

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Katarina Jožič

Duševno zdravje mladih v času epidemije COVID-19

Diplomsko delo

Ljubljana, 2022

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Katarina Jožič

Duševno zdravje mladih v času epidemije COVID-19

Diplomsko delo

Študijski program: Socialno delo

Mentorica: Doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ljubljana, 2022

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem sodelujočim, ki so bili pripravljeni podeliti z menoj svoje izkušnje, mnenja in občutke ter mi pripomogli pri raziskovanju aktualne problematike, s katero se soočamo.

Prav tako se zahvaljujem svoji mentorici, doc. dr. Lei Šugman Bohinc, ki je sodelovala z menoj pri ustvarjanju tega diplomskega dela in mi nudila svojo podporo in pomoč.

Zahvala gre nenazadnje tudi družini in vsem bližnjim, ki ste me vseskozi podpirali in mi stali ob strani.

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Katarina Jožič

Naslov diplomske naloge: Duševno zdravje mladih v času epidemije COVID-19

Kraj: Ljubljana

Leto: 2022

Št. strani: 89 **Št. prilog:** 4 **Št. tabel:** 1

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Duševno zdravje mladih v času epidemije COVID-19

Povzetek diplomskega dela

Epidemija COVID-19 je v letu 2020 povzročila številne spremembe in posledice v svetu, velik vpliv pa je imela tudi na duševno zdravje ljudi. V diplomski nalogi me je zanimalo, kako so epidemija COVID-19 in spremljajoči ukrepi povezani z duševnim počutjem mladih ter kakšne so bile njihove strategije spoprijemanja s posledicami epidemije in epidemioloških ukrepov. V teoretičnem delu diplomske naloge sem najprej opredelila duševno zdravje in povzela nekaj teoretičnih izhodišč na to temo, v nadaljevanju sem opisala pojave stresa, tesnobe in depresije, v zadnjem delu teoretičnega uvoda pa sem predstavila pojav epidemije COVID-19 ter njeno povezanost z duševnim zdravjem mladih. V raziskovalnem delu sem predstavila svojo kvalitativno raziskavo, kjer sem izvedla intervjuje z osmimi mladostniki. Osredotočila sem se na to, kako so mladostniki doživljali posledice epidemije COVID-19 oziroma kako je ta vplivala na njihovo duševno zdravje in vsakdanje delovanje ter kaj bi mladi potrebovali za izboljšanje svojega počutja v času krize COVID-19. Rezultati raziskave so pokazali, da so se mladi soočali s slabim duševnim počutjem tako v prvem kot tudi v tretjem valu epidemije. Med mladimi so prevladovali stres, negotovost, brezvoljnost, slabo počutje, poleg tega pa so se soočali tudi s težavami ob šolanju na daljavo. Mladi so v večini občutili brezupnost, žalost, melanholičnost in naveličanost ter izpostavili težave s kopičenjem obremenitev. Ugotovila sem negativen vpliv na njihovo vsakdanje življenje, saj so doživljali spremenjeno vsakodnevno rutino, soočali so se z izgubo socialnih stikov, imeli so težave z obvladovanjem obveznosti in nenehnim spremljanjem medijev v povezavi z epidemijo. Ugotovila sem, da so ukrepi epidemije negativno vplivali na počutje in delovanje mladih, saj so zaradi njih pretežno neuspešno izpolnjevali svoje življenjske in šolske cilje ter obveznosti. V času trajanja epidemije so bile zaznane tudi duševne in telesne posledice, med katerimi so najbolj izstopali pojavi tesnobe, paničnih napadov, pogosto jokanje in nespečnost, osamljenost, zaskrbljenost in depresivno počutje. Pozitiven vpliv epidemije COVID-19 je bil zaznan le pri nekaterih izjemah, ki so bili v drugačnih okoliščinah od večine. Ugotovila sem pozitivne dejavnike, ki so pripomogli k spoprijemanju s posledicami epidemije, in sicer: dobra organizacija obveznosti, sprijaznjenost s situacijo, telesna dejavnost, podpora družine, vzdrževanje stikov z bližnjimi in prijatelji ter strokovna pomoč. Mladi so tudi poudarili, da so v času epidemije potrebovali večjo podporo in pomoč s strani šol in fakultet. Prav tako so izpostavili pomembnost podpore s strani družine pri iskanju strokovne pomoči.

Ključne besede: duševno zdravje mladih, epidemija COVID-19, porast težav na področju duševnega zdravja, strategije spoprijemanja s posledicami epidemije

Title: Mental health of young people during COVID-19 pandemic

Graduation thesis abstract

The Covid-19 pandemic in 2020 caused many changes and consequences in the world, and it also had a major impact in the field of mental health. In my graduation thesis, I was interested in how the pandemic of COVID-19 and accompanying measures are related to the mental health of young people and what were their strategies for coping with the consequences of the epidemic and epidemiological measures. In the theoretical part of the thesis I first defined mental health and summarized some theoretical starting points on this topic, then I described the occurrence of stress, anxiety and depression, and in the last part of the theoretical introduction I presented the COVID-19 pandemic and its relation to mental health of young people. In the research part, I presented my qualitative research, where I conducted interviews with eight young people. I focused on how young people experienced the effects of the COVID-19 pandemic, how it affected their mental health and their daily functioning, and what would the young people need to improve their well-being during the COVID-19 crisis. The results of the research showed that young people faced with poor mental health in both the first and third waves of the pandemic. Stress, insecurity, lethargy, and malaise were prevalent among young people, and they also faced difficulties with online learning. Most of the young people felt hopelessness, sadness, melancholy and tiredness, and pointed out the problems with the accumulation of their workload. They had a negative impact on their daily lives as they experienced a changed daily routine, faced loss of social contacts, had difficulty managing obligations and had difficulties monitoring the media in connection with the pandemic. It was found that the measures of the epidemic had a negative impact on the well-being and functioning of young people, as they largely failed to meet their life and school goals and obligations. During the pandemic, psychological and physical consequences were also found, most notable were anxiety, panic attacks, frequent crying and insomnia, loneliness, anxiety and depression. However, the positive impact of the COVID-19 pandemic was seen only with some exceptions, which were in different circumstances than most. The positive factors that helped young people to cope with the consequences of the pandemic were good organization of obligations, accepting the situation, physical activity, family support, maintaining contact with relatives and friends, and professional help. Young people also pointed out that they needed more support and help from schools and colleges during the pandemic, and mentioned the importance of family support in seeking professional help.

