pokazale, da 75 % vseh ljudi, ki trpijo za težavami v duševnem zdravju, začne te težave opazati že pred 24. letom starosti (Patel idr. 2007: 1306), zato je še posebej pomembno, da se jim pozornost nameni že v mladosti, obenem pa išče ustrezne pristope in rešitve, ki jim pomagajo z njimi živeti.

V nadaljevanju je poglavje razdeljeno na tri dele. Sprva se ukvarjam z metodami raziskovanja in analize, ki smo jih uporabili v terenski raziskavi projekta *Sonar-Global*, nato pa se osredotočam na rezultate raziskave, kar predstavljam v dveh sklopih. V prvem so analizirani dejavniki, ki jih mladi sogovorniki dojemajo kot vzrok lastnih duševnih stisk, v drugem pa se ukvarjam z vprašanjem, kaj mladi razumejo kot vir pomoči ob soočanju z duševnimi stiskami in kakšen dostop so imeli do nje med pandemijo covid-19.

2 Med drugim se je o tej temi večkrat medijsko izpostavila pedopsihiatrinja dr. Hojka Gregorčič Kumperščak. V prispevku za RTV je poudarila, da med pandemijo med mladimi opažajo porast motenj hranjenja, predvsem anoreksije. Prav tako so zaznali več kriznih razmer, v katere je bilo treba vključiti multidisciplinarne ekipe (L. Š. 2021).

Čeprav terenski material, ki smo ga pridobili v okviru raziskave projekta *Sonar-Global*, kaže, da so bile duševne stiske med pandemijo covida-19 prisotne v vseh starostnih skupinah, sem se v pričujočem prispevku osredotočila le na stiske mladih odraslih, starih med 18 in 25 let (povprečna starost 20,3 leta), ki živijo v Pomurju.³ Analizirala sem pogovore s 23 mladimi odraslimi, ki so zajeti v 776 citatih. Med sogovorniki so različne osebe: od študentov (šest sogovornikov), dijakov (dva sogovornika) do udeležencev programa PUM-O⁴ (13 sogovornikov) in uporabnikov organizacije,⁵ ki skrbi za ranljivejše dele družbe (dva sogovornika). Manjši delež sogovornikov je prihajal iz urbanega okolja (v Murski Soboti jih živi devet), večji pa iz ruralnega (14 sogovornikov).

Razlogi za odločitev, da je terenska raziskava tako kot v Ljubljani potekala tudi v Pomurski regiji, so bili predstavljeni že v uvodnih poglavjih.⁶ Vseeno pa naj tu na kratko dodam, da je ta regija v marsičem posebna zaradi svoje oddaljenosti od glavnega mesta, zaradi ruralnih delov, obmejnih območij, družbeno-zgodovinskih specifik in slabše ekonomske situacije od preostale Slovenije (Gajšek 2010: 5). Kot posledico težkih ekonomskih razmer bi verjetno lahko šteli dejstvo, da je Pomurska regija edina z negativnim skupnim prirastom prebivalstva, torej seštevkom naravnega in selitvenega prirasta, ki predstavlja $-0,5$ na 1.000 prebivalcev (glej Republika Slovenija Statistični urad 2023). Ker se poglavje osredotoča na mlade odrasle, je pomemben tudi podatek, da je v Pomurju najmanjši delež mladih prebivalcev (0–14 let) v Sloveniji, ti namreč predstavljajo le 13,2 % prebivalstva (prav tam). Po drugi strani pa v Pomurju beležimo najvišjo povprečno starost prebivalstva, in sicer 46,1 leta (prav tam). Prej omenjena oddaljenost od glavnega mesta predstavlja pomemben dejavnik tudi pri duševnih stiskah, saj pogosto botruje oviram pri iskanju formalnih oblik pomoči. Tako otoke in mladostnike v nujnih primerih, ki se zgodijo zunaj rednega delovnega časa, napotijo v dežurno službo, ki deluje v okviru

3 Zaradi množstva terenskega materiala sem se morala namreč omejiti – ne le starostno, temveč tudi geografsko, zato sem izpustila Ljubljano.

4 PUM-O oziroma *Projektno učenje mlajših odraslih* je program, katerega temeljni namen je »razvijati potencialne ranljivih mlajših odraslih za uspešno vključevanje v izobraževanje za pridobitev izobrazbe, razvijanje poklicne identitete in tako uspešno vključevanje na trg dela ter uspešno socialno integracijo« (Ljudska univerza Murska Sobotna 2021).

5 Omenjena organizacija je anonimizirana, saj bi jo zaradi majhnosti okolja lahko hitro prepoznali, s tem pa tudi njene uporabnike in zaposlene.

6 Za več glej poglavje Uršule Lipovec Čebrov v tej monografiji.

Enote za intenzivno otroško in adolescentno psihiatrijo v Ljubljani (glej Zdravstven dom Murska Sobota 2021). Kot bo jasno iz nadaljevanja, je to predstavljalo velik izziv med pandemijo covid-19, ko je bila država zaprta, prebivalci so se lahko gibali izključno znotraj svoje občine oziroma regije, javni prevoz pa ni obratoval.

Tematike, predstavljene v tem poglavju, so se v polstrukturiranih intervjujih naše terenske raziskave najpogosteje pojavljale kot odgovori na naslednja vprašanja:

- Ste se v zadnjem času kdaj tako slabo počutili, da ste morali ostati v postelji? (S podvprašanjema: Ali se spomnite, kdaj ste se nazadnje slabo počutili? Kaj mislite, da je povzročilo omenjeno stanje?)
- Ali ste v zadnjem času prejeli podpore javne službe ali organizacije? (S podvprašanjem: Je bila ta podpora povezana z zdravjem ali s čim drugim?)
- Kje bi iskali podporo, če bi jo potrebovali?
- Komu zaupate? (S podvprašanjem: Komu v trenutni situaciji najbolj zaupate, ko potrebujete nasvet glede zdravja?)
- Ali se počutite samozavestni glede svoje prihodnosti?

Zbrane odgovore smo kodirali. V tem poglavju bom analizirala 776 citatov mladih prebivalcev Pomurja, ki so zajeti pod različnimi kodami in se bolj ali manj dotikajo duševnih stisk. Citati so razvrščeni pod različne kode: Duševno zdravje,⁷ Nedostopnost zdravstvene oskrbe,⁸ Zaupanje,⁹ Viri podpore,¹⁰ Covid in odnos do covid.¹¹

S ČIM MLADI POVEZUJEJO SVOJE DUŠEVNE STISKE

Kot ugotavlja otroška psihologinja Anica Mikuš Kos, je pri proučevanju duševnih stisk smiselna delitev na življenjska obdobja, saj se ljudje v

7 S podkodami: Covid sindrom (29 citatov); Izboljšanje med epidemijo (3 citati); Poslabšanje obstoječih zdravstvenih težav ali nove težave (61 citatov); Stisko povzroča določen dogodek (71 citatov); Moralna stiska, krivda (29 citatov); Težave z duševnim zdravjem pred epidemijo (24 citatov); Drugo (38 citatov).

