

Pandemi sonrası gençlerde ruh sağlığı: güncel veriler ve eğilimler

Doç. Dr. Taha Can Tuman



Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinden 2010 yılında mezun oldu. Tıpta uzmanlık eğitimi, 2015 yılında Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı ile Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalında tamamladı. 2022 yılında doçent ünvanı alan Dr. Tuman, hâlen Medipol Mega Üniversite Hastanesinde görev yapmaktadır.

Pandemi döneminin, ergenlerde ve gençlerde stresle baş etme ve sorun çözme becerilerinin henüz tam olarak gelişmemiş olması nedeniyle ergenlerin ve gençlerin ruh sağlığı üzerinde daha olumsuz etki yaptığını söyleyebiliriz. Ergenlik dönemi, biyopsikososyal açıdan hayatın en kritik evrelerinden birisidir. Birçok psikiyatrik hastalığın ergenlik ve genç erişkinlik döneminde başladığını, bu evrede yaşanan stresli yaşam olaylarının da erişkin dönemde psikiyatrik hastalıklara yatkınlık oluşturduğunu biliyoruz. 2020'de ortaya çıkan COVID-19 pandemisi ile birlikte gençlerin ciddi bir ruh sağlığı krizi ile karşı karşıya kaldıklarını söyleyebiliriz. Pandeminin ilk iki yılında gençler uzun süre okula gidemedi, uzaktan eğitime devam etmek zorunda kaldı, arkadaşları ile etkileşime giremedi, ciddi bir sosyal izolasyon ile karşı karşıya kaldı. Bunun dışında gençlerde hastalıkla ilgili kaygılar, ölüm korkusu, yakınlarını kaybetme ile ilgili endişeler, sürecin belirsizliği ile ilgili kaygılar, yalnızlık, uyku sorunları, dijital bağımlılıklarda artış, yeme alışkanlıklarında değişiklikler gibi ruh sağlığı sorunları ortaya çıktı. COVID-19 pandemisi, başta sosyal ilişkiler, aile ilişkileri, eğitim, iş hayatı ve ekonomik durum olmak üzere yaşamı birçok alanda önemli ölçüde etkileyerek hem pandemi döneminde hem de pandemi sonrası dönemde ciddi ruh sağlığı sorunlarına neden oldu. Dünya çapında 80.879 genci kapsayan

bir meta-analiz, depresyon ve anksiyete bozuklukları yaygınlığının pandemi sırasında, pandemi öncesi tahminlere göre iki katına çıktığını gösteriyordu. Birleştirilmiş yaygınlık depresyon için yüzde 25,2, anksiyete bozuklukları için yüzde 20,5'ti. Ayrıca pandeminin gençlerin ruh sağlığı üzerine etkisi kalıcı oldu. Fransa'da ilk karantınadan 15 ay sonra tekrarlanan kesitsel anket çalışmalarında, üniversite öğrencileri arasında depresyon, anksiyete bozuklukları, stres, intihar düşüncesi ve travma sonrası stres bozukluğu yaygınlığının arttığı bildirildi. Kadınlar, ekonomik sorunları olanlar, kronik hastalığı olanlar, psikiyatrik hastalık öyküsü olanlar, sosyal izolasyon öyküsü olanlar ve COVID-19 enfeksiyonu geçirenler ruhsal hastalık açısından riskli gruptaydı.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün pandemisinin ilk yılı sonunda yayınladığı raporda depresyon ve anksiyete bozuklukları küresel yaygınlığının yüzde 25 arttığı bildirilmiştir. Yalnızlık, enfeksiyona yakalanma korkusu, yaş, işsizlik ve ekonomik zorluklar gibi yaşam değişiklikleri anksiyete bozuklukları ve depresyonun başlıca tetikleyicileriydi. DSÖ'nün yayınladığı pandeminin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini araştıran "küresel hastalık yükü" çalışmasında pandeminin özellikle gençlerin ruh sağlığını etkilediğini ve orantısız bir biçimde intihar ve kendine zarar verme riskine sahip olduklarını gösteriyordu. Özellikle psikiyatrik hastalığa sahip

gençler risk altında olarak bildirildi. Salgın döneminde Danimarka'da psikotrop ilaç kullanımının yanı sıra, anksiyete bozuklukları ve dikkat eksikliğinin, hiperaktivite bozukluğu görülme sıklığının arttığı bildirilmiştir. Nörogeşimsel bozuklukları inceleyen çalışmalar, pandeminin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan çocukları orantısız ve olumsuz bir şekilde etkilediğini ve bir meta-analizde DEHB semptomlarında küresel bir artışa işaret ettiğini göstermiştir.