Key words: mental health of young people, COVID-19 pandemic, increase in mental health issues, pandemic coping strategies

VSEBINA

1	TEORETIČNI UVOD.....	1
1.1	DUŠEVNO ZDRAVJE.....	1
1.2	DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH	3
1.2.1	Intervencije	4
1.3	STRES, TESNOBA IN DEPRESIJA	5
1.3.1	Stres	5
1.3.2	Tesnoba.....	7
1.3.3	Depresija	8
1.4	POJAV EPIDEMIJE COVID-19 IN NJENA POVEZANOST Z DUŠEVNIM ZDRAVJEM.....	9
1.4.1	Začetek epidemije.....	9
1.4.2	Skrb ob nalezljivosti	9
1.4.3	Stigmatizacija.....	10
1.4.4	Duševno zdravje v času epidemije COVID-19.....	11
1.5	MLADI IN DUŠEVNO ZDRAVJE V ČASU EPIDEMIJE COVID-19	11
1.5.1	Porast težav na področju duševnega zdravja	12
1.5.2	Potreba po storitvah na področju duševnega zdravja	13
1.5.3	Zaprtje izobraževalnih ustanov	14
1.5.4	Nujni ukrepi in podpora na področju duševnega zdravja	15
2	FORMULACIJA PROBLEMA.....	16
2.1	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	16
3	METODOLOGIJA.....	17
3.1	VRSTA RAZISKAVE.....	17
3.2	MERSKI INSTRUMENTI ALI VIRI PODATKOV	17
3.3	POPULACIJA IN VZOREC.....	17
3.4	ZBIRANJE PODATKOV	17
3.5	OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV.....	18
4	REZULTATI	20
4.1	MNENJA IN OBCUTKI OB ZAČETKU EPIDEMIJE COVID-19.....	20
4.2	PRIMERJAVA DUŠEVNEGA POČUTJA V ČASU PRVEGA IN TRETJEGA VALA EPIDEMIJE	21

4.3	VPLIV EPIDEMIJE COVID-19 IN SPREMLJAJOČI UKREPI NA VSAKDANJE ŽIVLJENJE	22
4.4	VPLIV UKREPOV NA POČUTJE, DELOVANJE IN DOSEGANJE CILJEV ..	23
4.4.1	Najbolj nesprejemljivi ukrepi.....	23
4.4.2	Morebitne telesne in duševne spremembe med epidemijo	24
4.4.3	Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	25
4.5	USPEŠNOST IZPOLNJEVANJA ŠOLSKIH NALOG IN CILJEV	25
4.6	USPEŠNOST IZPOLNJEVANJA ŽIVLJENJSKIH CILJEV	26
4.7	STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA S POSLEDICAMI EPIDEMIJE COVID-19	26
4.8	POTREBNA POMOČ ZA LAŽJE SPOPRIJEMANJE S POSLEDICAMI EPIDEMIJE.....	27
4.8.1	Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami epidemije ...	28
4.9	TRENTNO ONEMOGOČENE ŽELJE	28
5	RAZPRAVA S POSKUSNO TEORIJO	29
6	SKLEPI.....	32
7	PREDLOGI.....	34
8	SEZNAM VIROV	36
9	PRILOGE	41
	PRILOGA A: VODILA ZA INTERVJU.....	41
	PRILOGA B: TRANSKRIPCIIA INTERVJUJEV.....	42
	PRILOGA C: ODPRTO KODIRANJE	60
	PRILOGA D: OSNO KODIRANJE	83

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Primer odprtega kodiranja	18
--	----

1 TEORETIČNI UVOD

1.1 DUŠEVNO ZDRAVJE

Pri opredelitvi zdravja najpogosteje razlikujemo telesno in duševno zdravje. Zdravje na splošno označuje dobro počutje in pogosto je povezano s čustvi, kot so veselje, ljubezen, sreča, uspeh in zadovoljstvo. Sestavljata ga dve razsežnosti, ki sta med seboj povezani in hkrati vplivata ena na drugo, najpogosteje pa ju poimenujemo kot telesno in duševno zdravje. Telesno zdravje lahko opredelimo kot normalno delovanje telesa na vseh ravneh, kjer potekajo vsi biološki procesi, ki zagotavljajo preživetje in razmnoževanje ter ravnovesje med telesnimi funkcijami in okoljem (Koipysheva, Lebedinsky in Koipysheva, 2018). Duševno zdravje pa obsega širok koncept, ki ga sestavljata pozitivno duševno zdravje in v tem okviru pozitivna samopodoba, uspešno soočanje z izzivi in težavami, uspešno obvladovanje stresa, dober odnos do sebe in drugih idr., ter negativno duševno zdravje, ki vključuje neuspešno obvladovanje težav, stresnih situacij in navsezadnje tudi prisotnost duševnih bolezni (Jeriček Klanšček, Zorko, Bajt in Roškar, 2009, str. 1).

Pilgrim (2019, 5. izdaja) v delu *Key concepts in mental health* (kot navedeno v Cigula, 2020) napiše sledeče: »Duševno zdravje uporabljamo kot pozitivno označevanje psihološke dobrobiti in negativno kot nasprotje tega (v smislu 'težave v duševnem zdravju') [...]« (prev. Nuša Cigula). WHO (2014) opredeljuje duševno zdravje kot stanje, ki je ločeno od duševnih motenj. Takšno opredeljevanje označujemo za tradicionalno in bolj razširjeno med ljudmi, novejša opredelitve pa pravijo, da je tako pojmovanje duševnega zdravja preveč statično in »črno-belo« (WHO, 2014, v Jeriček Klanšček idr., 2018, str.19).

Znanstveniki z Michiganske univerze menijo, da je boljša opredelitev ta, ki sloni na konceptu kontinuuma. Ta koncept pojasnjuje, da je duševno zdravje pravzaprav spremenljivo na kontinuumu od pozitivnega k negativnemu ter obratno. Na začetku te lestvice se nahaja pozitivno duševno zdravje, na sredini so težave z duševnim zdravjem, bolj ekstremno, na koncu lestvice kontinuuma, pa so duševne motnje (The University of Michigan, 2009, v Jeriček Klanšček idr., 2018, str. 19). Posameznikovo duševno počutje se potemtakem premika v smeri slabšega ali pa v smeri boljšega duševnega zdravja. Na to seveda vplivajo različni zunanji kot tudi notranji dejavniki. Pozitivna komponenta omenjenega kontinuuma se nanaša na pozitivno duševno zdravje, ki med drugim vključuje visoko samopodobo, dober odnos s samim seboj ter bližnjimi, učinkovito reševanje težav ter soočanje z njimi, soočanje s stresom. Negativna komponenta pa zajema duševne motnje ter z njimi povezane težave (Marušič in Temnik, 2009,

