

Một số yếu tố ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần của trẻ em trong bối cảnh dịch Covid-19

Nguyễn Thị Thu Nguyệt^(*)

Bùi Thị Hồng^(**)

Tóm tắt: Trong giai đoạn bùng phát, dịch Covid-19 đã làm thay đổi các hoạt động sinh hoạt hằng ngày của trẻ em trên toàn thế giới. Nhiều trường học đã buộc phải đóng cửa để ngăn chặn sự lây lan của dịch bệnh và các lớp học chuyển sang mô hình học tập trực tuyến tại nhà. Dịch Covid-19 cũng làm trầm trọng thêm các vấn đề sức khỏe tâm thần hiện có và dẫn đến nhiều trường hợp mắc hơn ở trẻ em do sự kết hợp giữa cuộc khủng hoảng sức khỏe cộng đồng, sự cô lập xã hội và suy thoái kinh tế. Trên cơ sở tổng quan tài liệu từ các nghiên cứu nước ngoài được tiến hành trong giai đoạn 2020-2022, bài viết trình bày một số yếu tố chính ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần của trẻ em khi trẻ phải ở nhà do trường học đóng cửa.

Từ khóa: Covid-19, Sức khỏe tâm thần, Trẻ em

Abstract: The Covid-19 outbreak has changed the daily activities of children worldwide. Many schools had to close and switched to online learning. The pandemic also exacerbated existing mental health problems and led to more cases among children due to the public health crisis, social isolation and economic recession. Based on a literature review of foreign studies that conducted in 2020-2022, the article presents key factors affecting children's mental health when they have to stay home from school.

Keywords: Covid-19, Mental Health, Children

1. Mở đầu

Dịch Covid-19 diễn biến phức tạp ở tất cả các quốc gia trên thế giới trong thời gian qua đã tác động nghiêm trọng tới các hoạt động của đời sống, kinh tế - xã hội, đặc biệt sức khỏe của con người đang bị đe dọa. Hậu quả mà mỗi người phải hứng chịu

là khác nhau, tuy nhiên trẻ em là những đối tượng chịu ảnh hưởng nhiều nhất về sức khỏe tâm thần.

Những nỗ lực để kiểm soát dịch Covid-19 luôn là yếu tố quan trọng hàng đầu trong chiến lược phòng, chống dịch bệnh của mỗi quốc gia. Để kiểm soát dịch Covid-19, chính phủ nhiều nước đã thực hiện nhiều biện pháp như đóng cửa trường học, giãn cách xã hội, cách ly tại nhà... Điều này khiến nhiều trẻ em phải trải qua trạng thái bị cô lập kéo dài về thể chất với bạn bè cùng trang lứa, giáo viên, đại gia đình và

^(*) ThS., Viện Thông tin Khoa học xã hội, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam;

Email: thunguyetxhh@gmail.com

^(**) ThS., Viện Thông tin Khoa học xã hội, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam;

Email: buithihongxhh@gmail.com

mạng lưới cộng đồng. Những thay đổi về lối sống, sinh hoạt cùng với sự thiếu hụt các hoạt động thể chất đã làm gia tăng các vấn đề sức khỏe tâm thần ở trẻ - đối tượng vốn đã yếu đuối hơn so với người lớn.

2. Các yếu tố ảnh hưởng

2.1. Trường học đóng cửa

Chỉ hơn nửa năm sau khi bắt đầu xuất hiện, dịch Covid-19 đã khiến nhiều trường học phải đóng cửa, ảnh hưởng tới 1,6 tỷ người đi học ở 190 quốc gia (UN, 2020). Nghiêm trọng hơn, bất chấp những nỗ lực của nhiều quốc gia và các bên liên quan, vẫn có xấp xỉ 500 triệu trẻ em từ mầm non đến trung học phổ thông không được tiếp cận với hình thức học tập từ xa, trong đó 3/4 sống ở các hộ gia đình nghèo nhất hoặc sống tại các vùng nông thôn (UNESCO, 2021).