8 S podkodama: Geografske ovire (10 citatov) in Zadržki pri dostopanju zaradi covid (22 citatov).

9 S podkodo: Skupnost in zaupanje (114 citatov).

10 S podkodami: Odnos do covid (75 citatov); Covid ni tako zelo nevaren (60 citatov); Covid ogroža moje zdravje (21 citatov); Covid ogroža zdravje mojih bližnjih (25 citatov).

11 S podkodama: Novi viri podpore med epidemijo – družina, skupnost (57 citatov) in Podpora že pred epidemijo – družina in prijatelji (137 citatov).

različnih starostnih skupinah med drugim razlikujejo glede na biološke in razvojne značilnosti, glede na dejavnike bližnjega in širšega družbenega okolja ter glede virov in dostopnosti pomoči ob pojavu duševnih stisk (2021: 16). Pri tem velja izpostaviti, da je raziskovanje tega področja pri mladih odraslih še posebej smiselno, saj so po ugotovitvah nekaterih avtorjev (Gulliver, Griffiths in Christensen po Dekleva idr. 2018: 12) duševne stiske pri osebah, starih med 16 in 24 let, pogostejše kot pri kateri koli drugi starostni skupini. Pri tem Anica Mikuš Kos ugotavlja, da duševne stiske v mladosti še posebej vplivajo na »čustveno in socialno dobrobit, telesno zdravje, stopnjo izobrazbe, možnost in kakovost zaposlovanja, socialni in ekonomski status« (2021: 16).

Vpliv pandemije covid-19 na duševno zdravje je bil raznolik, kar se je odrazilo tudi v naši raziskavi, saj so sogovorniki spregovorili o različnih stiskah, ki so jih pestile. V nadaljevanju bodo analizirani citati mladih sogovornikov iz Pomurja, ki nakazujejo na duševne stiske, s katerimi so se soočali sami ali njihovi bližnji, obenem pa bodo predstavljeni razlogi za pojav teh stisk. Z nekaterimi stiskami, ki jih omenjajo, se sogovorniki soočajo že dlje časa in so se v obdobju pandemije le še poglobile, druge pa so se pojavile povsem na novo. Med tistimi, ki so se pojavile na novo, so v prvi vrsti stiske, povezane s covidom-19 in ukrepi za omejitev njegovega širjenja – oboje so številni mladi odrasli navajali kot vzrok za svoje duševne težave. To je izpostavil tudi 18-letni sogovornik, udeleženec programa PUM-O:

Raziskovalka (R): *Pa če bi rekel pač, zakaj se v zadnjem času nisi počutil dobro?* Sogovornik

(S): *Pa zaradi te karantene pa vse to. Pa s temi maskami, zdaj obvezno je, da jih nosimo, ampak malo [premor]. Nisem, nisem se tako navadil po enem letu. [...] Bolj slabe volje sem bil.* (MS-TKL-R12)¹²

Sogovornik vzrok za svoje duševno stanje vidi predvsem v ukrepih za preprečevanje širjenja covid-19. Podobno povezavo med porastom težav v duševnem zdravju in ukrepi za zajezitev širjenja virusa dokazujejo tudi nekatere tuje raziskave. Italijanska kvalitativna raziskava, v kateri je 97 oseb podalo samorefleksijo, kaže na jasen vpliv strožjih ukrepov, predvsem zaprtja države, na duševno zdravje (Parola idr. 2020: 2). Tudi dve študiji, ki sta bili izvedeni na Kitajskem ob zaprtju države in mesec dni pozneje, sta pokazali povezavo med duševnim

12 R: »Pa če bi reko pač, zakaj se v zadnji časi nejsi počuto dobro?« S: »Pa zaradi tote karantene pa vse to. Pa s totimi maskami, zdaj obvezno je ka jih nosimo, ampak malo [premor]. Nisem, nisem se tak navado po enem leti. [...] Bolj slabe volje sem biu.« (MS-TKL-R12)

zdravjem in ukrepi za zajezitev covid-19, pri čemer sta razkrivali »visoke stopnje anksioznosti, depresije in s travmo povezanih simptomov« (Qui idr.; Wang idr. po Parola idr. 2020: 2).

Ob tem je povedno dejstvo, da mladi sogovorniki morebitne lastne okužbe s SARS-CoV-2 niso videli kot povzročiteljice duševnih stisk. Večine sogovornikov namreč niti ni skrbelo, da bi se sami okužili. To je razvidno iz citata 18-letne sogovornice iz programa PUM-O, ki se je programu pridružila po daljšem obdobju težav z duševnim zdravjem, da bi v njem našla pomoč in podporo:

R: *Kaj pa se tebi zdi, da bi morali narediti, da preprečimo prenos covid-19?*

S: *Jaz, meni je tako nekako. Mi smo tako ali tako iz bakterij, bakterije ne moreš, boleznin pa vse to, pobiti, ne vem. Sem eno sliko videla, pa mi je kar v glavo stopila. Kdo pač ima zadosti dober imunski sistem, bo šel naprej, kdo pa ne. [...] Ne, pač ne vemo, kaj je zdaj to cepivo, če je konec koncev je dobro ali ne, to se še ne ve. Eni celo govorijo, da ni dobro. [...] Vem, da na primer Slovenija drugače dela kot Nemčija. Nemčija je do zdaj bila ves čas zaprta, lockdown, mi pa zdaj komaj gremo. Tako da ne vem. Tudi sem slišala, da je Avstrijec dal v kokakolo tester, pa je pozitivno kazalo. Tu več sam ne veš, kaj je resnica.*

R: *Tako da bi ti recimo pa naredila bolj, kot je bilo v Nemčiji?*

S: *Verjamem bolj v tisto politiko, ja. Bolj v njih. Edino, kar bi jaz, več repe jesti pa take stvari, pa to je to. Kaj naj drugo povem. (MS-TKL-R10)¹³*

Dejstvo, da sogovorniki niso izpostavljali povezave med duševnimi stiskami in okužbo s SARS-CoV-2, je zanimivo tudi zato, ker se ne sklada z nekaterimi drugimi raziskavami. Številne študije namreč izpostavljajo, da so mladi bolj dovzetni za *zdravjem povezano anksioznostjo* (angl. *health anxiety*) (Haig-Ferguson idr. 2021). Tovrstna anksioznost naj bi se med pandemijo zelo povečala, kar je predvsem posledica medijskega poročanja, ki se je v veliki meri osredotočalo na število okuženih in smrti, zanemarjalo pa je informacije o številu zdravih oseb, ki so bile negativne na testih na okužbo ali so okrevale po covidu-19 (prav tam: 131).

