

Здравствени стручњаци кажу да Американци доживљавају симптоме анксиозности и депресије погоршане стресовима повезаним с пандемијом, укључујући губитак посла, принудно исељење из кућа и станова јер не могу да плаћају кредите и станарину, учење на даљину, немогућност путовања и ограничења дружења.



Спорни председнички избори у САД, повећане расне тензије и природне катастрофе, поред ковида-19, продужили су низ уобичајених стресова Американаца, рекао је Џошуа Гордон, директор Националног института за ментално здравље.

Анализа ТВ-станице НБЦ Њуз овогодишњег пописа становништва од 28. октобра до 9. новембра, открила је да симптома депресије и анксиозности има у свих 50 савезних држава, а и да ментални поремећаји теже погађају људе у већим градским областима, попут Сан Франциска и Филаделфије.

Више од четвртине анкетираних у САД је изјавило да се осећало анксиозно - тескобно више од половине седам дана пре но што су анкетирани. Депресију је осећала петина њих, и тај број расте од почетка пандемије.

Број позива и текст-порука телефонским и СМС-линијама за помоћ порасли су у поређењу с претходним годинама, а предњачи забринутост због ковида-19.

Анксиозност у градском подручју Сан Франциска је међу највишим у САД

Ненси Лиу, професорка клиничке психологије на Универзитету у Берклију, рекла је да су становници Калифорније нашли начин да се брину о себи: активни су напољу - бар шетају и вежбају.

Али, анксиозност у градском подручју Сан Франциска је међу највишим у САД: трећина је у анкети Бироа за попис становништва изјавила је да се осећала нервозно или анксиозно током више од половине претходне недеље.

Нису само тамошњи шумски пожари додали стрес оптерећењу становника Сан Франциска, већ је и лош квалитет ваздуха због пожара присиљавао људе да остану унутра, рекла је Лиу.

У Вашингтону 40 одсто анксиозних

У главном граду САД, Вашингтону, 40 одсто грађана је у пописном истраживању рекло да су се анксиозно осећали најмање четири дана претходне недеље, што је више него у било којем другом граду САД.

Еквензи Греј, клинички психолог Универзитетске болнице Хауард у Вашингтону, рекао је

да међу његовим пацијентима многи говоре да су се због тензија док су трајали овогодишњи расни протести осећали изоловано или као да су стално на нечијој мети.

Упркос препрекама за лични контакт са стручњацима, олакшан је приступ опцијама лечења путем терапије уз контакт преко интернета и теле-здравствене услуге.

Јаша Дагал, апсолвенткиња студија хемије на Државном универзитету у Пенсилванији, од пуног радног времена у лабораторији, због епидемије је наједном доспела до тога да је стално сама код куће. Дагал која је почела онлајн терапију у марту због стреса после те промене, рекла је да је "у почетку било веома тешко прилагодити се разговору с рачунаром, али временом сам навикла".

Кристиан Баргес, директор Линије за помоћ у случају катастрофе, рекао је да је кризна линија те службе ове године примила 50.000 телефонских позива, што је више него током последње четири године - заједно.

Пуном паром ради 24-сатна кризна линија

А они који траже помоћ путем текст-порука имали су ове године више од 1,2 милиона комуникација с 24-сатном кризном линијом те службе за СМС-текст, чега је у истом периоду прошле године било мање, један милион, рекао је Боб Филбин, главни научник за податке из те службе.

Ребека Зајтлин, помоћница директора Службе за ментално здравље у округу Лос Анђелеса, рекла је да запослени родитељи често позивају линију за помоћ и да им она, као новопечена мајка, помаже разговарајући с њима од куће док жонглира с породичним захтевима и потребама своје бебе.

"Али, сви смо део исте заједнице која доживљава иста осећања", рекла је она.

Има разлога за оптимизам

Мада зима тек долази и утицај сталног боравка у затвореном простору може многим довести у питање ментално здравље, стручњаци кажу да ипак има разлога за оптимизам.

"Пандемија је прилика за изградњу отпорности", рекао је доктор Гордон из Националног института за ментално здравље: "Људи могу да поднесу много ако знају да има светла на крају тунела", пренела је ТВ НБЦ.

(Бета, Н1)