گزارش تحقیقی «شهروند» درباره معضل سلامت روان در میان جوانان آمریکا با استناد به گزارش رسانه های غربی و نتایج مطالعات دانشگاهی هاروارد و آکسفورد

بی‌بی‌سی: رکورد ثبت خودکشی در آمریکا شکست

از پیامدهای زیستن در دوران همه‌گیری تا فضای سیاسی- اقتصادی به‌شدت قطبی

براساس گزارش American Psychological Association دکتر لی ساویو بیرز، رئیس سابق آکادمی اطفال آمریکا و مدیر پزشکی بهداشت جامعه و حمایت از بیمارستان ملی کودکان، در واشنگتن دی‌سی می‌گوید: «سلامت روان کودکان و نوجوانان در نقطه اوج بحرانی قرار دارد. مسائل مربوط به سلامت روان این گروه سنی حتی قبل از همه‌گیری کرونا نیز بسیار نگران‌کننده بود. بدتر از آن، هر جوان آمریکایی که در حوزه سلامت روان به کمک نیاز دارد، قادر به دریافت آن نخواهد بود

[راضیه زرگری] حال روحی جوانان آمریکا خوب نیست. معضل جدی سلامت روان و افزایش نگران‌کننده آمار خودکشی در میان گروه سنی موسوم به نسل Z موضوع مطالعه بسیاری از اندیشکده‌ها و دستمایه گزارش بسیاری از رسانه‌ها شده است. نشریه nation در گزارشی به این موضوع پرداخته و براساس مطالعات مختلف، بخشی از این معضلات را پیامدهای پساکرونا معرفی کرده است. نوجوانان و جوانان آمریکا تجربه زیستن در انزوای یک همه‌گیری ترسناک را پشت سر گذاشته و در یک فضای سیاسی و اجتماعی به‌طور فزاینده قطبی و نابرابر رشد می‌کنند و نخستین نسلی هستند که در بیشتر یا تمام عمر خود به رسانه‌های اجتماعی دسترسی داشته‌اند. همچنین در روزهای اخیر، بی‌بی‌سی در گزارشی درباره چرایی افزایش میزان خودکشی در میان جوانان آمریکایی فاش کرد سال گذشته میلادی، رکورد ثبت خودکشی در آمریکا شکست.

چرا بسیاری از جوانان آمریکایی از ناراحتی روانی رنج می‌برند؟

الجزیره در گزارشی با استناد به تحقیقات دانشگاه‌ها وارد نوشت: «هزینه‌های زندگی، هزینه‌های دانشگاه و حتی جرایم با اسلحه به افزایش نگران‌کننده افسردگی و اضطراب در میان بزرگسالان جوان کمک می‌کند. دسامبر ۲۰۲۳، گزارش‌ها وارد نشان داد که بیش از نیمی از بزرگسالان جوان به‌دلیل نگرانی‌های مالی از ناراحتی روانی رنج می‌برند. آخرین گزارش جهانی شادی که سالی یک‌بار توسط مرکز تحقیقات رفاه در دانشگاه آکسفورد در بریتانیا تهیه می‌شود، نشان می‌دهد که افراد زیر ۳۰ سال در سال‌های اخیر کاهش چشمگیری در شادی داشته‌اند. در تعیین سطح ناشادی (ناراحتی)، بعد از سال ۲۰۱۲ که برای نخستین بار این گزارش منتشر شد، ایالات متحده از ۲۰ کشور شادِ این شاخص، خارج شد.

گزارش امسال که در یک ماه اخیر منتشر شد، نخستین گزارشی است که پاسخ‌دهندگان را براساس سن تقسیم می‌کند، اما تازه‌ترین گزارشی است که نشان می‌دهد جوانان آمریکا به‌شدت با پریشانی روانی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. به‌طورکلی، گزارش‌ها نشان می‌دهند که سلامت روان در میان بزرگسالان جوان از زمان شروع همه‌گیری کووید-۱۹ در مارس ۲۰۲۰ به‌شدت کاهش یافته است که اثرات آن همچنان بر سلامت روان جوانان تأثیر می‌گذارد.