Tình trạng trẻ em mất đi cơ hội học tập và phải bỏ học vì dịch Covid-19 vẫn đang tiếp diễn. Ngân hàng Thế giới (WB) đã thông báo tình trạng này là “một thảm họa bất bình đẳng” ảnh hưởng đến cả một thế hệ khi có khoảng 100 triệu trẻ em rơi xuống mức không đọc thông, viết thạo do hậu quả của việc đóng cửa trường học để phòng, chống dịch bệnh (WB, 2021). Ngoài tác động đến việc học tập, đóng cửa trường học do dịch Covid-19 có thể làm trầm trọng thêm các vấn đề sức khỏe tâm thần hiện có và dẫn đến nhiều trường hợp trẻ em cảm thấy hoang loạn, lo lắng, sợ bị ốm hoặc nhìn thấy một người thân bị bệnh (UNESCO, 2021).

Nhiều nghiên cứu trên thế giới đã đưa ra những bằng chứng về ảnh hưởng của dịch Covid-19 đến tổn thương tâm lý và sức khỏe tâm thần của con người nói chung và trẻ em nói riêng khi trường học đóng cửa. Jiaqui Xiong và cộng sự (2020: 61) đã thực hiện cuộc khảo sát về tác động tiêu cực của dịch Covid-19 đến sức khỏe tâm thần ở nhiều quốc gia như Trung Quốc, Tây Ban Nha, Ý,

Iran, Thổ Nhĩ Kỳ, Nepal, Đan Mạch, Hoa Kỳ cho thấy, tỷ lệ dân số có các triệu chứng về tâm lý và sức khỏe tâm thần tương đối cao, tuy dao động tùy theo các quốc gia. Cụ thể như: lo âu (từ 6,33% đến 50,9%), trầm cảm (từ 14,6% đến 48,3%), rối loạn cảm xúc (từ 7% đến 53,8%), đau khổ (từ 34,43% đến 38%), và căng thẳng (từ 8,1% đến 81,9%). Các tác giả cho rằng, tại nhiều gia đình, cả cha mẹ và con cái đều trải qua tình trạng sức khỏe tâm thần tồi tệ kể từ khi dịch Covid-19 khởi phát. Nhiều cha mẹ lo lắng cho sức khỏe, sinh hoạt và học tập của con cái, đặc biệt là khi trường học đóng cửa, trẻ em không có người trông coi, thiếu sự giao tiếp với xã hội. Để làm rõ hơn về mức độ lo lắng, trầm cảm của trẻ em khi trường học đóng cửa, Xu Chen và cộng sự (2021) đã tiến hành hai cuộc nghiên cứu tại 34 tỉnh, thành của Trung Quốc (Cuộc thứ nhất thực hiện ngày 20-27/02/2020 với 9.744 trẻ, cuộc thứ hai thực hiện ngày 11-19/04/2020 với 10.065 trẻ). Kết quả là: tỷ lệ trầm cảm và lo lắng đã tăng lên đáng kể ở lần khảo sát thứ hai, cụ thể: trầm cảm tăng từ 36,6% lên 57,0%, lo âu tăng từ 19% lên 36,7%. Nhóm nghiên cứu cho rằng, sự gia tăng đáng kể này bắt nguồn từ: 1/ áp lực học tập nặng nề; 2/ trẻ không nhận được các dịch vụ và giáo dục chăm sóc sức khỏe tinh thần; 3/ do không duy trì được các mối quan hệ bạn bè trong thời gian trường học đóng cửa và giãn cách xã hội; 4/ sự quan tâm, giám sát của cha mẹ và việc không biết đến bao giờ mới được đến trường cũng làm tăng nguy cơ về sức khỏe tâm thần của trẻ.

2.2. Giảm tương tác xã hội

Khảo sát về tình trạng sức khỏe tâm thần của trẻ em khi bị cách ly tại nhà trong giai đoạn dịch Covid-19 bùng phát tại tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc với 2.330 học sinh, Xinyan Xie và cộng sự (2020) chỉ ra rằng, trong thời gian bùng phát dịch Covid-19, việc giảm các

hoạt động ngoài trời và các tương tác xã hội có thể liên quan đến sự gia tăng các triệu chứng trầm cảm của trẻ em, theo đó, 18,9% học sinh có các triệu chứng lo lắng.