13 R: »Ka pa se tebi zdi, da bi mogli narediti, ka preprečimo prenos covid-19?« S: »Ges, men je tak nekak. Mi smo tak al tak z bakterij, bakterije nemreš, boleznin pa se tau, pobiti, ne ven. Tau san eno sliko vidla, pa mi je kar v glavau stopla. Što pač ma zadosta dober imunski sistem, de šau dale, što pa nej. [...] Nej, pač ne vemo, ka je zdaj tau cepivo, če je konc koncev je dobro al nej, tau se še ne venj. Eni cilau gučijo, ka je nej dobro. [...] Znan, ka na primer Slovenija nači dela kak Nemčija. Nemčija je do zdaj bla non stop zaprejta, lockdown, mi pa zdaj komaj idemo. Tak ka ne ven. Tuj san čula, ka je Avstrijec dau v kokakolo tester, pa je pozitivno kazalo. Tu več sam ne vejš, ka je resnica.« R: »Tak ka bi recimo pa naredla bole, kak je blau v Nemčiji?« S: »Vrvlen bole v tisto politiko, ja. Bole v njih. Edino, ka bi ge, več repe jesti pa takše stvari, pa tau je tau. Ka naj drugo poven.« (MS-TKL-R10)

Nekateri izmed sogovornikov so vseeno izpostavili povezavo med lastno duševno stisko in okužbo družinskih članov, predvsem starejših. Na vprašanje, kaj ga pri covidu predvsem skrbi, je 18-letni sogovornik, ki je v času intervjuja zaključeval četrti letnik gimnazije, odgovoril:

Na nek način babice in dedki dejansko bolj kot pa kdo drugi, da bi jim dal [da bi se od njega nalezli covid-19], da bi se mogoče njim zakomplificiralo, če je tista blaga oblika, je v redu, samo če se pa zakomplificira, pa ni tako fajn, no. (MS-TKL-R20)¹⁴

Poleg strahu pred okužbo družinskih članov so sogovorniki izrazili zaskrbljenost tudi v povezavi z vplivom covid-19 na širšo družbo, na kar kaže intervju z 21-letno udeleženko programa PUM-O, ki si po programu želi dokončati že začeto srednješolsko izobraževanje iz ekonomije:

R: *Kaj pa covid, te zelo skrbi?*

S: *Pa dobro, nekako me skrbi. [...] Pač ne skrbi me zase, ker vem, da sama upoštevam, pač kar drugi od nas pričakujejo. Pač sama zase, pa tudi za ljudi okoli mene. Samo tako malo me skrbi za družbo na splošno. Tudi za ekonomsko stanje pa zdravstveno stanje naše države. [...] To me bolj skrbi. (MS-TKL-R07)¹⁵*

Sogovornikom, ki so bili vključeni v katero izmed oblik izobraževanja na srednješolski, višješolski ali visokošolski ravni, je veliko spremembo predstavljalo tudi zaprtje šol in fakultet. Izobraževalne ustanove so se v Sloveniji začele zapirati v drugem tednu marca leta 2020. Vlada je nato 16. 3. 2020 sprejela *Odlok o začasni prepovedi zbiranja ljudi v zavodih s področja vzgoje in izobraževanja ter univerzah in samostojnih visokošolskih zavodih* (Uradni list RS, št. 25/20). Izobraževalni zavodi so ostali popolnoma zaprti več kot dva meseca, do 18. 5. 2020, ko so se vanje postopoma začeli vračati učenci prve triade osnovne šole in zaključnih letnikov srednjih šol. Po poletnih počitnicah so se izobraževalne ustanove sprva odprle kot običajno, v začetku septembra, nato pa so se že čez dober mesec, 19. 10. 2020, ponovno začele zapirati in uvajati izobraževanje na daljavo. S 23. 10. 2020 so se ponovno popolnoma zaprle. Pozneje se je uvedel sistem postopnega sproščanja ukrepov, glede na število okuženih v posamezni

14 »Nekši način, babice pa dedki dejansko bole kak pa što druge, ka bi njin dal [da bi se od njega nalezli covid-19], ka bi se mogoče se jin zakomplificiralo, če je ova blaga oblika, je vrede, samo če se pa zakomplificira, je pa nej tak fajn, no« (MS-TKL-R20).

15 R: »Ka pa covid, te zelo skrbi?« S: »Pa dobro, nekak me skrbi. [...] Pač ne skrbi me za sebe, zatau ka znan, ka sama upoštevan, pač ka drugi od nas pričakujejo. Pač sama za sebe, pa tudi za lidi okoli mene. Samo tak malo me skrbi za družbo na splošno. Tudi za ekonomsko stanje pa zdravstveno stanje naše države. [...] Tau me bole skrbi.« (MS-TKL-R07)

regiji. Šele konec januarja 2021 pa so se lahko v svoje izobraževalne ustanove vrnili učenci prve triade osnovne šole, vrčevski otroci ter študentje višjih in visokih šol, ki so obiskovali laboratorijske vaje, v regijah, ki so dosežale zadosti nizke stopnje okuženosti (Gorenjska, Koroška, Osrednjeslovenska, Podravska, Pomurska, Primorsko-Notranjska in Savinjska). Naslednje večje vračanje je potekalo v začetku februarja oziroma 9. 2. 2021, za prvo triado osnovne šole vseh regij in za srednje šole, ki so imele nujne postopke za nadaljevanje šolanja (na primer vaje na umetniških gimnazijah). Šele 15. 2. 2021 pa so se v izobraževalne ustanove vrnili vsi osnovnošolci in vsi vključeni v preostale izobraževalne programe. Skupno so bile šole v Sloveniji zaprte povprečno 23 tednov (Erar, Pristavec Đogić in Križaj 2021), kar v primerjavi z drugimi državami Evropske unije pomeni, da je imela Slovenija v času pandemije eno od daljših zaprtij šol, daljše je bilo le še v Italiji, Romuniji, na Madžarskem, Poljskem, Slovaškem in Češkem (Unesco po Erar, Pristavec Đogić in Križaj 2021: 9).

O zaskrbljenosti nad lastnim šolanjem je v naši raziskavi spregovorila dijakinja zaključnega letnika gimnazije. Kot je povedala, so bile njene stiske v veliki meri povezane s pripravami na maturo, saj njeni profesorji nekaterih (maturitetnih) predmetov niso želeli poučevati na daljavo, pri čemer je dodatno težavo predstavljala tudi njihova slaba digitalna pismenost. Dijakinja je bila zaskrbljena, da se bo zaradi slabe pripravljenosti na maturo ob vpisu na fakulteto odrezala veliko slabše od dijakov z drugih srednjih šol, kjer je bil pouk na daljavo kakovostnejši in bolj kontinuiran. Navedla je, da se njena zaskrbljenost preveša v neke vrste apatičnost do šolanja:

R: *Kaj misliš, da je povzročilo, da si se počutila slabo?*

S: *Stres v šoli. Pa vse to stanje, vse skupaj.*

R: *Če ti je to v redu, bi povedala, kaj ti to povzroča?*

S: *Ja. Neko potrnost, pa zaskrbljenost nad prihodnostjo. Pa po tem celo tako, da nič ne morem.*

R: *Pač pomanjkanje energije ali ...?*

S: *Ja, v tem smislu, pa tudi nekako je pač vse brez veze. (MS-TKL-R17)¹⁶*

Podobno kot za sogovornico je imelo zaprtje izobraževalnih ustanov veliko negativnih posledic tudi za druge učence, dijake in študente. Raziskave, opravljene v prvem valu pandemije v Sloveniji in