Pandemi döneminde gençlerde gözlenen fiziksel aktivitede azalma ve beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler ruh sağlığı sorunlarına yatkınlık oluşturmaktaydı. Pandemi döneminde ortaya çıkan anksiyete, depresif belirtiler, uyku sorunları, yalnızlık ve izolasyon gibi duygusal sorunların, bu olumsuz duygularla başa çıkabilmek için duygusal yeme ataklarını artırması beklenen bir durumdu. Ayrıca kilo almanın da bireylerde benlik saygısında azalmaya, bedeninden memnuniyetsizliğe ve uyku sorunlarına yol açması, ergenlerde ve genç erişkinlerde anksiyete ve depresif belirtilerde artış görülmesi de olasıdır.

Bir çalışmada, kilo aldığını bildiren erişkin bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin düştüğü ve depresyon ile anksiyete skorlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumun gençlerde daha belirgin olduğu belirtilmiştir. 18-30

yaş arası üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise, karantinada geçirilen gün sayısı ve pandemi dönemindeki stresli yaşam olaylarının tıknırcasına yeme ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Norveç, İngiltere ve Amerika Birleşik Devletleri'nde özellikle ergen kızlara daha fazla yeme bozukluğu tanısı konduğu rapor edilmiştir. Danimarka'da, 2015-2023 yılları arasında 6-24 yaş aralığındaki tüm bireylerin sağlık kayıtlarının incelendiği bir çalışmada, pandemi döneminde yeme bozukluğu sıklığının arttığı ve 20-24 yaş aralığındaki bireylerde pandemi sonrası dönemde de bu artışın devam ettiği gözlenmiştir. Bu artış, 20-24 yaş aralığındaki grubun pandemi ile ilişkili stres faktörlerinden daha fazla etkilenmiş olabileceğini düşündürülebilir.

Pandemi dönemi gençlerde uyku alışkanlıklarında da değişikliklere neden oldu. Gençler yatağa daha geç girip, daha geç uyanmaya başladılar. Bir çalışmada yatma ve kalkma saatlerinde en fazla gecikme yaşayan grubun genç yetişkinler olduğu ve pandemi öncesi döneme göre total uyku sürelerinde artış olduğu bildirilmiş. 946 ergen ve genç erişkinin dâhil edildiği bir çalışmada pandemi döneminde sık görülen semptomlar olan uykuya dalma güçlüğü ve uykusuzluğun, pandemi sonrası dönemde de devam ettiği saptanmıştır.

Pandemide görülen kronik sosyal izolasyon, ölüm ve yakınlarını kaybetme korkusu, ekonomik faktörler, uzun süre evde kalmaya bağlı yalnızlık, belirsizlik gibi durumların oluşturduğu stres, ergenlerde ve genç erişkinlerde stresle başa çıkma biçimi olarak alkol tüketiminde artışa neden oldu. Ayrıca pandemi döneminde depresyon ve anksiyete bozukluğu yaşayan hastaların tedaviye ulaşım zorlukları da eklendiğinde olumsuz duygularıyla baş etmek için daha fazla alkol ve madde kullanımına yöneldiklerini söyleyebiliriz.

Pandemi döneminde akıllı telefon, sosyal medya ve internet kullanım sürelerinin tüm toplumda artması beklenirken, ergenler ve genç erişkinler bu konuda daha büyük risk altında kalmıştır. Karantina, izolasyon, iş kaybı, mali yük, stres, depresyon, anksiyete ve bol miktarda boş zamanın varlığı,

azalmış fiziksel aktivite ve sosyal etileşim, duygusal zorlanmalar ve uzun süre evde kalma gibi faktörler, bu yaş grubunda davranışsal bağımlılıkların hızla yayılmasına neden olmuştur. Davranışsal bağımlılık, herhangi bir fiziksel madde ile ilişkili olmayan, kumar, oyun, internet, alışveriş, sosyal medya kullanımı gibi davranışlarda gittikçe daha fazla bulunma, bu davranışlar üzerindeki kontrolün kaybolması, bu davranışlarla ilişkili aşırı zihinsel meşguliyet ve yoksunluk belirtileri gösterme ile seyreden davranış temelli bağımlılıklardır. Bu süreçte, özellikle internet bağımlılığı, sosyal medya kullanımı, çevrim içi oyun oynama, internette seks, online alışveriş ve kumar bağımlılığı öne çıkmıştır. Ekran başında geçirilen sürenin artması, zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratırken, fiziksel aktivitenin azalması, yeme alışkanlıklarının değişmesi ve vücudumuzda hormonların salınımı, vücut ısısının düzenlenmesinden sorumlu iç saatimiz olarak adlandırılan sirkadiyen ritmin bozulması gibi sonuçlar doğurmuştur. Bu durum, kardiyometabolik bozukluklar, obezite ve diyabetin kötüleşmesine zemin hazırlamıştır. Özellikle ekonomik belirsizlik ve geleceğe dair kaygılar, pandemi döneminde kumar sorunlarının yaygınlaşmasına neden olmuştur. Tüm bu davranışsal bağımlılıkların pandemi sonrası dönemde de devam etme riski bulunmaktadır. Dolayısıyla pandemi, hâlihazırda artış eğiliminde olan davranışsal bağımlılıkların yayılma hızını daha da artırmıştır.