Các nghiên cứu của Zugno Qin và cộng sự (2021), Kelly D. Schwartz và cộng sự (2021) khẳng định, trẻ càng lớn thì tâm lý lo lắng càng tăng lên. Cụ thể, trẻ đang học năm cuối trung học phổ thông có mức độ căng thẳng tâm lý cao nhất so với học sinh tiểu học và trung học cơ sở. Thậm chí, nhóm này có phản ứng căng thẳng mạnh như cảm thấy buồn, tức giận, thu mình và gặp khó khăn hoặc rối loạn nhận thức/chú ý. Nguyên nhân chủ yếu của tình trạng sức khỏe tâm thần này được nhóm nghiên cứu của Schwartz giải thích là do trẻ lớn có nhu cầu được tương tác với bạn bè cùng trang lứa nhiều hơn là với cha mẹ. Nghỉ học ở nhà khiến trẻ cảm thấy rất cô đơn và buồn chán. Còn nghiên cứu của Sarah C. Villeneuve và cộng sự (2021) cho thấy, trẻ em trong các gia đình có trình độ học vấn thấp/trung bình thì nguy cơ bị căng thẳng tăng gấp 4 lần so với trước thời điểm chưa có dịch Covid-19.

2.3. Rối loạn giấc ngủ

Giãn cách xã hội do dịch Covid-19 đã đẩy trẻ đến gần hơn với việc phá vỡ các nếp sinh hoạt hằng ngày. Việc phải học trực tuyến ở nhà và hạn chế hoạt động thể chất đã ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng giấc ngủ của trẻ em, đặc biệt là học sinh trung học phổ thông. Trẻ có biểu hiện chậm trễ rõ rệt về thời gian ngủ, chất lượng giấc ngủ cũng kém đi. Cụ thể, trẻ ngủ ít hơn 7 tiếng mỗi ngày do chứng khó ngủ, thay đổi thời gian đi ngủ và thức giấc (Jiang Zhou và cộng sự, 2020). Theo Maria Spinelle và cộng sự (2020), 20% trẻ gặp các vấn đề về giấc ngủ, bao gồm khó ngủ, gặp ác mộng và thường xuyên thức giấc.

Những yếu tố tác động lớn hơn đến rối loạn giấc ngủ của trẻ vị thành niên còn là sự

thay đổi lối sống đột ngột, trẻ ít vận động và dành nhiều thời gian sử dụng các thiết bị điện tử, căng thẳng, lo lắng trước những thông tin liên quan tới dịch Covid-19 đã làm gia tăng các cơn ác mộng¹ trong lúc ngủ ở trẻ (Socarras và cộng sự, 2021). Nghiên cứu *Những giấc mơ trong đại dịch Covid-19* của Pesonen và cộng sự (2020) xác định có 33 nhóm giấc mơ khác nhau, trong đó có 20 nhóm được đánh giá là có nội dung đau buồn như thất bại trong giãn cách xã hội, nhiễm Covid-19, trang thiết bị bảo vệ cá nhân trong dịch bệnh, ngày tận thế... và những giấc mơ thường gặp nhất là virus corona, đám đông và cái chết. Như vậy có thể thấy, dịch Covid-19 có tác động đáng kể đến nội dung những giấc mơ của trẻ (Pesonen và cộng sự, 2020). Những thông tin, hình ảnh trẻ được tiếp xúc trên các phương tiện truyền thông đại chúng và thực tế từ gia đình trong bối cảnh dịch Covid-19 đã ảnh hưởng nghiêm trọng tới giấc ngủ của trẻ và có thể làm gia tăng tình trạng trầm cảm và một số vấn đề về sức khỏe tâm thần khác.

2.4. Lo sợ nhiễm Covid-19

Đại dịch Covid-19 đã đặt ra nhiều câu hỏi quan trọng liên quan đến cơ chế ứng phó của trẻ em trong các tình huống căng thẳng, cũng như tâm lý chung của chúng trong các cuộc khủng hoảng sức khỏe toàn cầu. Nhiều nghiên cứu khác nhau đã cho thấy tác động tiêu cực của dịch bệnh đối với sức khỏe tâm thần của trẻ em (Brown và cộng sự, 2020; Jiao và cộng sự, 2020; Smirni và cộng sự, 2020). Nỗi sợ hãi của con người với dịch Covid-19 dường như là tất yếu trong đại dịch và có chức năng