از تنبل شدن دانش‌آموزان تا تجربه آزار عاطفی در خانه در طول همه‌گیری

گزارش وضعیت سلامت روان در سال ۲۰۲۳ از مرکز غیرانتفاعی بهداشت روان آمریکا به ارقام CDC اشاره کرد که نشان می‌دهد ۶۷ درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی، درس خواندن و امورات مدرسه را در طول همه‌گیری سخت‌تر می‌دانند، درحالی‌که ۵۵ درصد در طول قرنطینه، آزار عاطفی را در خانه تجربه کرده‌اند. این گزارش افزود که ۱۱ درصد آزار جسمی را تجربه کرده‌اند و ۲۴ درصد گفته‌اند که غذای کافی برای خوردن نداشته‌اند. علاوه بر این، طبق نظرسنجی نبض خانوار اداره سرشماری ایالات متحده، که بزرگسالان را در سال‌های ۲۰۲۰ و ۲۰۲۲ مورد بررسی قرار داد، پس از افزایش موارد کووید-۱۹، سطوح بالاتری از اضطراب و افسردگی در میان بزرگسالان جوان‌تر پدیدار شد. Pew Research که از آغاز همه‌گیری ۲۰۲۰ تا سپتامبر ۲۰۲۲ روی جمعیت عمومی انجام شد، نشان داد که ۵۸ درصد از آمریکایی‌های ۱۸ تا ۲۹ ساله سطوح بالایی از پریشانی روانی را تجربه کرده‌اند؛ بالاترین سطح در بین هر گروه سنی. اخیراً، گزارش چشم‌انداز سلامت روان دانشجویی در فوریه ۲۰۲۴ توسط گروه انتشاراتی و تحقیقاتی Wiley نشان داد که ۸۰ درصد از ۲ هزار و ۵۰۰ دانشجوی مورد بررسی در ایالات متحده و کانادا می‌گویند که درجاتی از ناراحتی روانی را در نتیجه همه‌گیری تجربه کرده‌اند. اضطراب، فرسودگی ذهنی و افسردگی شایع‌ترین شرایط ذکرشده است.

۴۴ درصد از بزرگسالان جوان در آمریکا می‌گویند برای دیگران مهم نیستند

در مطالعه هاروارد، ۴۴ درصد از بزرگسالان جوان عنوان کردند که احساس می‌کنند «برای دیگران مهم نیستند» درحالی‌که ۳۴ درصد رنج از «تنهایی» را گزارش کردند. براساس نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۲۳، تنهایی به مفهوم کلی از اوایل سال ۲۰۲۱ کاهش یافته است، اما بزرگسالان جوان و کسانی که در خانه‌های کم‌درآمد زندگی می‌کنند بیشتر از سایر گروه‌های سنی، احساس تنهایی می‌کنند. برخی از کارشناسان این را به افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی نیز نسبت می‌دهند که باعث «انزوای مجازی» - یا انزوای اجتماعی به‌دلیل استفاده از دستگاه‌های تلفن همراه شده است.

در ماه مه ۲۰۲۳، ویوک مورتی، محقق آمریکایی، گزارشی در مورد اثرات رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان منتشر کرد که در آن اظهار داشت: «تنهایی، بسیار فراتر از یک احساس بد است - هم به سلامت فردی و هم به سلامت جامعه آسیب می‌رساند. این بیماری با خطر بیشتر بیماری‌های قلبی- عروقی، زوال عقل، سکته مغزی، افسردگی، اضطراب و مرگ زودرس مرتبط است.» ممکن است احساس کنید که سرگردان، رها شده‌اید یا از افرادی که به آنها تعلق دارید، جدا شده‌اید، حتی اگر توسط افراد دیگری احاطه شده باشید. دکتر مورتی در کتاب خود با عنوان چرا ارتباط اجتماعی، کلیدی برای سلامتی مهم‌تر است؟ می‌نویسد: «وقتی تنها هستید چیزی که از دست می‌دهید احساس صمیمیت، اعتماد و محبت دوستان واقعی، عزیزان و جامعه است.»

معضلات سلامت روان جوانان و نوجوانان آمریکایی قبل از کرونا هم نگران‌کننده بود

براساس گزارش American Psychological Association دکتر لی ساویو بیرز، رئیس سابق آکادمی اطفال آمریکا و مدیر پزشکی بهداشت جامعه و حمایت از بیمارستان ملی کودکان، در واشنگتن دی‌سی می‌گوید: «سلامت روان کودکان و نوجوانان در نقطه اوج بحرانی قرار دارد. مسائل مربوط به سلامت روان این گروه سنی حتی قبل از همه‌گیری کرونا نیز بسیار نگران‌کننده بود. بدتر از آن، هر جوان آمریکایی که در حوزه سلامت روان به کمک نیاز دارد، قادر به دریافت آن نخواهد بود.» ربکا دودوویتز، استادیار اطفال در دانشکده پزشکی دیوید گفن در دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «ما برای مدت طولانی می‌دانستیم که سیستم مراقبت‌های روانی ما فاقد ظرفیت ارائه خدمات به همه کسانی است که نیاز به کمک دارند. زنگ خطر در مورد وضعیت سلامت روان جوانان در ایالات متحده همان ماه‌های شروع همه‌گیری به صدا درآمد.»

