

TÁC ĐỘNG CỦA ĐẠI DỊCH COVID-19 VỚI SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA TRẺ EM VÀ THANH THIẾU NIÊN

TRỊNH THANH HƯƠNG, NGUYỄN THỊ HƯỜNG*

Tóm tắt: Đại dịch Covid-19 đã gây ảnh hưởng nặng nề tới đời sống tâm lý cá nhân của trẻ em và thanh thiếu niên, trở thành sang chấn tâm lý xâm nhập vào đời sống tâm lý của trẻ, hình thành tâm lý né tránh ở trẻ. Dựa trên kết quả nghiên cứu khảo sát 76 trẻ em và thanh thiếu niên độ tuổi 11 đến 23 đến khám và điều trị tại Viện Sức khỏe Tâm thần năm 2020, bài viết chỉ ra những tác động của Covid-19 tới đời sống sinh hoạt của thanh thiếu niên, ảnh hưởng của sang chấn tâm lý tới sức khỏe tâm thần của các em. Từ đó đề xuất thêm các hướng nghiên cứu lâm sàng và khuyến nghị chính sách nhằm giảm thiểu tác động của Covid-19 tới sức khỏe tâm thần của trẻ em và thanh thiếu niên.

Từ khóa: Covid-19, sức khỏe tâm thần, trẻ em, thanh thiếu niên

Abstract: The Covid-19 pandemic has severely affected the personal psychological life of children and adolescents, becoming psychological trauma that penetrates into the psychological life of children, forming avoidance psychology in children. Based on the results of the survey from 76 children and adolescents aged 11 to 23 who came to the Institute of Mental Health for examination and treatment in 2020, the article shows the effects of Covid-19 on adolescents' life and the impact of psychological trauma on their mental health. Thereby, some clinical research directions and policy recommendations are proposed to minimize the impact of Covid-19 on the mental health of children and adolescents.

Keywords: Covid-19, mental health, children and adolescents

1. Đặt vấn đề

Tổ chức Y tế Thế giới định nghĩa sức khỏe tâm thần (SKTT) là một trạng thái hạnh phúc trong đó cá nhân nhận ra khả năng của mình, có thể ứng phó với những áp lực bình thường của cuộc sống, có thể làm việc hữu ích và có hiệu quả, và có thể đóng góp vào cộng đồng của mình (WHO, 2001). Điều này thể hiện SKTT là sự đảm bảo về sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần cho cá nhân, tạo điều kiện cho cá nhân phát triển. Covid-19 là bệnh đường hô hấp cấp tính truyền nhiễm gây ra bởi chủng virus corona SARS-CoV-2 và các biến thể của nó. Các triệu chứng phổ biến nhất là sốt, ho và mệt mỏi. Các triệu chứng khác có

* Viện Sức khỏe tâm thần, Bệnh viện Bạch Mai

Ngày nhận bài: 8/1/2023; Ngày phản biện: 29/1/2023; Ngày duyệt đăng: 27/2/2023

thể bao gồm khó thở, đau hoặc tức ngực, đau nhức cơ hoặc cơ thể, đau đầu, mất vị giác hoặc khứu giác, lú lẫn, đau họng, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, tiêu chảy, buồn nôn và nôn, đau bụng và phát ban trên da. Trẻ em ở mọi lứa tuổi đều có thể lây nhiễm Covid-19. Trong khi trẻ em và người lớn gặp các triệu chứng tương tự, trẻ em thường ít mắc bệnh nghiêm trọng hơn người lớn. Các triệu chứng cần được chăm sóc y tế khẩn cấp bao gồm khó thở/ thở nhanh hoặc nông (cũng có thể rên rỉ, không có khả năng bú mẹ ở trẻ sơ sinh), môi hoặc mặt xanh, đau hoặc tức ngực, lú lẫn, không thể thức dậy hoặc không tương tác, không thể uống hoặc không uống được chất lỏng và đau dạ dày nghiêm trọng.

Trẻ em và thanh thiếu niên là đối tượng trong độ tuổi đang hình thành và phát triển về nhân cách. Đại dịch Covid-19 xảy ra cuối 2019 đã tác động không nhỏ đến họ. Tình trạng hậu Covid-19, đôi khi còn được gọi là Covid-19 kéo dài, là thuật ngữ được sử dụng để mô tả các triệu chứng tồn tại trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng ở một số người sau khi khỏi bệnh Covid-19. Các triệu chứng ở trẻ em có thể bao gồm mệt mỏi, các vấn đề về đường tiêu hóa, đau họng, đau đầu, đau và yếu cơ. Các phát hiện cho thấy Covid -19 có tác động đến sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên và đặc biệt có liên quan đến chứng trầm cảm và lo lắng ở các nhóm thanh thiếu niên. Đại dịch Covid-19 đang ảnh hưởng đến cuộc sống của những người trẻ tuổi và do đó, việc tạo ra bằng chứng nghiên cứu mạnh mẽ để đưa ra các quyết định chính sách là điều cần thiết (Nearchou, Flinn & cộng sự, 2020).