¹ Ác mộng là một trường hợp đặc biệt của giấc mơ, nó có thể chứa các sự kiện và chủ đề phản ánh những trải nghiệm sinh hoạt ban ngày. Những cơn ác mộng thường xuất hiện sau các sang chấn hoặc những chấn thương đã trải qua trước đó.

thích ứng, khiến mọi người quan tâm đến bản thân và những người khác nhiều hơn. Tuy nhiên, cuộc khủng hoảng về dịch bệnh vẫn đang tiếp diễn, và chưa rõ khi nào nó sẽ kết thúc. Do đó, nỗi sợ hãi thông thường của người lớn và trẻ em có thể phát triển thành nỗi sợ hãi lâm sàng làm ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần không chỉ trong thời gian bùng phát dịch Covid-19 mà kéo dài tới sau này.

Một vài nghiên cứu đã chỉ ra nỗi sợ hãi của trẻ em có thể bắt đầu phát triển trong bối cảnh gia đình, và nếu không được nhận biết và điều trị, nỗi sợ hãi ngày càng tăng có thể dẫn đến bệnh lý tâm thần sau này trong cuộc sống. Do đó, vai trò, hành vi và cách giao tiếp của cha mẹ với trẻ em trong giai đoạn này là rất quan trọng để quản lý nỗi sợ hãi của trẻ (Rapee và cộng sự, 2009). Điều này có nghĩa là, cha mẹ cần phải quản lý hiệu quả nỗi sợ hãi của mình trước dịch bệnh và ứng phó chuyên nghiệp với những căng thẳng về kinh tế, tinh thần trong giai đoạn khủng hoảng của dịch Covid-19 để tránh làm ảnh hưởng tới tâm lý con trẻ trong gia đình.

Kết quả nghiên cứu gần đây của Spinelli (2020) chỉ ra rằng, việc các bậc cha mẹ đối mặt với nỗi lo dịch bệnh lan truyền trong giai đoạn cách ly xã hội đã ảnh hưởng khá lớn tới mức độ căng thẳng của con cái họ. Chẳng hạn, những nỗi sợ về cơ chế lây truyền của dịch Covid-19 qua đường hô hấp khiến cha mẹ rất căng thẳng khi mỗi lần ra ngoài phải đeo khẩu trang, phải rửa tay bằng dung dịch sát khuẩn, xúc miệng bằng nước muối thường xuyên... đã được tác giả chứng minh là có liên quan đáng kể tới những nỗi sợ hãi này ở con cái của họ.

Dựa trên khung lý thuyết tương tự trước đây của Danielle và Peter (2011) mô tả về con đường tiếp nhận nỗi sợ hãi của trẻ về dịch cúm lợn năm 2009, Ana Radanovic

và cộng sự (2021) đã tiến hành một nghiên cứu đo lường mối liên quan giữa nỗi sợ hãi của trẻ em và nỗi sợ hãi của cha mẹ chúng về dịch Covid-19 tại Serbia. Kết quả cho thấy, nỗi sợ hãi dịch Covid-19 của cha mẹ cao hơn có liên quan đến việc truyền tải thông tin tiêu cực nhiều hơn về dịch bệnh cho con cái họ. Cha mẹ đã gián tiếp truyền nỗi sợ hãi của mình đến trẻ bằng việc truyền tải những thông tin tiêu cực về dịch bệnh và những đứa trẻ trong gia đình này thường được cha mẹ huấn luyện tiêu cực (nghĩa là cha mẹ khuyến khích con tìm kiếm thông tin tiêu cực về dịch bệnh như một ngày có bao nhiêu ca nhiễm bệnh, bao nhiêu ca tử vong...). Ngoài ảnh hưởng từ gia đình, nỗi sợ hãi của trẻ em đối với dịch Covid-19 cũng có liên quan tới việc tiếp nhận thông tin từ bên ngoài, nghĩa là những trẻ tiếp xúc nhiều hơn với những thông tin tiêu cực từ bên ngoài sẽ có mức độ sợ hãi cao hơn những trẻ khác.