براساس داده‌های University of Michigan Institute for Social Research، به راحتی می‌توان همه‌گیری COVID-۱۹ را مقصر شیوع نگران‌کننده معضلات سلامت روان در میان جوانان آمریکا دانست، اما سلامت روان جوانان آمریکا بیش از یک دهه است که رو به زوال و در معرض خطر جدی بوده است. براساس داده‌های اداره منابع و خدمات بهداشتی، بین سال‌های ۲۰۱۸ تا ۲۰۱۹، بیش از ۱۳ درصد از کودکان بین ۲ تا ۱۷ سال بیماری روانی تشخیص داده شده، داشتند؛ اگرچه تنها نیمی از این کودکان توسط متخصص بهداشت روان، درمان شدند. هیچ دلیل واحدی وجود ندارد که چرا جوانان اینقدر بیشتر از نسل‌های قبل در کشمکش‌های روانی مضر و خطرناک قرار دارند؛ در عوض، طوفان کاملی از عوامل را می‌توان لیست کرد که به افزایش نگرانی‌های مربوط به سلامت روان کمک می‌کند که مهم‌ترین آن در عصر حاضر فضای مجازی است.

تأثیر مستقیم وقت‌گذراندن در رسانه‌های اجتماعی و افزایش معضلات سلامت روان

براساس نظرسنجی دسامبر ۲۰۲۳ از مرکز تحقیقات پیو، ۹۳ درصد از نوجوانان از YouTube استفاده می‌کنند، ۶۳ درصد از TikTok، ۶۰ درصد از اسنپ چت و ۵۹ درصد از اینستاگرام و حدود ۷۰ درصد از نوجوانان روزانه از یوتیوب بازدید می‌کنند، درحالی‌که این رقم برای TikTok تقریباً ۶۰ درصد است. تقریباً از هر ۶ نوجوان، یک نفر «دائماً» از YouTube یا TikTok استفاده می‌کند. شواهد نشان می‌دهد که این همه استفاده می‌تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد. یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ نشان داد که اعتیاد به گجت‌های فضای مجازی می‌تواند به مشکلات سلامت روان در بین نسل Z (کسانی که در اواخر دهه ۱۹۹۰ و اوایل دهه ۲۰۰۰ متولد شده‌اند) کمک کند. مطالعه دیگری نشان داد کسانی که به‌طور منظم از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند بیشتر در معرض آزار و اذیت سایبری قرار دارند. به گفته مرکز حقوقی قربانیان رسانه‌های اجتماعی، آزار و اذیت اینترنتی با افسردگی، اضطراب، آسیب رساندن به خود و افکار خودکشی مرتبط است.

چرا آمار خودکشی در میان جوانان آمریکایی افزایش یافته است؟

بن سالس که ماه آوریل گذشته به‌صورت خودخواسته حق ادامه حیات را از خود گرفت، یکی از ۵۰ هزار مورد خودکشی است که در سال ۲۰۲۳ در آمریکا ثبت شد. کاترین و تونی سالس، پدر و مادر بن هیچ اطلاعی از این موضوع نداشتند که پسرشان بن یک زندگی دوگانه دارد. کاترین با صدایی لرزان می‌گوید: «کاش دست‌کم این فرصت را به ما می‌داد که کمکش کنیم. سخت‌ترین قسمت ماجرا همین جاست. هیچ راهی نبود که بتوانم دستش را بگیرم.» بن آوریل سال گذشته، ۲۱ ساله بود که جان خودش را گرفت.

او دانشجوی خوش‌آتیه رشته جرم‌شناسی در دانشگاه ایالتی کارولینای شمالی و یک ورزشکار امیدوار به حضور در المپیک بود. دوستان زیادی داشت، در یک رابطه باثبات بود و خانواده‌ای صمیمی داشت. مرگ او یکی از ۵۰ هزار مورد خودکشی بود که سال گذشته میلادی در آمریکا ثبت شد؛ بیشترین تعدادی که تاکنون ثبت شده است. سال ۲۰۲۲ هم با ۴۹ هزار و ۴۴۹ مورد در رده بعدی قرار دارد. چرا بن خودش را کشت؟ این سؤالی است که خانواده سالس، جوابی برایش پیدا نمی‌کند. پدر و مادر بن می‌گویند پسرشان سال ۲۰۲۰ دچار افسردگی خفیف بوده و یک دوره درمانی را طی کرده است، اما بعد از آن به آنها اطمینان داده که حالش خوب شده است. تونی می‌گوید: «هیچ نشانه مشخصی که انتظار دارید در جوانی که از نظر روحی و روانی درگیر است ببینید، در او مشهود نبود.»