Tác động nguy hiểm về sức khỏe của cộng đồng từ đại dịch Covid-19 cùng với những chính sách phòng chống dịch giai đoạn đầu (cách ly, giữ khoảng cách, cùng với truyền thông về tính nguy hại do đại dịch mang lại) khiến cho đời sống sinh hoạt của con người trên thế giới, và cả ở Việt Nam thay đổi. Thay vì tương tác trực tiếp, chúng ta hình thành những tương tác mới gián tiếp nhờ các thiết bị công nghệ internet (zalo, messenger, facebook, ...), mua bán trực tuyến thay cho mua bán truyền thống, học trực tuyến thay cho học trực tiếp. Chính điều này cũng ảnh hưởng không nhỏ đến trẻ em và thanh thiếu niên. Tại Hoa Kỳ những người trẻ tuổi đang phải đối mặt với những tác động sức khỏe tâm thần “tàn khốc” do những thách thức mà thế hệ của họ phải trải qua do đại dịch vi-rút corona (U.S. Surgeon General, 2021). Mặc dù đã có những lo ngại về sức khỏe tâm thần của trẻ em và thanh thiếu niên trước đại dịch Covid-19 nhưng hai năm qua trẻ em và thanh thiếu niên đã phải đối mặt với những sự kiện chưa từng có như thời gian cách ly lặp đi lặp lại, trường học đóng cửa, mối quan hệ bạn bè bị rạn nứt, lây nhiễm Covid-19, mất mát những người thân yêu, và một cảm giác chung về sự khó lường trong cuộc sống của họ. Ngày càng có nhiều nghiên cứu cho thấy đại dịch Covid -19 đã có tác động xấu đến sức khỏe tâm thần của trẻ em và thanh thiếu niên (Meherali & cộng sự, 2021; Singh & cộng sự, 2020).

Các nghiên cứu được thực hiện khi bắt đầu và trong suốt quá trình xảy ra đại dịch đã ghi nhận nhiều vấn đề về sức khỏe tâm thần gia tăng ở thanh niên. Với tác động lớn hơn được ghi nhận ở các nhóm nhỏ dễ bị tổn thương, chẳng hạn như những người có vấn đề về sức khỏe tâm thần từ trước, những người khuyết tật về thể chất hay người dân tộc thiểu số, người dân

tộc sống ở địa bàn khó khăn không được tiếp cận các thông tin về đại dịch covid-19 (Hawke & cộng sự, 2020). Covid-19 cũng đã tạo ra những thách thức mới đối với việc điều trị sức khỏe tâm thần và cung cấp các dịch vụ có chất lượng một cách công bằng cho những người có nhu cầu.

Theo nghiên cứu của NHS Digital về sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên ở Anh (NHS Digital, 2020), 17% thanh niên có thể mắc rối loạn sức khỏe tâm thần vào tháng 7 năm 2020 so với 11% vào năm 2017; những tỷ lệ cao này vẫn tiếp tục thể hiện vào năm 2021 (NHS Digital, 2021). Thanh thiếu niên (13-16 tuổi) ở Úc, những người đã hoàn thành các cuộc khảo sát trong 12 tháng trước Covid -19 và hai tháng sau khi các hạn chế của chính phủ và việc học từ xa được thực hiện cho thấy có sự gia tăng đáng kể các triệu chứng trầm cảm, lo lắng và giảm mức độ hài lòng trong cuộc sống, những tác động đặc biệt rõ rệt ở trẻ em gái (Magson & cộng sự, 2021). Thanh thiếu niên ở Trung Quốc (11-16 tuổi) cho thấy có sự gia tăng đáng kể các triệu chứng trầm cảm và giảm thời gian ngủ trong đại dịch Covid -19 (Shujuan & cộng sự, 2021).

Có thể thấy rất cần thêm các nghiên cứu về “Covid-19 và sức khỏe tâm thần ở trẻ em và thanh thiếu niên” tại Việt Nam. Bài viết này tập trung làm rõ một số vấn đề: (1) Tác động của Covid-19 tới đời sống sinh hoạt của thanh thiếu niên (2) Những sang chấn tâm lý xảy ra với thanh thiếu niên trong đại dịch Covid-19 (3) Mối quan hệ giữa hoạt động sinh hoạt, sang chấn tâm lý ở trẻ với sức khỏe tâm thần. Từ đó, bài viết đề xuất thêm hướng nghiên cứu lâm sàng và chính sách trong tương lai để giảm thiểu tác động của đại dịch Covid -19 đối với sức khỏe tâm thần của trẻ em và thanh thiếu niên.

2. Phương pháp nghiên cứu

Công cụ nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng hai thang đo sau đây:

Thang đo đánh giá mức độ sang chấn (Impact of Event Scale- IES) được phát triển bởi Horowitz & cộng sự, 1979. IES là một bảng câu hỏi gồm 15 mục đánh giá các trải nghiệm trốn tránh và xâm nhập nhằm cố gắng “phản ánh cường độ của các hiện tượng sang chấn” (McGuire, 1990). Cả thang đo xâm nhập và tránh né đều cho thấy độ tin cậy có thể chấp nhận được (alpha lần lượt là 0,79 và 0,82) và độ tin cậy chia đôi cho toàn bộ thang đo là 0,86 (Horowitz & cộng sự, 1979).

Thang đo IES bao gồm 15 mục, 7 trong số đó đo lường các triệu chứng xâm nhập (suy nghĩ xâm nhập, ác mộng, cảm giác và hình ảnh xâm phạm), 8 triệu chứng tránh né (tê liệt phản ứng, tránh cảm xúc, tình huống, ý tưởng) và kết hợp lại, cung cấp tổng số điểm căng thẳng chủ quan. Trong đó, các câu “xâm nhập” là 1, 4, 5, 6, 10, 11 và 14; “tránh né” là các câu 2, 3, 7, 8, 9, 12, 13 và 15. Những người được hỏi được yêu cầu đánh giá các mục trên thang điểm 4 theo tần suất từng mục xảy ra trong 7 ngày qua. 4 điểm trên thang điểm là: 0 (hoàn toàn không), 1 (hiếm khi), 3 (thỉnh thoảng) và 5 (thường xuyên).