Ngoài ra, một nghiên cứu sơ bộ được thực hiện ở tỉnh Thiểm Tây, Trung Quốc trong thời kỳ dịch Covid-19 cho thấy, trẻ nhỏ từ 3-6 tuổi có biểu hiện sợ hãi cao hơn những trẻ lớn tuổi nếu trong gia đình có ai đó bị nhiễm bệnh (Jiao và cộng sự, 2020).

2.5 Sử dụng nhiều thời gian vào các thiết bị điện tử

Biện pháp giãn cách xã hội và cách ly tại nhà để kiểm soát dịch Covid-19 mà nhiều quốc gia thực hiện rõ ràng đã làm giảm cơ hội hoạt động thể chất của trẻ em, đặc biệt là đối với trẻ em ở các khu vực thành thị sống trong các căn hộ nhỏ. Sự cô lập và đóng cửa các khu vui chơi công cộng đã làm giảm khả năng vận động ở trẻ (Rundle và cộng sự, 2020). Kết quả nghiên cứu của Xinyan Xie và các cộng sự (2020) cho thấy, tỷ lệ học sinh lười vận động đã tăng lên rất nhiều, từ 21,3% lên 65,6% trong giai đoạn dịch Covid-19. Điều này đồng nghĩa với

thời gian trẻ sử dụng thiết bị điện tử tăng lên đáng kể và thời gian sử dụng điện thoại cũng kéo dài hơn. Gần một phần tư học sinh sử dụng ti vi hoặc điện thoại để giải trí.

Việc sử dụng nhiều thiết bị điện tử để tìm kiếm thông tin về dịch Covid-19 cũng khiến trẻ bị ảnh hưởng đáng kể về sức khỏe tâm thần. Nhóm nghiên cứu của Şenay Kılınçel và cộng sự (2020) chỉ ra việc trẻ tiếp xúc bị động (từ cha mẹ, người thân truyền đạt) và chủ động (tự tìm kiếm) với thông tin về dịch bệnh quá nhiều trong thời gian không đến trường sẽ làm tăng mức độ căng thẳng và lo lắng về dịch bệnh ở trẻ. Thậm chí nhóm tác giả còn cảnh báo rằng, những thông điệp có nội dung không rõ ràng, thiếu thông tin, hoặc thông tin đa nghĩa, hay sự khác biệt trong cách tiếp nhận thông tin sẽ khiến trẻ nghĩ đến những điều tồi tệ nhất và gia tăng sự lo lắng của chúng.

Trong giai đoạn dịch Covid-19 bùng phát, trẻ em cũng phải đối mặt với sự cô đơn (Scott và cộng sự, 2021). Cô đơn là nguyên nhân hàng đầu của các phản ứng cảm xúc, cụ thể là cảm thấy buồn ở thanh thiếu niên. So với trẻ em ở cấp tiểu học và trung học cơ sở, trẻ em cấp trung học phổ thông được báo cáo có mức độ cô đơn cao hơn. Nghiên cứu của Ziqiang Han và các cộng sự (2021) chỉ ra rằng, trong bối cảnh dịch bệnh cuộc sống bị gián đoạn và việc đóng cửa trường học khiến trẻ em phải sử dụng mạng Internet nhiều hơn có thể khiến chúng gia tăng sự cô đơn và các hành vi bạo lực. Trong một đánh giá nhanh về tác động của sự cô lập và cô đơn trong xã hội với sức khỏe tâm thần của trẻ em, Maria Elizabeth Loader và cộng sự (2020) cho thấy, trẻ em có nhiều khả năng bị trầm cảm do lo lắng trong và sau khi kết thúc cách ly. Điều này có thể tăng lên nếu quy định giãn cách xã hội để kiểm soát dịch Covid-19 tiếp tục được thực thi. Nhóm nghiên cứu cũng

khẳng định sự cô đơn như vậy có liên quan đến các vấn đề sức khỏe tâm thần trong tương lai, khoảng 9 năm sau đó.

2.6. Tác động từ gia đình

Sức khỏe tâm thần của trẻ em và thanh thiếu niên còn bị ảnh hưởng rõ rệt bởi các mối quan hệ tương tác trong gia đình. Thực tế cho thấy, khi dịch Covid-19 bùng phát, các hoạt động kinh tế - xã hội đột ngột bị đứt gãy do lệnh giãn cách/cách ly xã hội. Nhiều nghiên cứu về hậu quả của dịch Covid-19 đã khẳng định tỷ lệ người dân bị mắc các bệnh về sức khỏe tâm thần tăng cao hơn so với trước khi dịch bệnh xảy ra, cụ thể là những người có thu nhập thấp, người thất nghiệp.