16 R: »Ka misliš, ka je povzročilo, ka si se slabo počutila?« S: »Stres v šoli. Pa to celo stanje, vse skup.« R: »Če ti je v redi, če bi pravla, kakšne simptome ti tau povzročča?« S: »Ja. Nekšno potrnost, pa zaskrbljenost nad prihodnostjo. Pa po tem celo tak, ka nič sploj nemren.« R: »Pač pomanjkanje energije al ...« S: »Ja, v ton smisli. Pa tuj tak nekak pač je vse brez veze.« (MS-TKL-R17)

nekaterih drugih evropskih državah, so na primer pokazale, da je šolanje na daljavo negativno vplivalo na »(i) čas, ki ga je učenec namenil učenju, (ii) stres, (iii) stike z vrstniki in (iv) motivacijo za učenje« (Di Pietro idr. 2020, Pedagoški inštitut 2020 in Lobe idr. 2021 po Gregorčič in Kajzer 2021: 37). Prav tako se je kot negativna posledica pokazal manjši občutek varnosti. Študentje so poročali tudi o anksioznosti in zaskrbljenosti glede zdravja in opravljanja študijskih obveznosti, na kar je pokazala raziskava Študentske organizacije Slovenije (prav tam: 38). Pomemben vpliv na študente je imelo tudi okrnjeno delovanje knjižnic in s tem težji dostop do študijskega gradiva. Knjižnice so bile namreč, podobno kot same izobraževalne ustanove, dolgo zaprte. Knjige, ki so bile nujno potrebne za študij, se je pozneje sicer dalo v večini univerzitetnih knjižnic izposoditi po pošti, vendar je bil tak način izposoje počasnejši in težji kot ob normalnem obratovanju knjižnic.

Poleg zaprtja izobraževalnih ustanov pa so na duševno zdravje imeli pomemben vpliv tudi drugi ukrepi za zavezitev širjenja covid-19. Mladi sogovorniki iz Pomurja so največ zadržkov kazali do prepovedi prehajanja občinskih, regionalnih in državnih mej ter do nočne omejitve gibanja oziroma policijske ure. Podobno kažejo tudi rezultati že omenjene raziskave Mladinskega sveta Slovenije, po kateri v prvem valu pandemije »[m]ladi ocenjujejo ukrepe vlade kot delno dobre delno slabe, pri čemer je pozitivnih ocen je nekoliko več kot negativnih – povprečna ocena na lestvici od 1 do 5 znaša 3,3« (Baumkircher 2020: 9). Kot najbolj negativno ocenjenega so izpostavili ukrep prepovedi gibanja med občinami in v nekoliko manjši meri druge omejitve gibanja (prav tam: 10). Tako so se kot najbolj negativno sprejeti ukrepi pokazali ravno tisti, ki so bili namenjeni izolaciji: omejitev gibanja, policijska ura, zaprtje izobraževalnih ustanov in lokalov. Zaradi teh ukrepov se je med posamezniki, ki so sodelovali v raziskavi Mladinskega sveta Slovenije, okrepil občutek osamljenosti (prav tam: 6), ki se je lahko izražal tudi v kršenju zavezitvenih ukrepov, o čemer je spregovorila naša sogovornica, 21-letna udeleženka programa PUM-O:

Pa nisem kolegov mogla videti, ker so bili v drugih občinah kot jaz. Veš, kako je to bad, ne. [...] Ali pa vsaj to, da ni teh omejitev med občinami, veš. Vsaj to. Enkrat sem se pretihotapila, za rojstni dan, ne. Če pa sem mogla iti na rojstni dan. Če se tako že mesec dni nismo videli, pa sem morala iti. (MS-TKL-R02)¹⁷

17 »Pa nejsan kolegov mogla vidite, ki so bli v drugij občinaj kak jaz. Veš, kak je to bad, ne. [...] Al pa vsaj to, ka te nega totih omejitev med občinami, veš. Vsaj to. Ki enkrat sen se prešvercala, za rojstni den, ne. Če pa sen mogla iti na rojstni den. Či smo se pa tak že mesec dni nej vidli, te pa san mogla iti.« (MS-TKL-R02)

Zaradi želje po stiku z vrstniki in za krajšanje časa med dolgimi obdobji izobraževanja od doma se je pri mladih sogovornikih tudi močno povečala uporaba socialnih omrežij, o čemer govori naslednji citat, v katerem sogovornica odgovarja na vprašanje, ali ima socialna omrežja in za kaj jih uporablja: »*Mislim, imam, samo nisem tako aktivna, zdaj v zadnjem času bolj, zaradi tega, ker se pač ne smemo toliko družiti, tako da zaradi tega*« (MS-TKL-R07). Socialna omrežja so sogovorniki dojemali kot podporni dejavnik oziroma kot sredstvo za lajšanje osamljenosti, vendar kot kaže naslednji citat 19-letne sogovornice, ki je v času intervjuja zaključevala četrti letnik gimnazije, so lahko tudi vir stisk:

R: *Okej. Pa si aktivna na družbenih omrežjih?*

S: *Ja. [...] Za krajšanje časa.*

R: *Se ti zdi, da to kako vpliva na tvoje zdravje in dobro počutje?*

S: *Večinoma bolj negativno, no. [...] Glede tega, da se dostikrat primerjaš z drugimi, če prav se niti nočeš. Ali pa preveč časa porabiš tam.* (MS-TKL-R17)¹⁸

Na negativen vpliv uporabe socialnih omrežij na mlajše generacije tako v obdobju pandemije kot že pred njo kaže več raziskav. Ena izmed njih je uvodoma omenjena kvantitativna raziskava, v kateri je sodelovalo 42.000 mladih iz 26 držav in se osredotoča na vprašanje, kakšen vpliv imajo sodobne tehnologije in socialna omrežja na njihovo duševno zdravje. Rezultati te raziskave so pokazali, da pripadniki generacije Z ob rabi socialnih omrežij večkrat občutijo *FOMO* – strah pred tem, da bodo nekaj (pomembnega) zamudili (angl. *Fear Of Missing Out*), pri čemer socialna omrežja prispevajo k njihovi negativni samopodobi in manjši samozavesti (Coe idr. 2023). Omenjena raziskava tudi dokazuje, da so tovrstni vplivi socialnih omrežij pogostejši pri dekletih. O negativnem učinku socialnih omrežij je spregovorila tudi sogovornica, ki je med pandemijo covid-19 opazovala svojo sestro ob spopadanju z motnjami hranjenja, natančneje z anoreksijo. Sestrine težave je povezovala s povečano rabo socialnih omrežij:

Vem pa, da, bom zdaj grdo povedala, TikTok, predvsem TikTok zna biti zelo nevaren, zelo toksičen. Ker sem videla vsebine, ko sem vmes [se ustavi med stavkom]. [...] In mi je ven metalo takšne stvari, ne vem, What

18 R: »Okej. Pa si aktivna na družbenih omrežjih?« S: »Ja. [...] Za krajšanje časa.« R: »Se ti zdi, ka to kak vpliva na tvoje zdravje pa dobro počutje?« S: »Večinoma bole negativno, no. [...] Glede toga, ka se dostikrat primerjaš z drugimi, če prav se niti nočeš. Ali pa preveč časa porabiš tam.« (MS-TKL-R17)