DASS-42 là một bảng câu hỏi tự báo cáo Likert được đo dựa trên 3 vấn đề đánh giá mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng/stress. Thang đo được phát triển bởi (Lovibond, 1995; Tổ chức Tâm lý Úc, 2014). DASS đã được sử dụng rộng rãi trong cả mẫu lâm sàng và phi lâm sàng và cho thấy độ tin cậy và hiệu lực cao trên cả mẫu lâm sàng và phi lâm sàng. DASS-42 là thang đo tự báo cáo gồm 42 mục được thiết kế để đo lường các trạng thái cảm xúc tiêu cực như trầm cảm, lo âu và căng thẳng/stress. Giá trị chính của DASS trong môi trường lâm sàng là làm rõ vị trí của rối loạn cảm xúc, như một phần của nhiệm vụ đánh giá lâm sàng, đánh giá mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng cốt lõi của trầm cảm, lo âu và căng thẳng/stress. Những người được hỏi được yêu cầu đánh giá các mục trên thang điểm 4 theo tần suất từng mục xảy ra trong 7 ngày qua, 4 mức điểm là: 0 (hoàn toàn không), 1 (hiếm khi), 2 (thỉnh thoảng) và 3 (thường xuyên).

Khách thể nghiên cứu: 76 trẻ em và thanh thiếu niên từ 11 đến 23 tuổi, trong đó: 47 nữ và 29 nam đến khám và điều trị tại Viện sức khỏe Tâm thần thuộc Bệnh viện Bạch Mai Hà Nội từ tháng 1 đến tháng 4 năm 2020.

Các phép phân tích dữ liệu

Số liệu khảo sát được xử lý bằng phần mềm thống kê toán học SPSS phiên bản 26.0. Các phép phân tích sau đây được sử dụng: phân tích theo tỷ lệ %, giá trị điểm trung bình, mức độ tương quan và hồi quy.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Mức độ ảnh hưởng của Covid-19 đến sinh hoạt của trẻ

Tìm hiểu về mức độ ảnh hưởng của Covid-19 đến các hoạt động sinh hoạt của trẻ chỉ ra, dịch Covid-19 đã có ảnh hưởng rất lớn tới hầu hết các hoạt động của trẻ. Cụ thể là:

*Về học tập: Kết quả cho thấy có đến gần 60% trẻ em bị ảnh hưởng ở mức độ “nhiều” và “rất nhiều” ở các vấn đề: Không hứng thú, giảm tập trung, giảm nhớ trong khi học (56.6%); lo lắng về kết quả học tập giảm sút so với trước (60.5%); cách thức học online không hiệu quả (48.7%). Vì vậy khiến 40.8% trẻ *Mất gốc/ hỏng kiến thức* cũng như 55.3% trẻ cảm thấy *Khối lượng kiến thức quá nhiều*.

*Về mất người thân: Khi hỏi về thông tin mất mát từ những người thân thiết của trẻ, kết quả cho thấy hầu hết trẻ bị mất người thân là *Ông hoặc bà hoặc cả hai* “rất nhiều” (3,9%) và “nhiều” (6,6%); tiếp đến là mất người *khác* mà chủ yếu là những người họ hàng xa của trẻ “rất nhiều và nhiều” (2,6%). Bên cạnh đó, việc mất đi những người bạn, đặc biệt là *bạn thân* “nhiều” (3,9%). Đây là những tổn thất lớn về mặt tinh thần đối với trẻ.

* Về mối quan hệ bạn bè: Nghiên cứu cũng cho thấy trẻ bị ảnh hưởng ở mức độ “nhiều và rất nhiều” ở các vấn đề: *Cảm thấy thua kém bạn bè* cùng trang lứa (30.3%); *Cảm thấy mình Ít bạn* (30.3%); trẻ cảm thấy *Không hòa nhập được với bạn* (30.3%). Như vậy, Covid-19 đã

ảnh hưởng rất nhiều về mặt tương tác, giao tiếp bạn bè của trẻ. Điều này khiến cho các kỹ năng của bản thân trẻ giảm sút, cũng khiến trẻ không còn tự tin vào năng lực của mình *Cảm thấy thua kém bạn bè*. Bên cạnh đó một số ít trẻ cũng cảm thấy *Cô đơn vì bị ở trong nhà quá nhiều, không được gặp gỡ bạn bè ở mức độ “nhiều”* chiếm 17,1%, hay mất đi cảm giác muốn tương tác, giao tiếp với bạn bè khi ở trong nhà quá nhiều *Không thích/ không có nhu cầu giao tiếp/ chơi với bạn “nhiều”* với 11,8%.

*Về hoàn cảnh sống: Kết quả từ nghiên cứu cũng chỉ ra Covid-19 đã ảnh hưởng không nhỏ đến mối quan hệ của trẻ, cụ thể: ảnh hưởng “rất nhiều” *Ít có cơ hội tham gia các hoạt động tập thể do dịch Covid-19 và Sự thay đổi cuộc sống đột ngột (phải ở nhà, không được ra ngoài ...)* do quy định của nhà nước đều có số trẻ trả lời là 14,5%; tiếp theo là *Bố mẹ và con cái mâu thuẫn/ bất đồng quan điểm với nhau* (11,8%); ảnh hưởng “nhiều” *Bố mẹ và con cái mâu thuẫn/ bất đồng quan điểm với nhau và Sự thay đổi cuộc sống đột ngột (phải ở nhà, không được ra ngoài ...)* do quy định của nhà nước đều có số trẻ trả lời là 14,5%, tiếp đến trẻ cho rằng vì *Do dịch Covid-19 làm thay đổi mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình* chiếm 13,2%.

*Về bản thân: Dịch Covid-19 đã ảnh hưởng rất lớn đến hình ảnh, năng lực bản thân của trẻ “rất nhiều” *Luôn cảm thấy mình kém cỏi* với tỉ lệ 21,1% trẻ; *Bản thân ít động lực, mất động lực để làm bất cứ việc gì* với 18,4% trẻ ; *Sinh hoạt (ăn, ngủ, nghỉ, giải trí...)* thất thường trong thời gian dịch Covid-19 khi bị giới hạn ra ngoài có 14.5% trẻ; *Không có hoạt động có ý nghĩa trong thời gian nghỉ dịch Covid-19* với 13,2%. Ảnh hưởng “nhiều” ở các hoạt động như: *Bản thân ít động lực, mất động lực để làm bất cứ việc gì* và *Luôn cảm thấy mình kém cỏi* đều có 27,6%; *Sinh hoạt (ăn, ngủ, nghỉ, giải trí...)* thất thường trong thời gian dịch Covid-19 khi bị giới hạn ra ngoài với 19,7% trẻ.