Nghiên cứu của nhóm Zhou và cộng sự (2020) đã chỉ ra mối liên quan giữa sự căng thẳng của cha mẹ và các vấn đề tâm lý của trẻ em. Theo đó, dịch Covid-19 làm ngưng trệ nền kinh tế, trường học đóng cửa khiến trẻ em phải ở nhà, nhiều doanh nghiệp phải đóng cửa/rút ngắn thời gian làm việc dẫn đến tình trạng sa thải và dư thừa nhân viên trên diện rộng. Tình trạng này có tác động tiêu cực đến khả năng tài chính của các cá nhân và hộ gia đình do mất thu nhập. Tồn thất tài chính và sự căng thẳng do bị cách ly xã hội khiến cuộc sống trong nhiều gia đình rơi vào khủng hoảng trầm trọng, ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần của trẻ em. Theo nghiên cứu của Maria Spinnelle và cộng sự (2020), 26,5% trẻ em có cảm giác không thoải mái khi tiếp xúc cơ thể (ôm hôn, nắm tay,...) với cha mẹ của chúng vào ban đêm, và 18,2% biểu hiện nỗi sợ hãi mà chúng chưa bao giờ có trước đây khi được cha mẹ ôm hôn. Một nửa số trẻ em (53,5%) có biểu hiện gia tăng cấu kính, không tuân thủ các quy tắc, ý thích bất chợt và đòi hỏi quá mức, và 1/5 số trẻ có biểu hiện thay đổi tâm trạng (21,2%).

Bên cạnh đó, một số bậc cha mẹ cũng gặp không ít khó khăn trong việc giám sát

học tập và sinh hoạt của con khi thiếu sự hỗ trợ từ bên ngoài. Nghiên cứu của Amber Garbe và các đồng nghiệp (2020) chỉ ra rằng, vì dịch Covid-19 bùng phát quá đột ngột nên các bậc cha mẹ đã không chuẩn bị cho sự thay đổi này. Đó là lý do tại sao họ gặp khó khăn trong việc cân bằng giữa công việc, gia đình và trách nhiệm hướng dẫn, giám sát con cái học tại nhà. Việc gánh thêm trách nhiệm giúp con học hành khiến nhiều bậc phụ huynh cảm thấy áp lực và gia tăng mức độ lo lắng, thậm chí còn dẫn tới những bạo lực cả về thể xác và tinh thần với trẻ khi mức độ chịu đựng của họ vượt ngưỡng. Những lo lắng này bắt nguồn từ việc thiếu động lực học từ xa của con. Nhóm tác giả cũng khẳng định, có những cha mẹ cảm thấy hết sức bất lực, thậm chí giận dữ khi khó có thể trở thành giáo viên của con bởi trẻ thiếu hợp tác, không tập trung khi được họ hướng dẫn học hành. Chính những bất ổn tâm lý này của cha mẹ đã tạo thành gánh nặng tinh thần của trẻ bởi cha mẹ là người dạy dỗ, giám sát trẻ hàng ngày.

3. Kết luận

Dịch Covid-19 bùng phát gần 3 năm qua đã làm gián đoạn cuộc sống thường nhật của người dân trên toàn thế giới nói chung và của trẻ em nói riêng. Các biện pháp giãn cách xã hội, cách ly tại gia đình để kiểm soát dịch bệnh đã được nhiều quốc gia thực hiện. Việc đóng cửa các trường học, các khu vui chơi giải trí nhằm kiểm soát dịch bệnh đã khiến trẻ em trải qua một trạng thái bị cô lập về thể chất kéo dài với bạn bè cùng trang lứa, giáo viên, đại gia đình và mạng lưới cộng đồng. Việc học tập tại nhà và cách ly với xã hội có thể làm gia tăng các vấn đề sức khỏe tâm thần ở trẻ em khi trẻ phải chứng kiến những nỗi lo về dịch bệnh, không duy trì được các mối quan hệ với bạn bè, cộng đồng, sự giảm

sút thu nhập của cha mẹ, khủng hoảng tâm lý trong gia đình. Sự cô đơn là trải nghiệm cảm xúc đau đớn về sức khỏe tâm thần của trẻ, nó không chỉ xảy ra trong giai đoạn dịch bệnh mà còn có thể kéo dài và ảnh hưởng tới tương lai của trẻ □