I eat in a day' [Kaj pojem v enem dnevu] video in je ženska pojedla, ne vem, ne becam se, eno mandarino, pa eno ploščico beljakovinsko, pa mogoče, ne vem, pol solate, pa še to brez dressinga [preliva], ker pri njih je pač preveč kaloričen. [...] Tako da mislim, da ima to izjemen vpliv. (MS-AK-R38)¹⁹

Na povezavo med povečano rabo socialnih omrežij in razvojem motenj hranjenja so opozorile že številne študije, med njimi velja omeniti tudi kvalitativno raziskavo, ki so jo v času pandemije izvedli v Veliki Britaniji. Raziskava je med razlogi za povečano število oseb z anoreksijo razkrila nove življenjske razmere v času pandemije, med katerimi je izpostavila omejevanje socialnih stikov, samoizolacijo, spremembo v dostopu do hrane, povečano rabo socialnih omrežij, spremembo vsakodnevnih navad, otežen dostop do strokovnjakov na področju zdravja (Dumitrașcu idr. 2021: 2). Slednje se je pokazalo tudi pri naših sogovornikih, ki pa so pomoč iskali tudi zunaj strokovnih krogov. O različnih oblikah pomoči, ki so jo iskali oziroma so je bili deležni sogovorniki, bom pisala v nadaljevanju.

ISKANJE POMOČI

Terensko gradivo naše raziskave jasno kaže, da so mladi sogovorniki iskali različne oblike pomoči, da bi si v času pandemije lajšali duševne stiske. Vseeno velja izpostaviti, da številni med njimi pomoči sploh niso iskali, za kar večinoma niti niso navedli kakšnih posebnih razlogov. Kot na primer dijak, ki se je soočal z ovirami pri šolanju v času pandemije:

R: *Si se s kom pogovoril slučajno o tem stanju?*

S: *Ne.*

R: *Tako da ne bi rekel, da si dobil kakšne posebej koristne nasvete ali pa kaj?*

S: *Ne, pač, mislim, probam sam nekako s tem.* (MS-TKL-R20)²⁰

19 »Znan pa, ka, mo zdaj grdo povedala, zna TikTok, predvsem TikTok biti zelo nevaren, zelo toksičen. Ker san vidla vsebine, ka san zmejs [se ustavi med stavkom]. [...] In mi je v metalo takše stvar, ne ven, ‚What I eat in a day‘ [Kaj pojem v dnevu] video in je ženska pogejla, ne ven, ne zajebavlen se, eno mandarino, pa eno ploščico beljakovinsko, pa mogoče, ne ven, pol solate, pa še tau brez dressinga [preliva], ker pri njih je pač preveč kaloričen. [...] Tak da mislin, ka ma tau izjemen vpliv.« (MS-AK-R38)

20 R: »Si se s ken pogovoril slučajno o ton stanje?« S: »Nej.« R: »Tak ka ne bi reko, ka si dobo kakšne posebej koristne nasvete ali pa kaj?« S: »Nej, pač, mislen, proban san nekaj s ten.« (MS-TKL-R20)

Tudi predhodne raziskave v tujini so večkrat pokazale, da mladi odrasli za svoje duševne stiske redko poiščejo pomoč. Študija, ki je bila izvedena v Veliki Britaniji, v kateri so sodelovali 3004 mladi, je tako pokazala, da »le eden od šestih mladih odraslih z duševnimi težavami poišče pomoč pri zdravstvenem delavcu« (Biddle idr. 2004: 248). Avtorji raziskave izpostavljajo, da tudi v skrajnih primerih mladi redkeje poiščejo pomoč kot starejši odrasli. Pred poskusom samomora tako pomoč poišče manj kot tretjina mladih (prav tam). Prav tako kot ta študija tudi kvalitativna raziskava iz Katalonije, v kateri je sodelovalo 105 sogovornikov, poudarja, da pomoč redkeje poiščejo osebe moškega spola, saj naj bi pozneje prepoznale težave v duševnem zdravju ter pogosteje »normalizirale« svoje duševne stiske in jih s tem naredile nekaj vsakdanjega in nepomembnega (Martínez-Hernáez idr. 2014: 9). Za razmeroma redko iskanje pomoči pa so različni raziskovalci tako pri moških kot ženskah »kot ključna dejavnika poudarili prav pomanjkanje znanja o težavah v duševnem zdravju in stigmo kot spremljajočo okoliščino« (Gulliver idr. po Cukut Krilić in Knežević Hočevar 2021: 54). Raziskovalci zato poudarjajo, da bi mladi pogosteje poiskali strokovno pomoč, če bi zmanjšali stigmo, povezano z duševnimi težavami. Pri tem bi pomagalo, če bi mladi različne oblike pomoči videli kot sredstvo za vzdrževanje duševnega zdravja in ne le sredstvo za zdravljenje duševnih stisk (Martínez-Hernáez 2014: 10).

Vsekakor pa iskanje pomoči ni nujno omejeno na tako imenovane strokovnjake in organizacije. Zanimivo je dejstvo, da so sogovorniki v naši raziskavi pomoč večinoma našli znotraj svoje socialne mreže. 18-letni sogovornik, udeleženec programa PUM-O, tako navaja, da je o svojih stiskah vedno govoril s svojo sestro, kar se ni spremenilo niti med obdobjem pandemije:

Najbolj zaupam svoji starejši sestri. [...] Ona mi je velikokrat pomagala, ko sem bil majhen, pa zdaj. Še posebej, ona me [se ustavi]. Jaz ne govorim tako vsakemu, kako sem mentalno dol ali pa to, ker me je strah. Ona pa vidi, pa pride do mene, pa se pogovoriva samo midva, pa zelo ji zaupam vse. (MS-TKL-R12)²¹

Tudi nekateri drugi sogovorniki so povedali, da svoje stiske zaupajo družinskim članom in prijateljem, pri čemer so slednje povezovali z dejstvom, da so skupaj odraščali in si delijo podobne izkušnje in

21 »Najbolj zaupam moji starejši sestri. Ona mi je velikokrat pomagala, ko sem bil mali, pa zdaj. Še posebej, ona me [se ustavi]. Jaz nea tak gučim vsakemi, kak sem mentalno dol al pa to, ker me je strah. Ona pa vidi, pa pride do mene, pa se pomeniva samo midva, pa ja zelo ji zaupam vse.« (MS-TKL-R12)

življenjske situacije. O tovrstni medvrstniški podpori sta spregovorila dva 19-letna sogovornika, eden od njiju je bil vključen v program PUM-O, drugi pa je zaključeval svoje gimnazijsko izobraževanje:

R: *Pa če bi rekel, tako, komu zaupaš?*

S: *Najbolj mami. Mami najbolj. Potem pa kolegom tudi. [...] Ja, zato, ker so na istem. Pač tako isto razmišljanje imamo, pa tudi najbolj se razumemo, pa isto smo, pač gor smo, odraščali smo skupaj. Pa razumejo na primer.* (MS-TKL-R13)²²