Bảng 1. Ảnh hưởng của dịch Covid-19 đến bản thân trẻ

Ảnh hưởng tới bản thân	Nhiều	Rất nhiều
Bị lạm dụng tình dục	3(3.9%)	4(5.3%)
Chứng kiến người khác bị bạo lực hoặc đe dọa tính mạng	7(9.2%)	6(7.9%)
Bản thân thấy khó thích nghi với sự thay đổi do Covid-19.	5(6.6%)	4(5.3%)
Bị người khác đánh đập	5(6.6%)	6(7.9%)
Bản thân ít động lực, mất động lực để làm bất cứ việc gì	21(27.6%)	14(18.4%)
Sinh hoạt (ăn, ngủ, nghỉ, giải trí...) thất thường trong thời gian dịch Covid-19 khi bị giới hạn ra ngoài	15(19.7%)	11(14.5%)
Bị đe dọa về tính mạng (cướp giật, trấn lột)	1(1.3%)	1(1.3%)
Không có hoạt động có ý nghĩa trong thời gian nghỉ dịch Covid-19	8(10.5%)	10(13.2%)
Luôn cảm thấy mình kém cỏi	21(27.6%)	16(21.1%)
Bị bỏ rơi	7(9.2%)	5(6.6%)

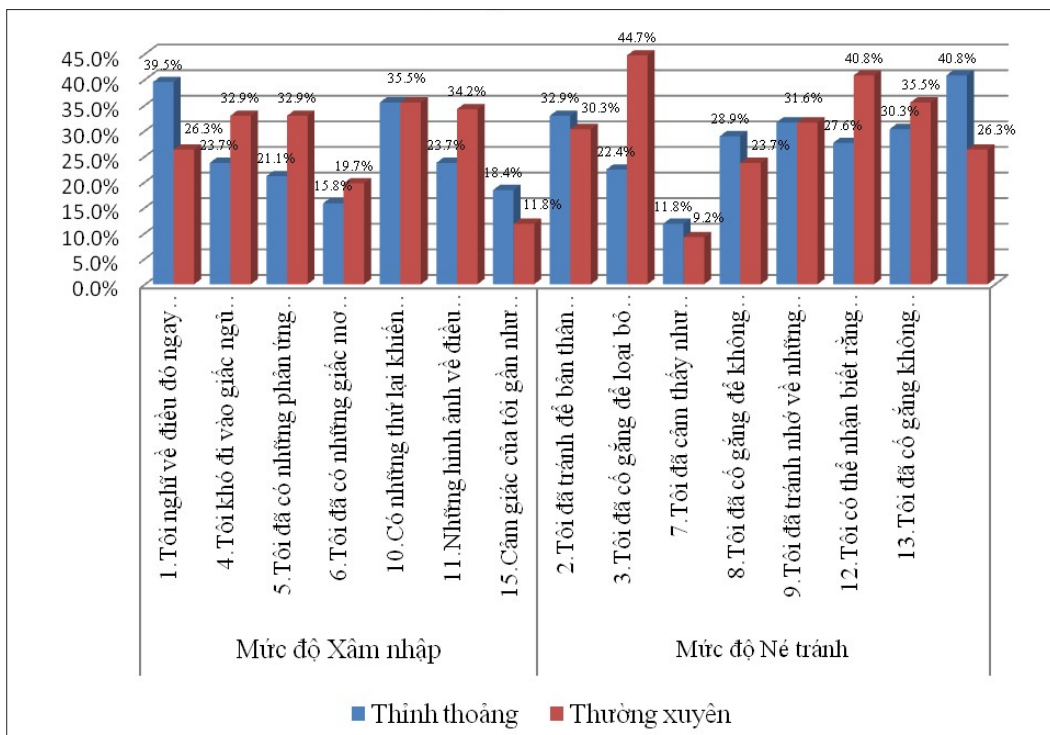
Ngoài ra, phân tích số liệu cũng cho thấy mức độ ảnh hưởng của đại dịch Covid-19 đối với trẻ trong hoạt động học tập nặng nề nhất ($\text{ĐTB}=2,00$; $\text{SD}=0,94$), tiếp đến là ảnh hưởng về mất người thân và mối quan hệ bạn bè cùng có ($\text{ĐTB}=1,24$, $\text{SD}=0,84$), sau đó là ảnh hưởng tới bản thân trẻ với ($\text{ĐTB}=1,16$, $\text{SD}=0,81$) và thấp nhất là ảnh hưởng tới hoàn cảnh sống ($\text{ĐTB}=1,00$. $\text{SD}=0,76$).

Như vậy, đại dịch Covid-19 xảy ra trên thế giới từ cuối năm 2019 đã đánh dấu sự thay đổi rất nhiều về giá trị của cuộc sống, trong đó ảnh hưởng rất lớn đến đại bộ phận trẻ em và thanh thiếu niên trên toàn thế giới, thế hệ được cho là tương lai, trụ cột của tất cả các nền kinh tế, văn hóa, xã hội sau này. Ở Việt Nam đại dịch Covid-19 cũng đã ảnh hưởng sâu sắc đến mọi mặt đời sống của trẻ, đặc biệt là nó còn ảnh hưởng tới cả sức khỏe tâm thần trẻ em, làm mất đi cơ hội được khẳng định, thể hiện khát vọng sống. Dịch Covid đã khiến các em có tư tưởng bi quan hơn về mình *Luôn cảm thấy mình kém cỏi; Bản thân ít động lực, mất động lực để làm bất cứ việc gì; Không tìm ra những hoạt động có ý nghĩa*. Điều này cho thấy, cần cung cấp cho trẻ em và thanh thiếu niên những kiến thức, kỹ năng ứng phó tốt hơn cho những vấn đề tương tự như đại dịch Covid-19.