Tài liệu tham khảo

1. Brown, Samantha, Doom, Jenalee R., Lechuga-Peña, Stephanie, Watamura, Sarah Enos, Koppels, Tiffany (2020), "Stress and parenting during the global Covid-19 pandemic", *Child Abuse Neglect*, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0145213420303549?via%3Dihub>, truy cập ngày 20/9/2022.
2. Chen, Xu, Qi, Han, Liu, Rui, Feng, Yuan, Li, Wen, Xiang, Mi, Cheung, Teris, Jackson, Todd, Wang, Gang, Xiang, Yu Tao (2021), *Depression, anxiety and associated factors among Chinese adolescents during the Covid-19 outbreak: a comparison of two cross-sectional studies*, <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01271-4>, truy cập ngày 15/7/2022.
3. Garbe, A., Ogurlu, U., Logan, N., Cook, P. (2020), *Covid-19 and remote learning: Experiences of parents with children during the pandemic*, <https://www.ajqr.org/article/parents-experiences-with-remote-education-during-covid-19-school-closures-8471>, truy cập ngày 15/7/2022.
4. Han, Ziqiang, Wang, Ziyi and Li, Yuhuan (2021), *Cyberbullying involvement, resilient coping, and loneliness of adolescents during Covid-19 in rural China*, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.664612/full>, truy cập ngày 21/8/2022.
5. Jiao, Wen Yan, Wang, Lin Na, Liu, Juan, Jiao, Fu Yong, Mantovani, Pettoello,

- Massimo, Somekh, Eli (2020), "Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic", *The Journal of Pediatrics*, Vol. 221, truy cập ngày 25/9/2020.
6. Kılınçel, Şenay, Kılınçel, Oğuzhan, Muratdağ, Gürkan, Aydın, Abdülkadir, Usta, Miraç Barış (2020), *Factors affecting the anxiety levels of adolescents in home-quarantine during Covid-19 pandemic in Turkey*, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/appy.12406>, truy cập ngày 27/6/2022.
 7. Loades, Maria Elizabeth, Chatburn, Eleanor, Higson-Sweeney, Nina, Reynolds, Shirley, Shafran, Roz, Brigden, Amberly, Linney, Catherine, McManus, Megan Niamh, Borwick, Catherine, Crawley, Esther (2020), "Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of Covid-19", *Child Adolesc Psychiatry*, Vol. 59, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7267797/pdf/main.pdf>, truy cập ngày 22/4/2022.
 8. Pesonen, Anu-Katriina, Lipsanen, J., Halonen, R., Elovainio, M., Sandman, N., Mäkelä, Juha-Matti, Antila, M., Béchar, D., Ollila, Hanna M, Kuula, L. (2020), *Pandemic dreams: Network analysis of dream content during the Covid-19 lockdown*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33117240/>, truy cập ngày 20/4/2022.
 9. Qin, Zuguo, Shi, Lei, Xue, Yaqing, Lin, Huang, Zhang, Jinchan, Liang, Pengyan, Lu, Zhiwei, Wu, Mengxiong, Chen, Yaguang, Zheng, Xiao, Qian, Yi, Ouyang, Ping, Zhang, Ruibin, Yi, Xuefeng, Zhang, Chichen (2021), *Prevalence and risk factors associated with self-reported psychological distress among children and adolescents during the Covid-19 pandemic in China*, AMA networkopen, <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2775633>, truy cập ngày 20/8/2022.
 10. Radanovic, A., Micie, I., Pavlovic, S., Krstic, K. (2021), *Don't think that kids aren't noticing: Indirect pathways to children's fear of Covid-19*, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.635952/full>, truy cập ngày 28/9/2022.
 11. Remmerswaal, Danielle, Muris, Peter (2010), "Children's fear reactions to the 2009 swine flu pandemic: The role of threat information as provided by parents", *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 25 (3), <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0887618510002264?via%3Dihub>, truy cập ngày 25/9/2022.
 12. Rundle, Andrew G., Park, Y., Herbstman, Julie B., Kinsey, Eliza W. and Wang, Y. Claire (2020), *Covid-19 related school closings and risk of weight gain among children*, PMC PubMed Central, Vol. 28(6), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7440663/>, truy cập ngày 12/5/2022.
 13. Schwartz, Kelly Dean, Exner-Cortens, Deiner, McMorris, Carly A., Makarenko, Erica, Arnold, Paul, Bavel, Marisa Van, Williams, Sarah and Canfield1, Rachel (2021), "Covid-19 and student well-being: Stress and mental health during return-to-school", *Canadian Journal of School Psychology*, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/08295735211001653>, truy cập ngày 26/8/2022.
 14. Scott, Samatha R., Rivera, Kenia M., Rushing, Ella, Manczak, Erika M., Rozek, Christopher S., Doom, Jenalee