خودکشی «همه‌گیری سراسری» در آمریکاست

به گزارش بی‌بی‌سی، دانشگاه ایالتی کارولینای شمالی اخیرا شاهد یک رشته خودکشی در میان دانشجویان بوده است. در سال تحصیلی گذشته هفت دانشجو ازجمله «ین سالسی» خودکشی کردند. در سال تحصیلی جاری هم تاالان سه دانشجو خودکشی کرده‌اند که یکی از آنها در اواخر ماه ژانویه رخ داد. جاستین هولینگزهد، دستیار معاون ریاست دانشگاه، می‌گوید شمار بالای موارد خودکشی، هم برای دانشجویان و هم برای کارکنان دانشگاه خیلی سخت بوده است. او می‌گوید خودکشی یک «همه‌گیری سراسری» در آمریکاست که تنها به فضاهای دانشگاهی محدود نمی‌شود. به گفته «مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری» در آمریکا که نهاد مسئول محافظت از بهداشت عمومی و سلامتی است، هم‌اکنون خودکشی به دومین دلیل مرگ در میان آمریکایی‌های زیر ۳۵ سال تبدیل شده است. به گفته دکتر کریستین کرافورد، روان‌پزشک و معاون مدیریت پزشکی «اتحادیه ملی بیماری روانی» همه‌گیری کرونا می‌تواند یکی از عوامل مؤثر در این وضعیت باشد. او می‌گوید: «همه‌گیری از نظر کسب مهارت‌ها و توانایی‌های اجتماعی که جوانان به آن نیاز دارند، ضربه بزرگی به آنها وارد کرد، باعث شد خانه‌نشین شوند و از مصاحبت با همکلاسی‌ها و بودن در محیطی که برای رشد سالم یک جوان ضروری است، محروم شدند.»

تضامین اقتصادی که نسل‌های قبل داشتند، برای نسل جوان آمریکا وجود ندارد

یکی دیگر از عوامل، فشارهای اقتصادی است؛ همانطور که والدین بن سالاس عنوان می‌کنند گرانی برای پرداخت شهریه دانشگاه و کلا وضعیت اقتصادی، می‌تواند فشار زیادی بر او وارد کرده باشد. در خانواده سالس، کاترین هم با این نکته موافق است که جوانان تحت فشار شدید اقتصادی هستند. او می‌گوید: «هرگونه تضمین و امنیتی که نسل‌های قبلی داشتند، از نسل جدید دریغ شده است. فکر می‌کنم جوانان بسیاری هستند که احساس عدم امنیت شدیدی درباره آینده خود دارند.»

بار اقتصادی تحصیل در دانشگاه به‌طور پیوسته در چند دهه گذشته افزایش یافته است. براساس گزارش مرکز ملی آمار آموزش (NCES)، بین سال‌های تحصیلی ۱۹۷۹-۱۹۸۰ و سال تحصیلی ۲۰۲۱-۲۰۲۲، حتی پس از احتساب تورم، هزینه تحصیل در دانشگاه‌های آمریکا ۱۳۶ درصد افزایش یافته است. این بدان معناست که در شرایط واقعی، هزینه تحصیل در دانشگاه بیش از دو برابر گران‌تر از ۴۰ سال پیش است. بیشترین افزایش هزینه مربوط به شهریه‌ها بوده که طی ۴۰ سال گذشته ۱۷۰ درصد افزایش یافته است.