3.2. Sang chấn tâm lý trẻ gặp phải trong đại dịch Covid-19

Số liệu ở biểu đồ 1 cho thấy, mức độ ảnh hưởng của đại dịch Covid-19 đến trẻ em và thanh thiếu niên vô cùng lớn, đặc biệt nó để lại sang chấn về tâm lý nặng nề ở trẻ. Mức độ sang chấn “xâm nhập” vào đời sống tâm lý của trẻ cao ($\text{ĐTB}=1,64$; $\text{SD}=0,84$) và mức độ sang chấn khiến trẻ có xu hướng “né tránh” ($\text{ĐTB}=1,53$; $\text{SD}=0,73$). Cụ thể, với mức độ “xâm nhập” ở mức “thường xuyên” đến trẻ ở các vấn đề: *Có những thứ lại khiến tôi nghĩ về nó* (35,5%); tiếp theo là *Những hình ảnh về điều đó xuất hiện trong tâm trí tôi* (34,2%); cùng có mức độ đánh giá như nhau (32,9%) *Tôi khó đi vào giấc ngủ hoặc ngủ sâu giấc bởi vì những hình ảnh hoặc những ý nghĩ về nó cứ xuất hiện trong tâm trí tôi và Tôi đã có những phản ứng cảm xúc mạnh mẽ về nó. Tôi nghĩ về điều đó ngay cả khi tôi không chủ định* (26,3%). Như vậy, với đại dịch Covid-19 đã tạo ra sang chấn về mặt tâm lý nặng nề cho trẻ, không chỉ hay nghĩ về nó, những hình ảnh từ dịch bệnh mang lại khiến trẻ không thể ngủ sâu giấc, luôn xuất hiện trong tâm trí của các em, khiến cho cảm xúc về bệnh càng mạnh mẽ kể cả khi trẻ không chủ định.

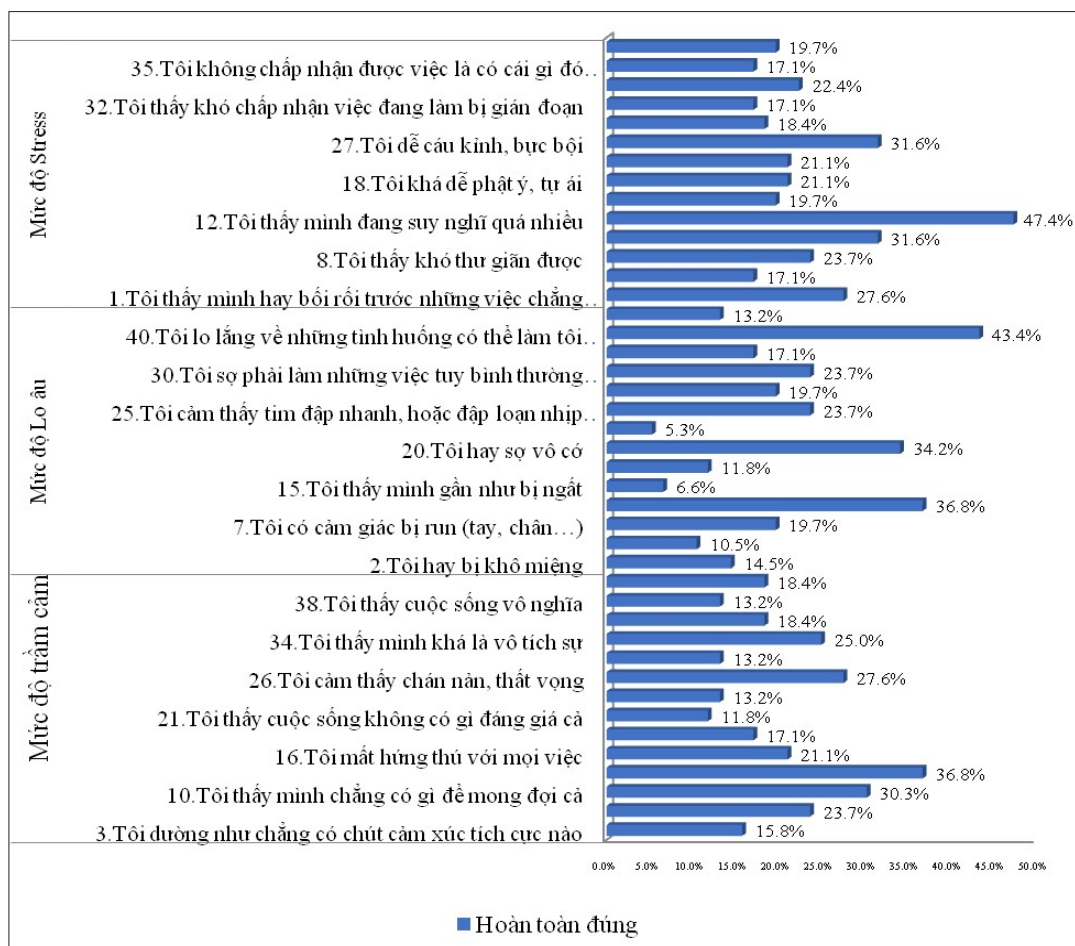
Mức độ “né tránh” những cảm xúc do dịch Covid-19 mang lại ở trẻ, mức “thường xuyên” *Tôi đã cố gắng để loại bỏ nó khỏi tâm trí của tôi* (44,7%); *Tôi có thể nhận biết rằng tôi vẫn có nhiều cảm xúc về nó nhưng tôi không giải quyết được* (40,8%); *Tôi đã cố gắng không nghĩ về nó* (35,5%); *Tôi đã tránh nhớ về những điều đó* (31,6%) và *Tôi đã tránh để bản thân mình trở nên tồi tệ khi tôi nhớ hoặc nghĩ về điều đó* (30,3%). Kết quả đó cho thấy, đại dịch Covid-19 không những xâm nhập vào trong tư tưởng, tâm trí của trẻ mà còn gây ra hậu quả khó có thể qua đi ngay. Trẻ đã xây dựng cơ chế phòng vệ cho bản thân bằng cách né tránh, cố không nghĩ về, không nhớ lại, cố loại bỏ dịch bệnh ra khỏi tâm trí. Nhưng tất cả những cố gắng đó dường như vô hiệu vì trẻ vẫn có nhiều cảm xúc về nó mặc dù không giải quyết được.