- R. (2021), ““I hate this”: A qualitative analysis of adolescents’ self-reported challenges during the Covid-19 pandemic”, *Journal of Adolescent Health*, Vol. 68, p. 262-269, [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(20\)30678-9/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(20)30678-9/fulltext), truy cập ngày 25/7/2022.
15. Socarras, Laura Ramos, Potvin, Jérémie, Geneviève Forest (2021), “Covid-19 and sleep patterns in adolescents and young adults”, *Sleep Medicine*, Vol. 83, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945721002264?via%3Dihub>, truy cập ngày 15/5/2022.
 16. Spinelli, Maria, Lionetti, Francesca, Pastore, Massimiliano, Fasolo, Mirco (2020), *Parents’ stress and children’s psychological problems in families facing the Covid-19 outbreak in Italy*, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01713/full>, truy cập ngày 27/6/2022.
 17. UN (2020), *Policy Brief: Education during Covid-19 and beyond*, https://www.un.org/development/desa/dspd/wpcontent/uploads/sites/22/2020/08/sg_policy_brief_covid-19_and_education_august_2020.pdf, truy cập ngày 21/01/2022.
 18. UNESCO (2021), *Covid-19 education response*, <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/globalcoalition>, truy cập ngày 21/01/2022.
 19. Villaume, Sarah Collier, Stephens, Jacquelyn E., Nwafor, Ednah E., Umaña-Taylor, Adriana J., Adam, Emma K (2021), “High parental education protects against changes in adolescent stress and mood early in the Covid-19 pandemic”, *Journal of Adolescent Health*, Vol. 69, p. 549-556, [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(21\)00294-9/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(21)00294-9/fulltext), truy cập ngày 02/8/2022.
 20. World Bank (2021), *Urgent, effective action required to quell the impact of Covid-19 on education worldwide*, <https://www.worldbank.org/en/news/immersive-story/2021/01/22/>, truy cập ngày 21/01/2022.
 21. Xie, Xinyan, Xue, Qi, Zhou, Yu, Zhu, Kaiheng, Liu, Qi, Zhang, Jiajia, Song, Ranran (2020), *Mental health status among children in home confinement during the Coronavirus Disease 2019 outbreak in Hubei Province, China*, <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2765196>, truy cập ngày 17/9/2022.
 22. Xionga, Jiaqi, Lipsitz, Orly, Nasri, Flora, Lui, Leanna M.W., Gill, Hartej, Phan, Lee, Chen-Li, David, Iacobucci, Michelle, Ho, Roger, Majeed, Amna, McIntyre, Roger S (2020), “Impact of Covid-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review”, *Journal of Affective Disorders*, Vol. 277, p. 61, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7413844/pdf/main.pdf>, truy cập ngày 14/7/2022.
 23. Zhou, Shuang Jiang, Zhang, Li Gang, Wang, Lei-Lei, Guo, Zhao Chang, Wang, Jing Qi, Chen, Jin Chang, Liu, Mei, Chen, Xi, Chen, Jing Xu (2020), “Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of Covid-19”, *European Child & Adolescent Psychiatry*, Vol. 29, p. 749-758, <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00787-020-01541-4.pdf>, truy cập ngày 19/8/2022.