v Jeriček Klanšček idr., 2018). Takšna opredelitev je torej bolj fleksibilna kot opredelitev duševnega zdravja kot stanja, ampak kljub temu nekateri avtorji (Greenspoon in Saklofske, 2001, v Jeriček Klanšček idr., 2018) menijo, da ima določene slabosti. Pomanjkljivost takšne opredelitve je ta, da se v skladu z njo posameznik v določenem trenutku lahko nahaja le na eni točki kontinuuma, kar pomeni, da je njegovo duševno zdravje označeno kot izključno negativno, brez pozitivne komponente, saj mu kontinuum omogoča zavzemanje le ene kategorije. Torej nekdo, ki ima duševne motnje, se na kontinuumu nahaja skrajno desno, kar pa izključuje njegove morebitne pozitivne elemente duševnega zdravja. Prav tako nekdo, ki nima duševnih težav, zaseda mesto skrajno na levi strani kontinuuma, kar pa zopet izključuje možnost negativnega duševnega počutja, kot sta npr. tesnoba in stres. Avtorji menijo, da bi bilo bolj smiselno opredeljevanje z dvema ločenima, a povezanima kontinuumoma, ki sta kontinuum duševnega zdravja ter kontinuum duševnih motenj. Prvi bi zajemal različne stopnje duševnega zdravja, od pozitivnega do negativnega, drugi pa različne stopnje duševnih motenj – prisotne in izražene ter neprisotne in neizražene. Rezultat obeh kontinuumov bi prikazoval različne kombinacije stanj: optimalno duševno zdravje brez simptomov duševnih motenj, optimalno duševno zdravje z duševnimi motnjami, slabo duševno zdravje brez duševnih motenj ter slabo duševno zdravje s simptomi duševne motnje. Takšno razumevanje duševnega zdravja omogoča možnost prehajanja med posameznimi stanji in v skladu z njim oseba ne zaseda le enega mesta na lestvici kontinuuma. To, da posameznik nima duševne motnje, ne pomeni tudi nujno, da nima težav z duševnim zdravjem. Obe stanje se ne izključujeta med seboj in se lahko pojavljata istočasno. Posamezniki, ki imajo duševne motnje, imajo lahko tudi visoko stopnjo zadovoljstva v življenju in obratno (Greenspoon in Saklofske, 2001, v Jeriček Klanšček idr., 2018, str. 20). Duševno zdravje je sestavni in bistveni del našega zdravja in je več kot le odsotnost duševnih motenj ali 'invalidnosti'. Je tudi stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, se lahko spopada z običajnimi življenjskimi stresi, lahko dela produktivno in je sposoben prispevati k svoji skupnosti. Duševno zdravje je bistvenega pomena za našo kolektivno in individualno sposobnost, saj ljudje razmišljamo, čustvujemo, komuniciramo med seboj in uživamo v življenju. Ravno zaradi tega obravnavamo duševno zdravje kot ključno skrb posameznikov, skupnosti in društev po vsem svetu (Svetovna Zdravstvena organizacija, 2018). Duševno zdravje igra veliko vlogo v posameznikovem življenju in njegovem vsakdanjem delovanju, zato menim, da je še toliko bolj pomembno, da smo pozorni pri njegovem opredeljevanju. Definicija, ki sta jo podala avtorja Greenspoon in Saklofske (2001), se mi zdi najbolj primerna, saj je po mojem duševno zdravje zares spreminjajoče se stanje, ki ni vedno enolično, ampak ga lahko spremljajo različna počutja, ki jih vsak posameznik doživlja drugače,

ne pa zgolj pozitivno ali pa negativno. Takšen pogled na duševno zdravje lahko pripomore tudi k zmanjšanju stigmatizacije in kategoriziranja, katerih se pri stroki socialnega dela še posebej skušamo izogibati in jih čim bolj odpraviti.

1.2 DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH

Človekovo življenje zajema zelo pomemben proces, ki ga doživi vsak izmed nas in je ključen za posameznikov razvoj in osamosvojitve. Ta proces imenujemo prehod v odraslost, ki se zgodi v obdobju od 18. pa do 29. leta starosti (Zupančič in Sirsch, 2018, str. 11).

V tem procesu mladi še vedno iščejo oziroma oblikujejo svojo identiteto, se razvijajo in raziskujejo različna življenjska področja. Nekatere značilnosti tega obdobja so tudi nestabilnosti in spremembe, občutek vmesnosti med mladostjo in starostjo ter že zgoraj omenjeno intenzivno iskanje identitete (Radulović, 2021). Veliko mladostnikov pa se že pred tem procesom sooča s težavami v duševnem zdravju, namreč duševne motnje predstavljajo velik delež bremena bolezni pri mladih v vseh družbah. Večina njih se začne že v mladosti, v obdobju od 12. do 24. leta, velikokrat pa se zgodi, da jih odkrijejo šele kasneje v življenju (Patel, Flisher, Hetrick in McGorry, 2007).

V obdobju mladostništva je pozitivno duševno zdravje ključnega pomena za spoprijemanje z vsakodnevnimi težavami in izzivi, ki jih prinaša to obdobje. Duševno zdravje je v času mladostništva povezano z mladostnikovim doživljanjem samega sebe, samopodobe, svojih sposobnosti, s tem kako se povezuje s sovrstniki, z njegovo obstoječo socialno mrežo in s tem kakšne vezi in komunikacijo ima znotraj svoje družine ter kako ustrezno funkcionira na različnih področjih (Jeriček Klanšček, 2016). Pri definiranju duševnega zdravja otrok in mladostnikov si lahko pomagamo s štirimi kriteriji, ki jih navaja Mikuš Kos v delu *Sodobni pristopi v varovanju duševnega zdravja otrok* (kot navedeno v Jeriček Klanšček, 2016). O dobrem duševnem zdravju otroka oz. mladostnika lahko govorimo takrat, kadar:

- je otrokovo oz. mladostnikovo duševno stanje stabilno, torej je srečen in zadovoljen,
- otrok oz. mladostnik vzpostavlja dobre odnose z drugimi in uspešno deluje,
- njegov razvoj poteka ustrezno, v skladu z normativnim razvojem,
- zmore obvladovati različne naloge in težave v življenju.

Mladi v obdobju, ko odraščajo, spoznavajo sebe v interakciji z okoljem in to vsekakor vpliva na njihovo počutje, samopodobo, čustvovanje in vrednote. V tem obdobju je normalno, da pride tudi do stresnih situacij, kjer se soočajo s stisko, vendar tu nastane težava, kadar jih stiska in stres začneta ovirati pri vsakodnevnih dejavnostih (Cigula, 2020).

Raziskave kažejo na to, da so nekateri mladi izpostavljeni večjemu tveganju za razvoj duševnih težav kot drugi. Tveganja vključujejo otroke in mlade z učnimi težavami, tiste, ki so v institucionalni oskrbi ter mladostnike s telesnimi ovirami. Večje tveganje za razvoj duševnih motenj naj bi imeli tudi istospolno usmerjeni mladostniki, saj so pogosteje izpostavljeni nasilju in ustrahovanju in posledično hitreje razvijejo samomorilne misli od ostalih. Treba je seveda tudi poudariti, da imajo mnogi pripadniki takšnih skupin dobro duševno zdravje in ne izražajo duševnih motenj (McDougall, 2011).

Slabo duševno zdravje je močno povezano tudi z drugimi zdravstvenimi in razvojnimi težavami pri mladih, zlasti pri tistih, ki imajo težave z odvisnostjo od substanc, tistim, ki so izpostavljeni nasilju, ki imajo slabše dosežke v izobrazbi ter pri tistih s šibkim reproduktivnim in spolnim zdravjem (Patel, Flisher, Hetrick in McGorry, 2007).

Raziskava v Veliki Britaniji je zabeležila počutje več kot 2000 mladih, starih od 16 do 25 let. Več kot polovica jih je raziskovalcem povedala, da je stres postal že del njihovega vsakdana, četrtnina njih je poročala, da se pogosto počutijo depresivni, desetina pa je izjavila, da je življenje nesmiselno. Najbolj pesimistični pogledi na življenje so bili ugotovljeni pri tistih, ki niso vključeni v izobraževalni sistem, tistih, ki niso zaposleni in pri tistih, ki se ne ukvarjajo z nikakršno telesno dejavnostjo (McDougall, 2011).

1.2.1 Intervencije

Varovanje duševnega zdravja ter preprečevanje nastanka težav na duševnem področju je pomembno za vsa starostna obdobja, še posebej pa za obdobje mladostništva. Mladostništvo je samo po sebi zelo zahtevno in stresno, saj se v njem zelo hitro dogajajo različne telesne, duševne in druge spremembe. Poleg tega pa so mladostniki vsak dan soočeni z različnimi stresorji, stiskami in težavami, ki lahko izvirajo tako iz velikih lastnih pričakovanj kot tudi pričakovanj s strani staršev in družbenega okolja (Jeriček Klanšček, 2016).