Biểu đồ 1. Mức độ sang chấn do Covid-19

3.3. Vấn đề sức khỏe tâm thần của trẻ trong đại dịch Covid-19

Mức độ ảnh hưởng của đại dịch Covid-19 đến trẻ em và thanh thiếu niên là rất lớn. Cụ thể, mức độ stress ở trẻ cao với (ĐTB=1,55, SD=0.66), sau đó là mức độ trầm cảm với (ĐTB=1,29, SD=0,85) và tiếp sau là mức độ lo âu (ĐTB=1,17; SD=0,73). Điều này hoàn toàn dễ hiểu bởi trong thời gian đại dịch xảy ra từ cuối 2019 ở Trung Quốc sau đó lan sang các nước trên thế giới với tốc độ lây lan chóng mặt, khiến cho Chính phủ các nước phải có những biện pháp ngăn ngừa và đảm bảo an toàn cũng như sức khỏe của người dân. Vì vậy, các chính sách về giữ khoảng cách, không tụ tập đông người đã có những ảnh hưởng không nhỏ tới đời sống sinh hoạt của người lớn, mà chính trẻ em và thanh thiếu niên cũng chịu tác động nhiều mặt, trẻ không được tham gia vui chơi, giải trí với bạn bè, không đi học, không tham gia các hoạt động thể chất. Trong khi đó, trẻ em và thanh thiếu niên cũng là đối tượng mà nhu cầu giao lưu, tiếp xúc lớn để phát triển. Do đó, khi đại dịch xảy ra họ đã phải có những khoảng thời gian thích nghi mới, điều này xảy ra vấn đề stress ở trẻ là cao nhất, sau đó chuyển dịch dần sang trầm cảm và lo âu khi đại dịch kéo dài và chưa có dấu hiệu chấm dứt hoặc được kiểm soát (Biểu đồ 2).



Biểu đồ 2. Vấn đề sức khỏe tâm thần của trẻ trong đại dịch Covid-19

4. Tương quan và dự báo xu hướng ảnh hưởng của các yếu tố hoạt động sinh hoạt, sang chấn tâm lý với sức khỏe tâm thần ở trẻ

4.1. Tương quan giữa yếu tố sinh hoạt của trẻ, sang chấn tâm lý với sức khỏe tâm thần

Kết quả phân tích tương quan chỉ ra có tương quan thuận giữa trầm cảm với lo âu ($r=0,69, p<0,001$) và stress ($r=0,75, p<0,001$) của trẻ trong thời gian đại dịch Covid-19; Có tương quan thuận giữa lo âu với trầm cảm ($r=0,69, p<0,001$) và stress ($r=0,73, p<0,001$). Bên cạnh đó, cũng có tương quan thuận giữa stress với trầm cảm ($r=0,75, p<0,001$) và lo âu ($r=0,73, p<0,001$). Điều này có nghĩa là khi trẻ có mức độ trầm cảm cao thì trẻ cũng có mức độ lo âu và stress cao. Ngược lại, khi trẻ có lo âu và stress ở mức độ cao thì trẻ cũng có mức độ trầm cảm cao. Điều này đúng với diễn giải ở phần 1.

Phân tích Correlations cho thấy, có tương quan thuận giữa các yếu tố sinh hoạt của trẻ trong thời gian Covid-19, cụ thể: Có tương quan thuận giữa hoạt động học tập với mất người thân, mối quan hệ bạn bè, hoàn cảnh sống, bản thân trẻ với r lần lượt là $r=0,61; 0,61;$

0,41 và 0,60 $p < 0,001$. Có tương quan thuận giữa mắt người thân với mối quan hệ bạn bè, hoàn cảnh sống và bản thân trẻ, r lần lượt là 0,61; 1,00; 0,36 và 0,59, $r < 0,001$. Có tương quan thuận giữa mối quan hệ bạn bè với học tập, mắt người thân, hoàn cảnh sống và bản thân trẻ, r lần lượt là 0,61; 1,00; 0,36; 0,59, $p < 0,001$. Có tương quan thuận giữa hoàn cảnh sống với học tập, mắt người thân, mối quan hệ bạn bè và bản thân trẻ với r lần lượt là 0,41; 0,36; 0,36 và 0,60, $p < 0,001$. Có tương quan thuận giữa bản thân với học tập, mắt người thân, mối quan hệ bạn bè, hoàn cảnh sống với r lần lượt là 0,60; 0,59; 0,59; 0,60, $p < 0,001$. Điều này thể hiện các hoạt động sinh hoạt của trẻ đều có tác động lẫn nhau, học tập của trẻ giảm sút là do việc trẻ có các vấn đề khó khăn trong sinh hoạt (mắt người thân, mối quan hệ bạn bè không tốt, hoàn cảnh gia đình có nhiều xáo trộn, bản thân không tìm được hứng thú, niềm tin trong cuộc sống). Ngược lại, khi trẻ có những vướng mắc trong sinh hoạt thì sẽ ảnh hưởng tới kết quả học tập của trẻ ở trường. Như vậy các yếu tố môi trường sống, các sinh hoạt của trẻ bị ảnh hưởng nặng nề trong đại dịch Covid-19 là rất đáng quan tâm. Rất cần các nghiên cứu thêm để đưa ra các hướng khắc phục, hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên được kịp thời nhất là khi có những diễn biến ngày càng khó lường về thiên tai, dịch bệnh như hiện nay.