R: *Pa komu bi rekel, da zaupaš?*

S: *Družinskim članom pa prijateljem. Ja, družinski člani, ti, ki te imajo najraje, ne, pa zdaj po tem tudi kakšni prijatelji, ne, katerim zelo zaupaš, mogoče zato, ker so bolj vrstniki kot pa kakšni družinski člani, ki so bolj stric pa starš, pa ne vem, kaj vse. Bolj znajo, bolj razumejo včasih situacijo pa to, ne.* (MS-TKL-R19)²³

Podobno izpostavljajo tudi izvajalci že omenjene katalonske raziskave, ki ugotavljajo, da večina mladih pomoč najprej (ali izključno) poišče doma in pri prijateljih, pri čemer je to neformalno okolje prvi in ključen korak pri nadaljnem iskanju pomoči (Martínez-Hernández 2014: 2). Kot je splošno znano, socialna mreža ponuja podporo, ki je pomembna za človekovo funkcioniranje in psihološko dobrobit v življenju (Brown in Turner 2010: 201), o čemer je pisal že Durkheim, ki je trdil, da je samomor pogostejši med posamezniki, ki niso dovolj socialno integrirani in posledično nimajo zadostne socialne podpore (Durkheim 1951 [1897]). Člani posameznikove socialne mreže, ki mu stojijo ob strani v času težav v duševnem zdravju, lahko predstavljajo neko stalnico, ki sega v čas, ko se duševne stiske še niso pojavile. S tem posameznika opominjajo na življenje pred pojavom stisk in pomagajo, da stiske ne prevzamejo njegove celotne biti. S tem prinašajo tudi upanje za prihodnost, ki bo drugačna od sedanjosti (Topor idr. 2006: 22).

Poleg neformalnih oblik pomoči so si nekateri mladi sogovorniki želeli tudi strokovne pomoči. Med pandemijo pa je bil dostop do strokovnih organizacij, še posebej tistih na področju duševnega zdravja, precej otežen, kar lahko pripišemo več dejavnikom. Prvič, dejstvu,

22 R: »Pa če bi tak reko, komi zaupaš?« S: »Najbole mami. Mami najbole. Te pa kolegon tuj. [...] Ja, zatau, ka so na iston. Pač tak isto razmišljanje mamo, pa tuj najbole se razmimo, pa isto smo, pač gor smo, odraščali smo skup. Pa razmijo na primer.« (MS-TKL-R13)

23 R: »Pa komi bi reko, ka zaupaš?« S: »Družinski članon pa kolegon. Ja, družinski člani te tak majo najrajši, nej, pa zdaj te tuj kakšni kolegi, nej, s kerimi fejst zavupleš, mogoče zato, ka so bole vrstniki kak pa kakšni družinski člani, ka so bole stric pa stariš, pa ne ven, ka vse. Bole znajo, bole razmijo včasih situacijo pa tau, nej.« (MS-TKL-R19)

da so bile nekatere organizacije, ki delujejo na področju duševnega zdravja, v tem času preobremenjene, na kar so strokovnjaki redno opozarjali tudi v medijih (Udovič 2021). Pri tem so izpostavljali, da se ta problem pojavlja že dlje časa, s pandemijo pa se je le še poglobil (prav tam). Drugič, iz terenskega gradiva izhaja, da so bili sogovorniki pogosto mnenja, da so bile organizacije, društva in ustanove, ki delujejo na področju duševnega zdravja, v času pandemije nedostopne oziroma zaprte. Neredko se je to mnenje izkazalo za utemeljeno. Med drugim je o tem pričal sogovornik, zdravstveni delavec, ki je zaposlen v kriznem centru za težave v duševnem zdravju enega izmed zdravstvenih domov. Kot je povedal, ta krizni center v prvem valu pandemije sploh ni deloval, saj so vse zaposlene preusmerili na covidni oddelek. O nedostopnosti strokovne pomoči je v naši raziskavi spregovorila že omenjena sogovornica, katere sestra se je soočala z anoreksijo:

Potem po tistem breakdownu [zlomu], ko je bila tista točka trčenja, ko smo res, ne vem, histerični napadi, ko je želela pojesti tablete, pač se je dogajalo vse v roku petih ur. Po tem se je umirila, pa je rekla, da ne more več. Da pač rabi pomoč. In tu se je po tem v bistvu pa opazilo s tem covidom, da so bile bolnice pa to zaprte, pa v bistvu nisi mogel tisto čisto, če res ni bilo čisto, čisto, čisto nujno, da bi človek malo da ne umiral. Seveda nisi imel prioritete. Kar pa tudi razumem, ker je pač bilo zdravstvo dejansko pač [okrnjeno]. (MS-AK-R38)²⁴

Tudi do številnih drugih zdravstvenih storitev je bil v času pandemije dostop pogosto otežen ali zelo otežen²⁵, zato ne moremo trditi, da je šlo na področju duševnega zdravja za izjemo. Zgovoren je primer UKC Maribor, kjer so med pandemijo covid-19 za petino zmanjšali oddelke za otroško in mladinsko psihiatrijo, s čimer so uporabniki, ki bi jih morali nujno sprejeti, pristali na čakalni listi (Malovrh 2021). Težava s kadrom na tem področju in posledično pomanjkanje strokovne pomoči pa segata veliko dlje. Leta 2015 smo imeli v Sloveniji v javnem sektorju zaposlenih 15 psihologov na 100.000 prebivalcev, v zahodnoevropskih državah Evropske unije pa te številke segajo med 100 in 150 psihologov na 100.000 prebivalcev (GROW/E5 po Gregorčič in

24 »Te po tiston breakdowni [zlomu], kda je bila tista točka trčenja, ka smo resno, ne ven, histerični napadi, ka je ščela tablete pojesti, pač se se dogajalo v roki petih ur. Je te se umirila, pa te je pravla, ka nemre več. Ka pač nuca pomoč. In tu se je te v bistve pa opazilo s ten kovidon, ka so ble bolnice pa tau zaprejte, pa v bistvi si nej mogo tisto čist, če resno je nej blau čist, čist, čist nujno, ka človek nej, malo nej mero. Si seveda nej meu prioritete. Ka tudi razmin, ker je pač blau zdravstvo dejasnko pač [okrnjeno].« (MS-AK-R38)

25 Za več glej poglavji Sare Pistotnik in Jasmine Kuduzović v tem poglavju.

Kajzer 2021: 206). Veliko bolj dostopna je psihosocialna pomoč, kjer pomoč lahko ponujajo osebe brez specialistične izobrazbe na področju duševnega zdravja, na primer zdravstveni delavci, socialni delavci, pedagogi, lahko pa tudi prostovoljci, ki so zmožni pomagati (Mikuš Kos 2021: 42). Kot odziv na opisano stanje je bila leta 2018 sprejeta Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028, ki je predvidela vzpostavitev centrov za duševno zdravje (Gregorčič in Kajzer 2021: 206). V letu 2020 je delovalo že 30 takšnih *timov*, na podlagi opozoril strokovnega kolegija za otroško in mladostniško psihiatrijo pa je Ministrstvo za zdravje aprila 2021 uvedlo dodatne *time* in kapacitete za soočanje s težavami v duševnem zdravju otrok in mladih (prav tam). V letu 2021 se je dostopnost strokovne pomoči na tem področju nekoliko izboljšala.