Podatki o duševnem zdravju se tradicionalno zbirajo iz zdravstvenih statistik o umrljivosti, hospitaliziranosti in obiskih zdravnikov, ki so pomembni kazalniki, vendar ne kažejo popolne slike o stanju duševnega zdravja, sploh za obdobje otroštva in mladostništva. Poleg tega ti podatki merijo le negativno dimenzijo duševnega zdravja, kar pa ni zadosti za pojasnjevanje problemov duševnega zdravja otrok in mladostnikov in za načrtovanje preventivnih dejavnosti na tem področju. Ravno zaradi tega so zelo pomembne ankete o zdravju, ki zbirajo temeljne podatke o stanju duševnega zdravja pri različnih populacijah, bistvene pa so tudi kvalitativne

raziskave, ki nam pomagajo bolj poglobljeno razumeti določene težave, s katerimi se ljudje soočajo (Jeriček Klanšček, 2016).

Na področju intervencij oziroma strokovnih ravnanj in ukrepov je bila ugotovljena določena učinkovitost pri nekaterih duševnih motnjah v tej starostni skupini, ampak znanstveniki menijo, da potrebujemo še več raziskav za izboljšanje obsega dostopne pomoči, saj je večina potreb po boljšem duševnem zdravju pri mladih dostikrat nezadovoljena, tudi v državah z visokimi dohodki. Največje težave pri obravnavi potreb na področju duševnega zdravja so pomanjkanje strokovnjakov, nizka zmogljivost nespecializiranih zdravstvenih delavcev in pa nenazadnje tudi stigma, ki je nemalokrat pogosta pri pojavu oziroma diagnozi duševnih motenj (Patel, Flisher, Hetrick in McGorry, 2007).

Nekatere mednarodne raziskave kažejo na to, da nezdravljene duševne težave pri mladih lahko vodijo v vrsto slabih izidov, vključno z nizko izobrazbo, družinsko disfunkcijo, kriminalom, slabim telesnim zdravjem in antisocialnim vedenjem (Rutter and Smith, 1995, v McDougall, 2011). Zgodnje posredovanje je ključno za preprečevanje težav kasneje v življenju in kljub razširjenosti so številne težave v duševnem zdravju neopažene ali pa jih zdravijo šele, ko napredujejo. Pozna intervencija je lahko pogosto povezana z 'disfunkcijo mladih in njihovih družin' (Royal College of Psychiatrists (RCP), 2010a, v McDougall, 2011).

1.3 STRES, TESNOBA IN DEPRESIJA

1.3.1 Stres

Stres je del našega vsakdana in je nekaj, čemur se ne moremo izogniti, saj nam tudi pomaga preživeti. Največkrat ga doživljamo negativno, kar pa lahko vodi tudi do določenih težav. Stres in njegove posledice pogosto povezujemo z odraslimi, saj se nemalokrat soočajo z različnimi življenjskimi preizkušnjami, kot so samostojno življenje, iskanje zaposlitve, preživljanje otrok, finančne težave itd. Kljub njegovi pogostosti med odraslo populacijo je danes zelo značilen tudi pri otrocih in mladostnikih (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015).

Stres definiramo lahko na več različnih načinov, najbolj pogosta definicija pa je ta, ki pravi, da je stres psihološki, fiziološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se skuša prilagoditi notranjim in zunanjim dražljajem oziroma stresorjem. Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in lahko začasno zamaje ravnovesje posameznika (Cigula, 2020). Stresorje delimo na notranje, kot so na primer strah, občutek nemoči, žalost, skrb, in na zunanje, kot so na primer pridobitev izpita za avto, izpiti v šoli, zgodnje vstajanje zaradi službe. Doživljanje stresnosti nekega dogodka ni za vsakega posameznika enako, temveč

ga določajo različni dejavniki, med katere prištevamo posameznikovo osebnost, izkušnje, starost, prepričanja, okoliščine, vrednote ter širše in ožje okolje, v katerem posameznik prebiva. Velikega pomena so tudi medsebojni odnosi z bližnjimi ter kakovost teh odnosov (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015).

Jeriček Klanšček in Bajt (2015) navajata, da je posameznikovo uspešno obvladovanje ter premagovanje stresa odvisno od tega, kako bo doživljal svoje lastne zahteve in zahteve okolja ter kolikšna je njegova sposobnost izpolnjevanja teh zahtev. Ko se posameznik počuti dovolj sposobnega, da se spopade z neko življenjsko zahtevo, potem je tudi njegova motivacija dovolj visoka in bo to zahtevo tudi lažje uresničil. V primeru da se ne počuti dovolj sposobnega, saj so zahteve lahko preveč obremenjujoče, začne to zahtevo zaznavati kot nevarno in ogrožajočo. Človekovi možgani zato posledično spodbudijo visoke količine izločanja hormonov, ki povzroči, da se telo pripravlja na to težavno situacijo. To reakcijo imenujemo »beg« (aktivacija), ki vključuje pospešeno bitje srca, visok pritisk v krvi, napetost v mišicah, mrzle dlani ter stopala, težave s spanjem, razdražljiv želodec ter občutek strahu. Nasprotna od te reakcije pa je »sprostitvena reakcija«, ki pomeni, da je ogrožajoča situacija minila in vse spremembe v telesu počasi izzvenijo. Obe sta samodejni, zaradi česar je včasih veljalo prepričanje, da ju ne moremo kontrolirati, ali na njiju vplivati, danes pa že obstajajo številne metode, ki nam pomagajo pri njunem obvladovanju. Ena izmed učinkovitih metod, imenovana »biofeedback« ali biološka povratna zanka, je terapija, s pomočjo katere posameznik pridobiva večjo ozaveščenost notranjih stanj v telesu, ki mu pomagajo pri tem, da se nauči sprostiti. Sestavljena je iz štirih komponent, in sicer biosenzibilne enote, enote za prenos podatkov, enote za obdelavo podatkov in enote za povratne informacije. Biosenzorji povratne zanke spremljajo specifične fiziološke dejavnosti in nato posredujejo povezane informacije uporabniku. Na ta način posameznik pridobiva povratno informacijo o svoji vznemirjenosti ali sproščenosti. Ta vrsta metode se pogosto uporablja pri zdravljenju anksioznih motenj ter pri zmanjševanju stresa (Yu, Funk, Hu, Wang in Feijs, 2018).

Obdobje mladostništva je v času odraščanja, ko se dogajajo telesne in kognitivne spremembe, že samo po sebi zahtevno. V tem obdobju se mladostniki soočajo s številnimi izzivi in razvojnimi nalogami, poleg fizioloških, telesnih, socialnih, čustvenih in kognitivnih sprememb (Dolenc, 2015). Soočajo se z novimi preizkušnjami, z visokimi pričakovanji ter zahtevami iz okolja. Nekateri se v takšni turbulentni situaciji znajdejo dobro, se prilagodijo in učinkovito izpolnjujejo zahteve, drugi pa so pri tem manj uspešni (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015).