Phân tích Correlations cũng chỉ ra, có tương quan thuận giữa các yếu tố sang chấn tâm lý ở trẻ, giữa mức độ xâm nhập của Covid-19 với mức độ né tránh những tình huống từ dịch bệnh mang lại ($r = 0,7$, $p < 0,001$). Yếu tố dịch bệnh xâm nhập vào tâm trí của trẻ càng nhiều thì việc trẻ né tránh những hình ảnh, ghi nhớ, tái hiện về dịch càng cao. Ngược lại, việc trẻ càng né tránh những ảnh hưởng do dịch Covid-19 mang lại khiến trẻ càng bị những hình ảnh, thông tin, ghi nhớ xuất hiện càng nhiều kể cả khi trẻ không chủ định.

Ngoài ra, kết quả phân tích Correlations cũng chỉ ra mối tương quan thuận giữa hoạt động sinh hoạt, sang chấn tâm lý và sức khỏe tâm thần, cụ thể: hoạt động sinh hoạt có tương quan thuận với sang chấn tâm lý ($r = 0,47$, $p < 0,001$) và sức khỏe tâm thần ($r = 0,58$, $p < 0,001$). Có tương quan thuận giữa sang chấn tâm lý với hoạt động sinh hoạt ($r = 0,47$, $p < 0,001$) và sức khỏe tâm thần ($r = 0,62$, $p < 0,001$). Cũng có tương quan thuận giữa sức khỏe tâm thần với hoạt động sinh hoạt ($r = 0,58$, $p < 0,001$) và sang chấn tâm lý ($r = 0,62$, $p < 0,001$). Điều này lý giải các yếu tố hoạt động sinh hoạt, sang chấn tâm lý và sức khỏe tâm thần của trẻ trong thời gian dịch Covid-19 có tương quan thuận qua lại và khăng khít với nhau. Khi hoạt động sinh hoạt gặp khó khăn, trực trặc thì gây ra những sang chấn về mặt tâm lý và sức khỏe tâm thần của trẻ. Những trải nghiệm khủng khiếp từ đại dịch Covid-19 ảnh hưởng tới hoạt động sinh hoạt và sức khỏe tâm thần của trẻ. Mặt khác, khi trẻ có vấn đề sức khỏe tâm thần càng nhiều thì cũng ảnh hưởng trầm trọng đến hoạt động sinh hoạt của trẻ và những sang chấn mà trẻ đã từng chứng kiến, trải qua càng lớn. Và ngược lại mức độ trẻ trải qua sang chấn tâm lý, cùng vấn đề sức khỏe tâm thần càng nhiều sẽ khiến cho sinh hoạt của trẻ gặp nhiều khó khăn. Điều này là hoàn toàn hợp lý.

Bảng 2. Mối tương quan giữa hoạt động sinh hoạt, sang chấn tâm lý với sức khỏe tâm thần của trẻ

Tương quan	Hoạt động sinh hoạt	Sang chấn tâm lý	Sức khỏe tâm thần
Hoạt động sinh hoạt	1	.465**	.581**
Sang chấn tâm lý	.465**	1	.617**
Sức khỏe tâm thần	.581**	.617**	1

Ghi chú: ** $p < 0,001$

4.2. Dự báo xu hướng ảnh hưởng của Covid-19 đến hoạt động sinh hoạt, sang chấn tâm lý và sức khỏe tâm thần của trẻ

Mô hình hồi quy tuyến tính đơn biến với biến độc lập là sang chấn tâm lý và biến phụ thuộc là sức khỏe tâm thần cho kết quả, sang chấn tâm lý do dịch Covid-19 gây ra ở trẻ em và thanh thiếu niên có thể dự báo 61,7% vấn đề sức khỏe tâm thần ở trẻ ($R^2 = 0,617$, $F_{(1/76)} = 45,51$, $p < 0,001$).

Tương tự mô hình hồi quy tuyến tính đơn biến với biến độc lập là hoạt động sinh hoạt và biến phụ thuộc là sức khỏe tâm thần cho kết quả, khó khăn trong hoạt động sinh hoạt do dịch Covid-19 gây ra ở trẻ em và thanh thiếu niên có thể dự báo 58,1% vấn đề sức khỏe tâm thần ở trẻ ($R^2 = 0,581$, $F_{(1/76)} = 37,79$, $p < 0,001$).

Ngoài ra, mô hình hồi quy tuyến tính đơn biến với biến độc lập là giới tính của trẻ và biến phụ thuộc là sức khỏe tâm thần cho kết quả, giới tính của trẻ có thể dự báo 27,5% về vấn đề sức khỏe tâm thần ở trẻ em và thanh thiếu niên ($R^2 = 0,275$, $F_{(1/76)} = 6,07$, $p < 0,05$).

Các chính sách của từng quốc gia và tổ chức Y tế thế giới về “khoảng cách”, “khẩu trang” hay “không tụ tập đông người” đã làm thay đổi cách thức giao tiếp, tương tác và học tập của trẻ với thế giới xung quanh. Như vậy, vô tình đẩy trẻ đến sự cô đơn, trống rỗng, cảm thấy mình kéo còi, thấy không có những hoạt động có ý nghĩa trong thời gian dịch bệnh diễn ra. Chính những điều này tạo ra các vấn đề sức khỏe tâm thần của trẻ mà nhiều nhất là vấn đề stress/ căng thẳng tâm lý, tiếp đến là trầm cảm và lo âu. Các bệnh lý tâm thần này đều là những bệnh lý thường gặp khi có các sự kiện trong cuộc sống căng thẳng, kéo dài và không có hướng giải quyết lâu dần phát triển thành bệnh lý và có ảnh hưởng đến các hoạt động sinh hoạt thường ngày của trẻ.