Sonuç olarak, pandemi döneminin ergenler ve genç erişkinler üzerinde başta depresyon, anksiyete bozuklukları, davranışsal bağımlılıklar olmak üzere psikiyatrik hastalıklar için yatkınlaştırıcı bir etki yaptığını söyleyebiliriz. Sorun çözme ve baş etme becerilerinin güçlenmesini sağlayacak kitap, eğitim ve seminerler, düzenli egzersizin önemini vurgulanması, sosyal becerilerin ve hobilerin geliştirilmesi, güvenli ve dengeli internet kullanımının öğretilmesi, aile ilişkilerinin güçlendirilmesi ergenlerin ruh sağlığının korunması için öne çıkan stratejiler olarak görülmektedir. Ayrıca ergenlerin ve genç erişkinlerin biyopsikososyal iyilik hâli için psikiyatrik hastalıklar, koruyucu faktörler ve ne zaman yardım araması gerektiği hakkında bilgilendirme oldukça önemlidir.

Kaynaklar

- Bianchi, D., Di Tata, D., Di Norcia, A., Pompili, S., Fatta, L. M., & Laghi, F. (2024). Binge eating as an emotional response to the COVID-19 pandemic: a sequential mediation model via the impact of events and social anxiety. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 209.
- Bonny-Noach, H., & Horsky, S. (2023). Post-pandemic cannabis and gambling policy changes to attract tourists may lead to future health problems and costs. *Journal of Travel Medicine*, 30(4), taac117.
- Burnatowska, E., Surma, S., & Olszanecka-Glinianowicz, M. (2022). Relationship between mental health and emotional eating during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Nutrients*, 14(19), 3989.
- D'Hondt, S., Gisle, L., De Pauw, R., Van Cauteren, D., Demarest, S., Drieskens, S., ... & Smith, P. (2024). Anxiety and depression in people with post-COVID condition: a Belgian population-based cohort study three months after SARS-CoV-2 infection. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 1-10.
- Desai, N., Holliday, S., & Braun-Courville, D. (2024). Addressing Post-Pandemic Adolescent Health in Schools. *Pediatric Clinics*, 71(4), 671-682.
- Dubey, M. J., Ghosh, R., Chatterjee, S., Biswas, P., Chatterjee, S., & Dubey, S. (2020). COVID-19 and addiction. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(5), 817-823.
- Hernandez-Fuentes, G. A., Romero-Michel, J. C., Guzmán-Sandoval, V. M., Díaz-Martínez, J., Delgado-Enciso, O. G., García-Pérez, R. R., ... & Delgado-Enciso, I. (2024). Substance Use and Mental Health in Emerging Adult University Students Before, During, and After the COVID-19 Pandemic in Mexico: A Comparative Study. *Diseases*, 12(12), 303.
- Kildegaard, H., Wesselhoeft, R., Lund, L. C., & Bliddal, M. (2024). Post-pandemic trends in psychotropic medication use in Danish children, adolescents, and young adults. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 150(3), 174-177.
- Magklara, K., & Kyriakopoulos, M. (2023). The impact of the COVID-19 pandemic on children and young people. *Psychiatrike=Psychiatriki*.
- Savolainen, I., Kerry, N., & Sirola, A. (2024). Addiction and social behaviors in the post-pandemic world. *Frontiers in Psychology*, 15, 1414233.
- Shidhaye, R. (2023). Global priorities for improving access to mental health services for adolescents in the post-pandemic world. *Current Opinion in Psychology*, 101661.
- Solomou, I., Nikolaou, F., Michaelides, M. P., & Constantinidou, F. (2024). Long-term psychological impact of the pandemic COVID-19: Identification of high-risk groups and assessment of precautionary measures five months after the first wave of restrictions was lifted. *PLOS Global Public Health*, 4(2), e0002847.
- Sonne, H., Kildegaard, H., Strandberg-Larsen, K., Rasmussen, L., Wesselhoeft, R., & Bliddal, M. (2024). Eating Disorders in Children, Adolescents, and Young Adults During and After the COVID-19 Pandemic: A Danish Nationwide Register-Based Study. *International Journal of Eating Disorders*, 57(12), 2487-2490.
- Wang, C., Nie, Y., Lan, X., Huang, Q., Dai, Q., & Zhou, C. (2025). Changes of well-being over the pandemic: a survey across generational cohorts. *BMC Public Health*, 25, 489.
- Windle, M., Roland, A., Laeremans, M., Briganti, G., Kornreich, C., & Mairesse, O. (2024). Chronotype Differences and Symptom Network Dynamics of Post-Pandemic Sleep in Adolescents and Young Adults. *Journal of Clinical Medicine*, 13(17), 5020.