Obremenjenost mladih izhaja iz visokih osebnih pričakovanj in pričakovanj staršev ter okolice, ki spodbuja mladostnika po tem, da se mora dokazati v družbi ter biti uspešen na različnih

področjih, če želi imeti kakovostno življenje. Oblikujejo se nova pričakovanja, ki lahko povzročijo povečano občutljivost za doživljanje stresa (Dolenc, 2015). Veliko otrok je v stalnem stresu ter stalni stresni reakciji, saj se njihove obremenitve (v šoli, v domačem okolju) ponavljajo, posledično so tudi vedno pripravljeni na stresno reakcijo oz. boj/beg, težava pa je v tem, ker pri njih ne pride do samodejne »sprostitvene reakcije« (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015). Takšen stres lahko pusti negativne posledice na zdravju mladostnikov, kar se kaže v različnih telesnih simptomih ter povečanem tveganju za razvoj številnih čustvenih in vedenjskih težav, kot so znaki depresije, anksioznost, motnje hranjenja, zloraba substanc idr. (Dolenc, 2015).

1.3.2 Tesnoba

Anksiozna ali tesnobna motnja je na splošno opredeljena kot pretirana skrb in napetost, ki je prisotna v večini dni vsaj 6 mesecev. Vključuje znake, kot so povečana motorična napetost, avtonomna hiperaktivnost ter povečana budnost (Gale in Oakley-Browne, 2000).

Nacionalni inštitut za javno zdravje tesnobo ali anksioznost definira kot neprijetno, strahu podobno čustveno stanje, ki se lahko pojavi postopoma ali nenadno, razlike pa so tudi v intenzivnosti in trajanju. Telesne in vedenjske spremembe, ki jih posameznik doživlja ob tesnobi, so podobne odzivu na stres, vendar so pogosto bolj izrazite. Na ravni čustev posameznik običajno doživlja vznemirjenost, občutke ogroženosti, strah ter paniko. Porajajo se pogosto tudi skrbi o stvareh, ki so mu pomembne (NIJZ, 2014).

Anksioznost je pogost pojav pri mladostnikih in je del njihovega doživljanja. Njena intenzivnost, pogostost ter njen vpliv pa določajo, če je normalna za mladostnikov razvoj ali pa nevarna (Groleger, Strah-Trotošek in Tomori, 1996). Študije ugotavljajo, da so anksiozne motnje najpogostejše motnje duševnega zdravja pri otrocih in mladostnikih. Raziskave, ki so bile opravljene med letoma 1985 in 2012, poročajo o tem, da je povprečna svetovna razširjenost duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih 6,5 %, med letoma 2016 in 2019 pa je bilo zabeleženih 9,4 % otrok in mladostnikov, ki se soočajo z anksioznimi motnjami (CDC, 2020). Najpogostejše oblike anksioznosti pri mladostnikih so separacijska anksioznost (pretirana tesnoba zaradi odhoda od doma ali ločitve od staršev), skrbi zaradi šolskega uspeha, strah glede navezovanja prijateljstev, strah pred učitelji ali pretepaškimi otroki, pred hranjenjem v skupni jedilnici, uporabo šolskih stranišč, spraševanjem pred razredom, preoblačenjem pri športni vzgoji, pred interakcijami z drugimi otroki ali učitelji in strah pred zbadanjem vrstnikov ali starejših otrok (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006, str. 41).

Glede na negativen vpliv anksioznih motenj v otroštvu na izobraževalno, socialno in zdravstveno delovanje, tveganje za stalno anksioznost in druge motnje duševnega zdravja v odrasli dobi, je njena povečana razširjenost med mladimi izjemno zaskrbljujoča in odraža nujno potrebo po učinkovitem ter zgodnjem posredovanju (Creswell, Waite in Hudson, 2020).

1.3.3 Depresija

Depresija je v psihologiji definirana kot razpoloženje ali čustveno stanje, ki ga zaznamujejo občutki nizke lastne vrednosti ali krivde in zmanjšana sposobnost uživanja življenja. Oseba, ki je depresivna, običajno doživi več naslednjih simptomov: občutek žalosti, brezupnosti ali pesimizma; znižana samozavest in povišano nesamospoštovanje; zmanjšanje ali izguba sposobnosti uživanja v običajnih dejavnostih; zmanjšana energija in vitalnost; počasnost misli ali dejanja; izguba apetita; in moten spanec ali nespečnost (Encyclopaedia Britannica, 2021).

Depresivnost, tako kot anksioznost, je v adolescenci dokaj pogosta, celo trikrat pogostejša kot v otroškem obdobju, vendar je večinoma na ravni občasnih razpoloženskih stanj, ki ne vplivajo v tolikšni meri na mladostnika kakor druge duševne motnje. V primeru združevanja različnih simptomov, ki so časovno dlje trajajoči ter ovirajo normalno funkcioniranje posameznika, pa govorimo o depresivni motnji, depresivnem sindromu ali celo o depresivni bolezni (Groleger, Strah-Trotovšek in Tomori, 1996).

Depresivnost se lahko primarno povezuje tudi z drugimi skupinami duševnih motenj. V odrasli dobi jo najbolj pogosto srečujemo v povezavi s somatoformnimi motnjami in boleznimi odvisnosti, v adolescentnem obdobju pa s šolskim neuspehom, z zlorabo substanc, z motnjami hranjenja ter s samomorilnostjo. Med dejavniki, ki so v adolescenci posebno odločilni za razvoj depresivnosti in anksioznosti, literatura najpogosteje navaja neugodne družinske razmere. Pomembni etiološki dejavniki so tudi slabi socialni pogoji, travmatski življenjski dogodki, spolna ali druga zloraba v otroštvu ter ostale psihosocialne obremenitve (Groleger, Strah-Trotovšek in Tomori, 1996). Kot že zgoraj omenjeno, je adolescenca obdobje, ko se mladostniki soočajo z različnimi spremembami, ki se dogajajo hitro, prav tako pa v tem času tudi oblikujejo svojo identiteto in se izobražujejo. Razvoj teh procesov in dogajanj je odvisen od kvalitete njihovega življenja in težave v duševnem zdravju, kot sta na primer depresija in tesnoba, lahko obremenjujejo in zavirajo mladostnikov osebni in socialni razvoj, posledično pa lahko vplivajo tudi na njegovo izobraževanje in osamosvajanje.

1.4 POJAV EPIDEMIJE COVID-19 IN NJENA POVEZANOST Z DUŠEVNIM ZDRAVJEM

1.4.1 Začetek epidemije

Za pandemijo je značilno istočasno širjenje nove nalezljive bolezni po vsem svetu, prav tako pa v večini primerov povzroča obsežne gospodarske, družbene ter politične motnje. Posamezniki, ki jih prizadene izbruh nalezljive bolezni, pogosto doživljajo povečano tesnobo, težave v duševnem zdravju ter povečan občutek nemoči in stigme. Za ublažitev takšnega vpliva pandemije pa je običajno potrebna izvedba ukrepov, ki upočasnjujejo širjenje bolezni (O'Reilly idr., 2020).

Konec leta 2019 so na Kitajskem v mestu Vuhan odkrili povečano število primerov pljučnice neznanega povzročitelja, ki so ga kasneje identificirali kot novi koronavirus oz. SARS-CoV2. Do sedaj je že znano, da virus pripada isti družini kot SARS in MERS-CoV (Middle East respiratory syndrome coronavirus), ki veljata za zoonotične okužbe in za katere se domneva, da izvirajo iz kač, netopirjev in pangolinov na mokrih tržnicah na Kitajskem. Virus se je zelo hitro razširil in povzročil popolno zaprtje Vuhana, sledili so strogi ukrepi, ekstremno socialno distanciranje in stroga karantena (Usher, Durkin in Bhullar, 2020).