Tóm lại, đại dịch bệnh do Covid-19 gây ra đã và đang ảnh hưởng không nhỏ tới đời sống văn hoá, xã hội, kinh tế của tất cả các quốc gia trên thế giới. Nó làm cho đời sống tâm lý của con người phải thay đổi theo và thích nghi với đại dịch. Tuy nhiên, đối tượng dễ bị tổn thương nhất có lẽ là trẻ em và thanh thiếu niên.

5. Kết luận

Đại dịch Covid-19 ảnh hưởng tới tất cả các hoạt động sống, sinh hoạt của trẻ em và thanh thiếu niên như học tập, mất người thân, làm thay đổi mối quan hệ bạn bè, thay đổi hoàn cảnh sống và đặc biệt thay đổi giá trị bản thân của trẻ em và thanh thiếu niên. Khủng hoảng do dịch Covid-19 mang lại đã để lại hậu quả nặng nề trong đời sống tâm lý cá nhân của trẻ em và thanh thiếu niên, trở thành sang chấn tâm lý xâm nhập vào đời sống tâm lý của trẻ, hình thành tâm lý né tránh ở trẻ.

Diễn biến phức tạp do đại dịch Covid-19 đã ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần trẻ em và thanh thiếu niên. Kết quả của nghiên cứu chỉ ra rằng, các em gặp vấn đề lớn nhất là stress/căng thẳng, tiếp đến là trầm cảm và sau cùng là lo âu. Kết quả cũng tìm ra có tương quan thuận giữa hoạt động sinh hoạt của trẻ với những sang chấn tâm lý trẻ gặp phải. Và có thể dự báo các yếu tố ảnh hưởng từ đại dịch Covid-19 đến sức khỏe tâm thần của trẻ. Cụ thể: giới tính của trẻ có thể dự báo 27,5% mức độ trẻ mắc các vấn đề sức khỏe tâm thần; sinh hoạt khó khăn của trẻ có thể dự báo 58,1% mức độ trẻ mắc các vấn đề sức khỏe tâm thần; mức độ sang chấn trẻ đã từng trải qua từ đại dịch có thể dự báo 61,7% mức độ ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần của trẻ.

6. Khuyến nghị

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu, bài viết đưa ra một số khuyến nghị nhằm giảm thiểu tác động của Covid -19 đối với sức khỏe tâm thần của trẻ em và thanh thiếu niên.

Một là, cần nâng cao kiến thức cho trẻ em và thanh thiếu niên về các hoạt động sinh hoạt theo thói quen, tạo động lực để trẻ thực hiện các hoạt động sinh hoạt thường ngày một cách đều đặn. Từ đó tạo nhịp sinh học lành mạnh, tăng sức đề kháng tự nhiên để chống chọi với bệnh tật tốt hơn.

Hai là, cung cấp và giáo dục tâm lý về các bệnh lý sức khỏe tâm thần cho trẻ ngay từ khi ngồi trên ghế nhà trường, cách phòng, chống và tìm kiếm các nguồn lực trợ giúp. Từ đó, trẻ có những cách ứng phó tốt hơn khi gặp các tình huống, sự kiện căng thẳng trong cuộc sống không chỉ khi có dịch bệnh xảy ra.

Ba là, hướng dẫn cha mẹ cách thức chăm sóc trẻ em tại gia đình, khuyến khích, ghi nhận, đánh giá đúng trẻ. Tạo sự tự tin, có lý tưởng trong cuộc sống cũng như rèn luyện tính tự lập, kỷ luật bản thân và trợ giúp, giúp đỡ gia đình trong các hoạt động hàng ngày. Qua đó, tăng cường sự dẻo dai, có kỹ năng và ứng phó tốt hơn với stress.

Bốn là, cần có sự phối hợp giữa nhà trường và gia đình trong việc giáo dục, định hướng giáo dục về giá trị bản thân của trẻ em và thanh thiếu niên. Từ đó, khuyến khích trẻ phát triển và hướng tới những giá trị tốt đẹp trong cuộc sống, giúp ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe tâm thần cho trẻ từ sớm.

Tài liệu tham khảo

- Hawke, L.D., Barbic, S.P., Voineskos, A., Szatmari, P., Cleverley, K., Hayes, E. & Henderson, J.L. (2020). Impacts of COVID-19 on youth mental health, substance use, and well-being: A rapid survey of clinical and community samples: Répercussions de la COVID-19 sur la santé mentale, l'utilisation de substances et le bien-être des adolescents: Un sondage rapide d'échantillons cliniques et communautaires. *Canadian Journal of Psychiatry*, 65 (10), pp.701–709.
- Horowitz, M., Wilner, & Alvarez, W. (1979). Impact of Event Scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, 41, pp.209–218.
- Magson, N.R., Freeman, J.Y., Rapee, R.M., Richardson, C.E., Oar, E.L. & Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*. 50(1), pp. 44–57.
- Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., AbdulR.K., Das, J.K., Salam, R.A. & Lassi, Z.S. (2021). Mental health of children and adolescents amidst CoViD-19 and past pandemics: A rapid systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(7), pp. 3432.
- Nearchou, F., Flinn, C., Niland, R., Subramaniam, S.S. & Hennessy, E. (2020). Exploring the Impact of COVID-19 on Mental Health Outcomes in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 17 (22), pp.8479. doi: 10.3390/ijerph17228479.
- NHS Digital (2021). Mental health of children and young people in England 2021: Wave 2 follow up to the 2017 survey.
- Shujuan, L., Biru, L., Hanmin, L., Li, Z., Wei, S., Yalin, L. & Peng, J. (2021). Bilateral associations between sleep duration and depressive symptoms among Chinese adolescents before and during the COVID-19 Pandemic. *Sleep Medicine*.
- Singh, S., Roy, M.D., Sinha, C.P.T.M.K., Parveen, C.P.T.M.S., Sharma, C.P.T.G. & Joshi C.P.T.G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*.
- World Health Organization (2022). Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1.