Seveda pa celotnega stanja na področju duševnega zdravja ne moremo omejiti zgolj na nedostopnost in pomanjkanje strokovne pomoči. Pomemben dejavnik slabšanja stanja v duševnem zdravju je tudi osip mladih uporabnikov, saj kar 50 % mladih opusti zdravljenje, preden je zaključeno (Timimi po Mikuš Kos 2021: 51). O razlogih za osip sta pisala Bojan Dekleva in Darja Tadič, ki ugotavljata, da so ti pogosto podobni tistim, zaradi katerih oseba ne poišče pomoči, velikokrat pa nastopijo tudi kot povsem novi razlogi, ki so lahko bolj splošni (na primer demografski ali sociokulturni oziroma izvirajo iz same obravnave) (2019: 177).

Ob pomanjkanju strokovnega kadra, institucionalnih kapacitet, osipu in stigmati je med pandemijo težavo pri iskanju pomoči predstavljala tudi mobilnost. Če za primer znova vzamemo sogovornico in njeno sestro, ki se je soočala z anoreksijo, lahko opazimo, da ji je ovire pri iskanju pomoči predstavljalo tudi dejstvo, da bi se po pomoč morala odpeljati od Murske Sobotice do Maribora, vendar so bile v tistem času zaprte občinske in regionalne meje, zato je za prehajanje potrebovala posebno potrdilo z ustreznim razlogom: »*Pa občine so bile zaprte, tako da si rabil posebna potrdila, da si se lahko peljal v Maribor, pa zakaj se zdaj v Maribor pelješ, ne*« (MS-AK-R38).²⁶

Iz terenskega gradiva je očitno, da problem pri iskanju pomoči pri duševnih stiskah predstavlja tudi neinformiranost o različnih možnostih, ki obstajajo na tem področju. Neinformiranost o različnih oblikah pomoči ni vezana le na obdobje pandemije, saj je predstavljala problem že pred tem, o čemer priča citat sogovornice, ki se je v času intervjuja ravno pridružila programu PUM-O, da bi v njem našla podporo:

26 »*Pa občine so ble zaprejte, tak ka si nuco ekstra potrdila, ka si se lejko v Maribor pelo, pa zakoj se zdaj v Maribor pelaš, nej*«. (MS-AK-R38)

To je zdaj prvo, kar grem. Ja sem pa res za take skupine mislila tudi v Maribor nekam iti. Če tu nimajo nič pametnega, kaj bom potem. Neke skupine, da malo ljudi spoznam s podobnimi problemi. Da me ne bodo tukaj vsi samo [trenutek tišine] začudeno gledali. (MS-TKL-R10)²⁷

Citat nam pokaže tudi to, da mladi sicer morda dobijo pomoč v različnih ustanovah, manjka pa jim dolgotrajnejša vključenost v skupine, kjer bi dobili medvrstniško podporo in sodelovali z ljudmi, ki se soočajo z enakimi ali podobnimi duševnimi stiskami. V Murski Soboti takšne organizacije in skupine sicer obstajajo, vendar jih sogovorniki niso omenjali oziroma jih niso poznali. Zakaj o tem prihaja do tako slabega prenosa informacij tudi med prebivalci manjših krajev, pa nam v tej raziskavi ni uspelo ugotoviti.

ZAKLJUČEK

Na osnovi terenskega gradiva sem poskušala pokazati, da so bili mladi v času pandemije podvrženi situacijam, ki so sprožile ali poglobile njihove duševne stiske. Med našimi mladimi sogovorniki so bili največkrat omenjeni razlogi zanje ukrepi za zavezitev covida-19, ki so vodili v osamljenost in posledično vedno večjo odvisnost od socialnih omrežij. Veliko stisk je bilo tudi posledica zaprtja šol in fakultet, saj so bili posamezniki pri učenju na daljavo marsikdaj prikrajšani za kakovostno razlago, osamljeni in nemotivirani.

Iz intervjujev tudi izhaja, da so se sogovorniki s svojimi stiskami najpogosteje spopadali sami ali pa so se naslonili na svoje socialne mreže. Redkeje so posegali po strokovni pomoči. Te si bodisi niso želeli ali je niso poznali bodisi do nje niso mogli dostopati zaradi ukrepov za zavezitev okužb s SARS-CoV-2.

Na osnovi vsega zapisanega dobimo občutek, da se z duševnimi stiskami sooča vedno večje število mladih. Zaradi tega sta *generacija milenijcev* (rojeni med letoma 1981 in 1996) ter *generacija Z* (rojeni med letoma 1997 in 2012) dobili vzdevek »snežinke«. To poimenovanje poudarja, da so mladi (pre)hitro zaskrbljeni nad raznimi dogodki, situacijami in problemi (Nicholson 2016), kot je zaskrbljenost nad podnebnimi spremembami ali vzponom

27 »Tau je zdaj prvo, ka iden. Ja san pa resno, za takše skupine san misla tuj v Maribor nekan iti. Če tu nemajo nika pametnoga, ka mo te zdaj. Nekše skupine, ka malo lidi spoznan s podobnimi problemami. Ka me nedo tu vsi samo [trenutek tišine] začudeno gledali.« (MS-TKL-R10)

nacionalizma, rasizma, homofobije oziroma seksizma. Čeprav to poimenovanje zveni precej pokroviteljsko in cinično, pa ne moremo zanikati dejstva, da mladi odraščajo v družbeno-politični realnosti, ki jo je težko razumeti in še težje prenašati. Kako je pandemija dejansko zaznamovala *generacijo milenijcev* in *generacijo Z*, bomo najverjetneje ugotavljali šele v prihodnjih letih, ko se bo še več njenih posledic pokazalo v širšem družbenem kontekstu, morda tudi v spreminjanju prej obstoječih družbenih norm. Do tega lahko pride že zaradi pogostejših pogovorov o težavah v duševnem zdravju, boljšega razumevanja duševnih stisk, njihove destigmatizacije in iskanja rešitev za soočanje z njimi, tudi s pomočjo širšega, družbenega pristopa.