V začetku januarja 2020 so zaznali prvi potrjeni primer okužbe izven Kitajske in 11. marca 2020 je bila s strani Svetovne zdravstvene organizacije razglašena pandemija. V začetku marca pa so se prvi primeri okužb pojavili tudi v Sloveniji in posledično je bila v tem času tudi pri nas razglašena epidemija, ki je zahtevala upoštevanje številnih ukrepov, kot so socialno distanciranje, zaprtje javnih storitev, izobraževanje na daljavo, samoizolacija, zaprtje posameznih občin ter regij in posledično omejeno gibanje. Kljub mnogim strogim ukrepom se je virus zelo hitro širil in pustil za seboj številne posledice, ki so vplivale na posameznikovo telesno in pa predvsem tudi duševno stanje.

1.4.2 Skrb ob nalezljivosti

Ob dogajanju sprememb v okolju ljudje pogosto občutijo tesnobo in nevarnost, še posebej v primeru, ko pride do izbruha bolezni, ki je še dokaj neraziskana ter so njeni izidi nejasni. Primer tega je bil že leta 2003 izbruh bolezni SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome), zaradi katere se je raven tesnobe med ljudmi znatno povečala. V Hong Kongu je tedaj kar 70 % prebivalstva izrazilo skrb glede nalezljivosti te bolezni, prav tako pa so poročali, da verjamejo,

da je večja verjetnost, da bodo zboleli za tem takrat še novim virusom kot pa za običajnim prehladom (Usher, Durkin in Bhullar, 2020).

Strah je prav tako eden izmed pogostih odzivov na nalezljive bolezni in ljudje se na zaznano grožnjo odzivajo različno. Posledica strahu in tesnobe pa je velikokrat hipervigilnost ali prekomerna budnost, v hujših primeri pa lahko vodi tudi v posttravmatski stres ter depresijo. Strah pred neznanim, v tem primeru širjenjem bolezni, vzbuja tesnobo tako pri zdravih posamezniki kot tudi pri tistih, ki imajo že obstoječe težave v zdravju. Posamezniki doživljajo občutke brezupnosti, občutek izgube nadzora pa poganja strah in negotovost, saj se pandemija nenehno razvija, stopnjuje. Zmedo in strah povzročajo tudi različna sporočila s strani vlade, medijev in predstavnikov zdravstva (Han, Zikmund-Fisher idr., 2018, v Usher, Durkin in Bhullar, 2020). Negotovost povečuje občutke zaskrbljenosti, posledično pa ljudje želijo zmanjšati nenadzorovane situacije, ki v njih povzročajo strah, kar pa lahko vodi v negativno družbeno vedenje. Primer tega je bilo začetno globalno pomanjkanje hrane in osnovnih potrebščin za življenje na trgovskih policah, saj so ljudje želeli poskrbeti za gotovost v nenadzorovani situaciji, ki je resnična in za katero se pričakuje, da bo trajala dlje časa (El-Terk, 2020, v Usher, Durkin in Bhullar, 2020). Zaskrbljenost, povezana s trenutno epidemijo, se povečuje tudi zaradi množične karantene, ki vodi k socialni izolaciji ter povečuje občutek osamljenosti (Usher, Durkin in Bhullar, 2020).

1.4.3 Stigmatizacija

Poleg naštetih posledic pandemije koronavirusa je ena izmed njih tudi spoprijemanje s stigmo s strani družbe (Kumar in Nayar, 2020). Okuženi ljudje, ki so tarča diskriminacije, se lahko samoobtožujejo ali doživljajo krivdo, prav tako pa se bojijo, da bodo izolirani iz družbe. Prebivalci Vuhana so bili zelo dolgo tarča obsojanja in pripisovanja krivde za izbruh SARS-CoV-2 s strani ostalih Kitajcev, ti pa so bili stigmatizirani na mednarodni ravni, primer tega je uporaba izrazov »kitajski virus« in »virus Wuhan« (Usher, Durkin in Bhullar, 2020). Občutek takšne krivde je dosegel vrhunec s samomorilno smrtjo zdravstvene delavke, ki je bila zaskrbljena, da je okužila hudo bolne ljudi, za katere je skrbela, medtem ko je bila sama okužena s COVID-19 (Giuffrida in Tondo, 2020). Ljudje so že od nekdaj v zgodovini poskušali pripisati krivdo nekomu, da bi umirili svoj strah pred izbruhi bolezni (McCauley idr. 2013), kar se pogosto pojavlja pri pandemijah. Primer takšnega vedenja je bil zabeležen tudi leta 2014 zaradi izbruha ebole na afriški celini, kar je povzročilo diskriminacijo oseb afriškega porekla (Monson, 2013). Podoben primer je bil izbruh gripe H1N1 leta 2009 v ZDA, kjer so bili tarča

diskriminacije mehiški delavci ter migranti. Od januarja 2020 sta Združeno kraljestvo in ZDA poročali o povečanju nasilja in zločinov iz sovraštva do ljudi azijskega porekla kot posledica širjenja COVID-19 (Usher, Dhullar in Burkin, 2020).

1.4.4 Duševno zdravje v času epidemije COVID-19

WHO (2020) izraža zaskrbljenosti glede duševnega zdravja in psihosocialnih posledic pandemije. Strokovnjaki menijo, da so ukrepi, kot sta karantena in samoizolacija, vplivali na vsakdanjo človekovo rutino ter posledično povečali stopnjo posameznikove osamljenosti, anksioznosti, depresije, nespečnosti, škodljivega uživanja alkohola in drog ter samomorilnega vedenja. Zaprtje in izolacija po vsem svetu sta privedli do povečanega nasilja v družini, prav tako pa so žrtve nasilja imele veliko manj možnosti za beg pred povzročitelji nasilja (Kumar in Nayar, 2020).

Rezultati raziskave po Xiong idr. (2020) so pokazali, da so se posledice, povezane z epidemijo COVID-19, izrazile kot visoka stopnja simptomov tesnobe, depresije, posttravmatske stresne motnje, psihološke stiske in stresa v državah, kot so Kitajska, Španija, Italija, Iran, ZDA, Turčija, Nepal in Danska. Dejavniki tveganja, ki so povezani z navedenimi posledicami, pa med drugim vključujejo tudi starostno skupino pod 40 let (Xiong idr., 2020). Študija Indijskega psihiatričnega društva poroča o dvajsetodstotnem povečanju motenj duševnega zdravja od izbruha koronavirusa, strokovnjaki pa prav tako opozarjajo, da v prihodnosti pričakujejo povečanje depresivnih motenj, samomorilnih misli ter možnosti razvoja nevrotičnih motenj, kot so anksiozna motnja in obsesivno-kompulzivne motnje (Kumar in Nayar, 2020).

1.5 MLADI IN DUŠEVNO ZDRAVJE V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

Adolescenca in zgodnja odraslost sta kritični obdobji razvoja, zato je v tej starostni skupini verjetnost težav z duševnim zdravjem dokaj visoka. Veliko mladih je vključeno v izobraževanje ter obiskujejo šole ter univerze, ki pa so bile ene izmed prvih ustanov, ki so se zaprle v okviru ukrepov za preprečevanje širjenja okužbe. Posledično so bili izolirani od vrstniških skupin, prav tako pa so imeli težji dostop do ustanov, ki nudijo strokovno pomoč in podporo. Mladi so poleg tega veliko svojega časa v obdobju karantene preživeli doma, ob svojih družinah, kar pa je za marsikatero lahko predstavljalo veliko breme, še posebej v okolju z nestabilnimi družinskimi odnosi ali pa v družinah, kjer je prisotno nasilje. Družinska stiska je med pandemijo pogosto visoka ne glede na predhodno situacijo in lahko povzroča še dodatno obremenitev na posamezne družinske člane (O'Relly idr., 2020).