امنیت اقتصادی برای جامعه جوان آمریکا دیگر مفهومی ندارد

نشریه nation براساس نظرسنجی Deloitte، در گزارشی نوشت حدود نیمی از نسل Z و گروه سنی جوان در آمریکا به زحمت زندگی می‌گذرانند؛ بسیاری از آنها چندین شغل را دارند و بیش از یک‌سوم آنها می‌گویند که «بیشتر اوقات» احساس استرس می‌کنند. جوانان آمریکا یک مشکل دارند؛ اینکه کشور در حال جنگ با آنهاست. جمهوریخواهان ارتقای دانش و آگاهی را محدود و با ایجاد شرایط اقتصادی موجود کار کودکان را بازمی‌گردانند. دیوان عالی کشور حکمی را مبنی بر لغو وام دانشجویی صادر کرده است. از سال ۲۰۱۸، بیش از ۱۵۰ تیراندازی در مدارس در سراسر کشور رخ داده است و قانونگذاران هیچ ایده‌ای در مورد چگونگی جلوگیری از آن ندارند. از دوازده نویسنده StudentNation درخواست شده تا در مورد آنچه برای آنها اهمیت بیشتری دارد بحث کنند. به اذعان اکثر نویسنده‌های این نشریه اینکه گفته شود اقتصاد، بزرگ‌ترین مشکلی است که کشور با آن مواجه است، کلیشه‌ای بیش نیست، اما اگر از رأی‌دهندگان جوان در نظرسنجی‌ها بپرسید، مکررا اقتصاد، اولویت اصلی آنهاست که منعکس‌کننده یک واقعیت کاملاً آشکار است؛ اقتصاد دیگر برای اکثر آمریکایی‌ها کار نمی‌کند؛ حتی آن دسته از خوش‌بین‌ترین‌هاکه هنوز به مفهوم امنیت اقتصادی دل خوش کرده‌اند. از دهه ۱۹۸۰، ثروتمندان، ثروت بیشتری را احتکار کرده و اکنون بیش از کل طبقه متوسط جامعه آمریکا، ثروت دارند.

روز شمار هشدار معضل سلامت روان در جامعه آمریکا

● جولای ۲۰۲۱: گزارش CDC در مورد افزایش میزان اقدام به خودکشی جوانان

گزارشی که در جولای ۲۰۲۱ توسط مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) منتشر شد، نشان داد که چگونه بازدیدهای بخش اورژانس برای تلاش‌های مشکوک به خودکشی در آغاز همه‌گیری افزایش یافته بود. تا مارس ۲۰۲۱، تعداد بازدیدها برای دختران ۱۲ تا ۱۷ سال ۵۰٫۶ درصد و برای پسران همین گروه سنی هم تا ۳٫۷ درصد افزایش یافته است.

اکتبر ۲۰۲۱: اعلام وضعیت اضطراری ملی در بهداشت روانی جوانان توسط نهادهای نظارتی آمریکا

در اواخر سال ۲۰۲۱، آکادمی اطفال آمریکا (AAP)، آکادمی روانپزشکی کودکان و نوجوانان آمریکا (AACAP) و انجمن بیمارستان کودکان (CHA) در یک بیانیه مشترک، وضعیت اضطراری ملی را به‌دلیل آنچه آنها «بروز بحران بدتر در ذهن کودکان و نوجوانان» نامیدند، اعلام کردند. این نهادهای مطالعاتی اعلام کردند میزان نگرانی‌های مربوط به سلامت روان جوانان از سال ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۰ به‌طور پیوسته در حال افزایش بوده است و شروع همه‌گیری در سال ۲۰۲۰ ثبات و ایمنی کمتری را برای بسیاری از جوانان و خانواده‌ها ایجاد کرد که منجر به افزایش شدید معضلات سلامت روان شد.

● اکتبر ۲۰۲۲: فراخوان کارگروه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده برای غربالگری خودکشی میان همه نوجوانان

کارگروه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده در سال ۲۰۲۲ به این نتیجه رسید که نوجوانان بین ۱۲ تا ۱۸ سال باید از نظر افسردگی و افراد بین ۸ تا ۱۸ سال باید از نظر اضطراب غربالگری شوند. این کارگروه به شواهد کافی برای لزوم غربالگری خودکشی برای نوجوانان دست پیدا کرد، با این حال در آوریل ۲۰۲۲ نیز بیانیه‌ای منتشر کرد که غربالگری خودکشی را علاوه بر گروه سنی ۱۲ سال و بالاتر، باید برای افراد بین ۸ تا ۱۱ سال که از نظر بالینی علائم خاص دارند یا در معرض خطر مشخص هستند، توصیه می‌کند.

● فوریه ۲۰۲۳: افزایش چشمگیر نرخ خودکشی در میان جوانان سیاهپوست براساس داده‌های CDC

میزان خودکشی در طول همه‌گیری COVID-۱۹ افزایش یافت، اما این تغییر در بین همه گروه‌ها به‌طور یکسان اتفاق نیفتاد. براساس گزارش CDC و انجمن روانشناسی آمریکا، میزان خودکشی در بین جوانان سیاهپوست بین ۱۰ تا ۲۴ سال از ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۱، به ۳۶٫۶ درصد (۱۱٫۲ در هر ۱۰۰ هزار نفر) افزایش یافته است، درحالی‌که نرخ خودکشی در میان سفیدپوستان ۳٫۹ درصد کاهش یافته است (۱۲٫۴ در هر ۱۰۰ هزار نفر)