REFERENCE

- Baumkirher, Tanja 2020 *Mladi v času epidemije COVID-19: Rezultati raziskave med mladimi za objavo ob Mednarodnem dnevu mladih*. Ljubljana: Mladinski svet Slovenije.
- Biddle, Lucy, David Gunnell, Debbie Sharp in Jenny L. Donovan 2004 'Factors influencing help seeking in mentally distressed young adults: a cross-sectional survey.' *British Journal of General Practice* 54: 248–253.
- Brown, Robyn Lewis in R. Jay Turner 2010 'Social Support and Mental Health.' V: *A Handbook for the Study of Mental Health Social Contexts, Theories, and Systems*. Teresa L. Scheid in Tony N. Brown, ur. New York: Cambridge University Press. Str. 200–212.
- Cesar, Katarina, Nuša Crnkovič, Branko Gabrovec, Špela Selak in Andrej Šorgo 2021 *Raziskava o doživljanju epidemije covid-19 med študenti: poročilo o opravljeni raziskavi*. Ljubljana: NIJZ.
- Coe, Erica, Andrew Doy, Kana Enomoto in Cheryl Healy 2023 'Gen Z mental health: The impact of tech and social media.' Spletni vir: <[https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media#/>](https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media#/), 7. 6. 2023.
- Cukut Krilić, Sanja in Duška Knežević Hočevar 2021 'Duševno zdravje in migracije: Uporabnost programa Prva pomoč na področju duševnega zdravja.' *Dve domovini* 54: 205–219.
- Dekleva, Bojan, Mija Marija Klemenčič Rozman, Špela Razpotnik, Matej Sande, Juš Škraban in Darja Tadič 2018 *Dostopnost organiziranih oblik podpore mladim v psihosocialnih in duševnih težavah in konteksti teh težav (preliminarna študija)*. Ljubljana: Pedagoška Fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Dekleva Bojan in Darja Tadič 2019 'Ovire pri iskanju in uporabi pomoči mladim v duševnih stiskah.' *Socialna pedagogika: duševne stiske mladih* 23(03–04): 173–194.

- Dumitraşcu, Mihai Cristian, Florica Şandru, Mara Carsote, Razvan Cosmin Petca, Ancuta Augustina Gheorghisan-Galateanu, Aida Petca in Ana Valea 2021 'Anorexia nervosa: COVID-19 pandemic period (Review).' Spletni vir: <<https://www.spandidos-publications.com/10.3892/etm.2021.10236>>, 10. 4. 2022.
- Durkheim, Émile 1951 [1897] *Suicide: A Study in Sociology*. New York: Free Press.
- Eror, Andrej, Mojca Pristavec Đogić in Marjana Križaj 2021 *Šolanje v času covid-19: Primerjalni pregled (PP)*. Republika Slovenija Državni zbor: Ljubljana.
- Gajšek, Silvija 2010 'Regionalni razvoj Slovenije.' *Neobjavljeno diplomsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Ekonomsko-poslovna fakulteta.
- Gregorčič, Marta in Alenka Kajzer, ur. 2021 *Evropski steber socialnih pravic, Slovenija 2000–2020*. UMAR: Ljubljana.
- Haig-Ferguson, Andrew, Kate Cooper, E. Cartwright, Maria E. Loades in Jo Daniels 2021 'Practitioner review: health anxiety in children and young people in the context of the COVID-19 pandemic.' *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 49: 129–143.
- Kleinman, Arthur 2023 'Medical Anthropology and Mental Health: Five Questions for the Next Fifty Years.' Spletni vir: <<https://www.marciainhorn.com/wp-content/uploads/docs/Kleinman.pdf>>, 7. 6. 2023.
- Kuralt, Špela 2021 'Po koronavirusu še epidemija duševnih motenj.' Spletni vir: <<https://www.delo.si/novice/slovenija/po-koronavirusu-se-epidemija-duševnih-motenj/>>, 15. 7. 2023.
- L. Š. 2021 'NIJZ: Posledice epidemije covida-19 bodo najbolj prizadele mlade.' Spletni vir: <<https://www.rtvsl.si/zdravje/novi-koronavirus/nijz-poslediceepidemije-covida-19-bodo-najbolj-prizadele-mlade/570705>>, 10. 4. 2022.
- Ljudska univerza Murska Sobota 2021 'Projektno učenje mlajših odraslih plus (PUM-O+).' Spletni vir: <<https://www.lums.si/projekti/pum-o-2/>>, 22. 7. 2021.
- M. Z. 2021 'Poklukar: Epidemija bo najbolj negativno vplivala na najbolj ranljive in izpostavljene.' Spletni vir: <<https://www.rtvsl.si/zdravje/poklukar-epidemija-bo-najbolj-negativno-vplivala-na-najbolj-ranljive-in-izpostavljene/575766>>, 15. 7. 2023.
- Malovrh, Polona 2021 'Zmanjkuje jim motivacije za učenje in življenje.' Spletni vir: <<https://www.delo.si/novice/slovenija/zmanjkuje-jim-motivacije-za-ucenje-in-zivljenje/>>, 10. 4. 2022.
- Martínez-Hernández, Angel, Susan M. DiGiacomo, Natàlia Carceller-Maicas, Martín Correa-Urquiza in María Antonia Martorell-Poveda 2014 'Non-professional-help-seeking among young people with depression: a qualitative study.' *BMC Psychiatry* 14: 124.
- Mikuš Kos, Anica 2021 'Duševno zdravje odrasčajočih in mladih – vprašanja in vizije današnjega časa.' V: *Podporne mreže mladih v psihosocialnih stiskah: Zaključno poročilo ciljnega raziskovalnega projekta*. Bojan Dekleva, ur. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani in Pedagoška Fakulteta Univerze v Ljubljani. Str. 16–77.
- Nicholson, Rebecca 2016 '»Poor little snowflake« – the defining insult of 2016.' Spletni vir: <<https://www.theguardian.com/science/2016/nov/28/snowflake-insult-disdain-young-people>>, 15. 7. 2023.

- Odlok o začasni prepovedi zbiranja ljudi v zavodih s področja vzgoje in izobraževanja ter univerzah in samostojnih visokošolskih zavodih. *Uradni list RS*, št 25/20, 29/20, 65/20 in 67/20, 15. 3. 2020.
- Parola, Anna, Alessandro Rossi, Francesca Tessitore, Gina Troisi in Stefania Mannarini 2020 'Mental Health Through the COVID-19 Quarantine: A Growth Curve Analysis on Italian Young Adults.' *Frontiers in Psychology* 11(1): 1–17.
- Patel, Vikram, Alan J. Fisher, Sarah Hetrick in Patrick McGorry 2007 'Mental health of young people: a global public health challenge.' *The Lancet* 369(9569): 1302–1313.
- Republika Slovenija Statistični urad 2023 'Pomurska regija.' Spletni vir: <<https://www.stat.si/obcine/sl/Region/Index/1>>, 28. 6. 2023.
- Topor, Alain, Marit Borg, Roberto Mezzina, Dave Sells, Izabel Marin in Larry Davidson 2006 'Others: The Role of Family, Friends and Professionals on the Recovery Process.' *American Journal of Psychiatric Rehabilitation* 9: 17–37.
- Udovič, Lea 2021 'Najhujše psihološko breme epidemije nosijo otroci in mladostniki.' Spletni vir: <<https://n1info.si/poglabljeno/psiholoske-posledice-pri-otrocih-in-mladostnikih/>>, 28. 6. 2023.
- Zaletel-Kragelj, Lijana, Ivan Eržen in Marjan Premik 2011 *Uvod v javno zdravje*. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje.
- Zdravstveni dom Murska Sobota 2021 'Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov.' Spletni vir: <<https://www.zd-ms.si/nase-enote/center-za-du%C5%A1evno-zdravje-otrok-in-mladostnikov>>, 6. 9. 2021.