1.5.1 Porast težav na področju duševnega zdravja

Številne raziskave poročajo o tem, kako je kriza COVID-19 prizadela življenje mladih, predvsem tistih med 15. in 24. letom starosti. Najbolj zaskrbljujoč je porast težav na področju duševnega zdravja, namreč od marca leta 2021 naj bi bil delež mladih, ki se soočajo s simptomi anksioznosti in depresije, kar dvakrat višji kakor pred krizo. V ZDA je 43 % od 18 do 29 let starih mladih in mladih odraslih poročalo o težavah s tesnobo in depresijo. V Belgiji je aprila 2020 delež 16– do 24-letnikov, ki so imeli simptome depresije, znašal 29 %, kar je trikratno povečanje med mladimi ženskami in štirikratno povečanje med mladimi moškimi v primerjavi z letom 2018 (OECD, 2021).

Ena izmed raziskav je proučevala, kako je epidemija vplivala na mlajšo populacijo in ugotovljeno je bilo, da je od 195 sodelujočih študentov pri raziskavi bilo 138 (71 %) tistih, ki so navedli, da so zaradi izbruha epidemije doživljali povišano stopnjo stresa in tesnobe. Ugotovljeno je bilo tudi več stresorjev, ki so prispevali k povečani stopnji stresa, tesnobe in depresivnih misli med učenci. Sem spadajo strah in skrb za lastno zdravje in svoje ljubljene (91 % sodelujočih poroča o tem), težave s koncentracijo (89 %), motnje v načinu spanja (86 %), zmanjšana socialna interakcija zaradi fizične razdalje (86 %), prav tako pa se je pri nekaterih povečala zaskrbljenost glede akademske uspešnosti (82 %) (Son, Hegde, Smith, Wang & Sasangohar, 2020).

Visoko razširjenost težav med mladimi so zabeležili v Belgiji, Franciji in ZDA, kajti od marca leta 2021 je razširjenost simptomov anksioznosti in depresije od 30 % do 80 % večja kakor pri celotni populaciji. Večjo razširjenost težav v duševnem zdravju pri mladih so zaznali tudi v Kanadi, Italiji ter na Japonskem. Višji delež mladih, ki se soočajo z anksioznostjo in depresijo, ni skladen s podatki iz zadnjih let ter kaže na to, da je bilo duševno zdravje mladih med krizo COVID-19 nesorazmerno prizadeto (OECD, 2021).

Kriza je še posebno vplivala na mlade z že obstoječimi težavami v duševnem zdravju, na tiste, ki imajo motnje pri uživanju substanc, posameznike z nižjimi dohodki, pripadnike etnične manjšine ter posameznike, ki se opredeljujejo kot LGBT+ (OECD, 2021). Veliko breme za mlade predstavlja tudi osamljenost, ki je prav tako dejavnik tveganja za slabo duševno zdravje. Številni mladi v svetu so bili že pred epidemijo izpostavljeni velikemu tveganju osamljenosti, med epidemijo pa se je stanje samo še poslabšalo. Socialna distanca in izolacija sta še bolj omejili socialno interakcijo, še posebej za tiste, ki živijo sami. Raziskave Eurofunda (2020, v OECD, 2021) kažejo, da so mladi, stari med 18 in 34 let, poročali, da se počutijo osamljene večino svojega časa tako aprila/maja leta 2020 kot tudi junija/julija leta 2020. V ZDA je oktobra

2020 skoraj 61 % 18- do 25-letnikov poročalo, da se pogosto počutijo osamljene (Weissbourd, Batanova, Lovison in Torres, 2021). Na Novi Zelandiji se je osamljenost mladih povečala s 5,8 % pred epidemijo na 30,8 % v času karantene, po koncu zaprtja pa se je nekoliko zmanjšala, in sicer na 17,7 % (OECD, 2021).

Dejavniki, ki povečujejo tveganje za samomor, kot so duševne motnje, socialna izolacija ter finančne težave, so se prav tako poslabšali med epidemijo COVID-19 (Pirkis idr., 2021). Raziskava na Japonskem poroča o povečanem deležu samomorilne stopnje pri mlajših od 20 let v obdobju od julija do oktobra leta 2020 (Tanaka in Okamoto, 2021, str. 229). Rezultati raziskav iz Belgije, Francije in Združenega kraljestva prav tako kažejo, da so se samomorilne misli med mladimi znatno povečale (OECD, 2021).

1.5.2 Potreba po storitvah na področju duševnega zdravja

Kriza COVID-19 je prav tako negativno vplivala na storitve duševnega zdravja in podporo otrok in mladostnikov. Raziskava WHO (2020b) iz junija in avgusta leta 2020 kaže na to, da so bili v več kot treh četrtinah držav na svetu šolski programi duševnega zdravja popolnoma ali pa delno prekinjeni. Mladi s težavami v duševnem zdravju prav tako poročajo o težavah pri dostopu do storitev duševnega zdravja med pandemijo, povpraševanje po teh pa zgolj narašča (OECD, 2021). Raziskava (Youngminds, 2021), izvedena januarja in februarja leta 2021 v Združenem kraljestvu, poroča o tem, da je le 54 % mladih prejelo zahtevano podporo med pandemijo, skoraj vsak četrti (24 %) je poročal, da je iskal podporo, vendar ni imel dostopa do nje, 22 % njih pa je poročalo, da ni iskalo podpore.

Številne države OECD poročajo o povečani uporabi tudi drugih vrst storitev za duševno zdravje. Mladi naj bi bili najbolj zastopani med uporabniki ter klicatelji telefonskih števil za pomoč pri duševnem zdravju. V Franciji in Kolumbiji poročajo o opaznem povečanju števila mladih klicateljev na začetku leta 2021, na Irskem pa naj bi dobrodelna organizacija za duševno zdravje mladih avgusta leta 2020 zabeležila 50-odstotno povečanje povpraševanja po storitvah v primerjavi z avgustom leta 2019 in 400-odstotno povečanje prometa na dobrodelni spletni platformi za duševno zdravje v prvi polovici leta 2020 (OECD, 2021).

Večina strokovnih služb za duševno zdravje otrok in mladostnikov po svetu je spremenila način posvetovanja na daljavo, da bi lahko zagotovile kontinuiteto zdravljenja. V Angliji je bilo aprila leta 2020 opravljeno 84 % storitev na daljavo, v Avstraliji se je 78 % mladih, ki so prejeli virtualno pomoč, strinjalo, da je način storitev, ki so jih prejeli, ustrezal njihovim potrebam (Headspace, 2020). Nekateri med njimi niso bili zadovoljni z uporabo digitalno omogočenih

storitev za podporo, vendar je kljub temu to za mnoge mlade igralo pomembno vlogo pri zagotavljanju kontinuitete storitev (OECD, 2021).

1.5.3 Zaprtje izobraževalnih ustanov

Pandemija COVID-19 je poleg drugih sprememb povzročila zaprtje izobraževalnih ustanov in prehod na spletno izobraževanje za vse, ki so vključeni v šolanje in izobrazbo. Šolanje na daljavo je za marsikoga predstavljalo velik izziv, tako za ustanove ter šolske delavce kot tudi za učence, dijake in študente. Domače okolje bivanja je postalo hkrati tudi okolje izobraževanja, kjer so pri nekaterih nastale težave, bodisi zaradi neprimernih družinskih razmer ali pa zaradi pomanjkanja sredstev, kot je npr. računalniška naprava, prek katere je bilo vzpostavljeno virtualno izobraževanje. Nekoliko več težav so doživljali tudi nekateri starši, ki so bili primorani ostati doma z majhnimi otroki, kar pa je prispevalo k izgubi plače ter posledičnemu doživljanju stiske in k finančnemu pomanjkanju za ohranjanje osnovnih življenjskih potreb, kot sta hrana in varen dom (Hoofman in Secord, 2021).

Druga velika skrb so tudi poročanja staršev o vedenjskih težavah pri svojih otrocih, ki so jih pripisali pandemiji in virtualnem šolanju. Šola je za mnoge otroke tako sredstvo za oblikovanje socialnih povezav kot tudi del vzgojnega sistema, kjer poteka zgodnji družbeni razvoj. Velik del družabnih in izobraževalnih dogodkov so izgubili predvsem srednješolci, ki so prvič šli skozi proces spremenjene oblike mature, bili prikrašani za maturantski ples, športne dogodke ali pa informativne obiske fakultet za nadaljnje izobraževanje, kar ima velik pomen za njihovo akademsko in karierno prihodnost (Hoofman in Secord, 2021).

Mladostniki so ob spremenjenem sistemu izobraževanja poročali o višji stopnji depresije in anksioznosti, prav tako pa tudi o posttravmatski stresni motnji. Raziskave poročajo tudi o znatnem zmanjšanju zadovoljstva mladih s svojim življenjem, slednje je v moški populaciji mladostnikov padlo z 92 % na 72 %, pri mladostnicah pa se je zmanjšalo z 81 % pred pojavom virusa, na 62 % v času pandemije, pri čemer so najstarejše mladostnice poročale o najnižjih vrednostih zadovoljstva z življenjem v času omejitev zaradi epidemije COVID-19. Mladostniki so poročali tudi o povečanju števila družinskih preprirov (Hoofman in Secord, 2021).

Pred epidemijo so bili učenci z duševnimi motnjami še posebej izpostavljeni povečanemu tveganju predčasne opustitve šolanja, kriza COVID-19 pa je to še poslabšala. Zgodnja opustitev šolanja hkrati tudi povečuje tveganje za slabo duševno zdravje, prav tako pa imajo mladi s težavami v duševnem zdravju po navadi slabše izobraževalne rezultate (OECD, 2021). UNESCO (2020) je junija leta 2020 napovedal, da 24 milijonom učencev od predšolske do

visokošolske stopnje izobrazbe grozi, da bodo prenehali z izobraževanjem in ne bodo imeli dostopa do šolanja do konca leta. Za namene preprečitve predčasne opustitve šolanja je zelo pomembno vzpostaviti politike, ki nudijo podporo takšnim študentom do konca izobraževanja. Zadrževanje mladih v šoli je tudi varovalni dejavnik, ki ščiti pred slabim duševnim zdravjem in prinaša korist posamezniku v smislu izboljšanja dolgoročnih zaposlitvenih možnosti. V času epidemije so šole tudi začele bolj razmišljati o tem, kako pomembno je poudarjati krepitev moči učencev v učnih načrtih ter izvajati celošolski pristop k spodbujanju dobrega duševnega zdravja med učenci (OECD, 2021).

Pandemija COVID-19 je vplivala in bo še naprej vplivala na zagotavljanje znanja in veščin na vseh ravneh izobraževanja. Čeprav je veliko otrok in odraslih učencev nadomestilo to prekinitev tradicionalnih izobraževalnih storitev in se prilagodilo novim načinom, bodo nekateri med njimi še naprej doživljali stisko, še posebej tisti, katerih družine ne morejo prevzeti poučevanja in nadzora izobraževanja, ki je potrebno za izobraževanje na domu, zaradi pomanjkanja časa in potrebnih veščin. Zapiranje šol zaradi pandemije COVID-19 pa najmočneje prizadeva tiste, ki so že v slabšem položaju zaradi socialno-ekonomskega razreda, jezika in posebnih potreb, ki jih bo najtežje nadomestiti (Hoofman in Secord, 2021).

1.5.4 Nujni ukrepi in podpora na področju duševnega zdravja

Kumar in Nayar (2020) menita, da je ključno, da države prepoznajo javno duševno zdravje kot pomembno prednostno področje in ga vključijo v načrt ukrepanja v izrednih razmerah. Kitajska je ena izmed teh, ki izvaja nujne psihološke krizne intervencije za zmanjšanje negativnega psihosocialnega vpliva na javno duševno zdravje (Dong in Bouey, 2020, v Kumar in Nayar, 2020).

Velikega pomena pri zagotavljanju podpore mladim so dežurne telefonske številke za duševno zdravje, ki so pogosto na novo ustanovljene kot odziv na trenutno krizo. Mladinski centri so prav tako doprinesli velik delež pomoči mladim na področju duševnega zdravja v času epidemije COVID-19. V Avstraliji centri vsako leto zagotavljajo integrirano podporo za 100.000 mladih, na Finskem pa vlada širi program, ki zagotavlja psihosocialno podporo prek mladinskih centrov. Mladinski centri so bili tudi eni izmed prvih, ki so izrazili največjo zaskrbljenost na področju duševnega zdravja mladih v času krize COVID-19 (OECD, 2021). Vlade so si prizadevale tudi povečati dostop do podpore za duševno zdravje, posebej za mlade odrasle, prek enkratnih shem. Francija je februarja leta 2021 uvedla shemo "chèque psy", ki študentom omogoča, da prejmejo do tri brezplačne posvete s specialistom za duševno zdravje,

aprila istega leta pa so to možnost povečali na do 10 brezplačnih sej pri specialistu za duševno zdravje otrok in mladostnikov (OECD, 2021).

2 FORMULACIJA PROBLEMA

Moja pobuda za to raziskavo izhaja iz aktualne problemske situacije, s katero se soočamo trenutno vsi v svetu. Namreč za to temo raziskave sem se odločila, ker sem tudi sama pri sebi in pri svojih bližnjih prijateljih in znancih svoje generacije opazila, kako vse je v letu 2020 negativno vplivala epidemija bolezni COVID-19, ki jo povzroča virus SARS-CoV-2. Do danes so nekatere raziskave že prispevale izsledke, da je epidemija, s katero se spoprijemamo, povzročila kar nekaj nevarnosti za duševno zdravje ljudi po vsem svetu. Za svojo raziskavo sem si izbrala mlajšo populacijo ravno zaradi tega, ker sem mnenja, da so ukrepi za zaježitev širjenja virusa, kot tudi sam virus in njegove posledice, vplivali v veliki meri na to populacijo, ne samo s socialnega vidika, ampak tudi z vidika izobraževanja in učnega uspeha. Raziskati želim torej, kako je nova situacija, s katero se soočamo, vplivala na počutje mladih in njihovo življenje. Podatki, ki sem jih pridobila, lahko nagovorijo in ozavestijo marsikaterega mladostnika in mladega odraslega, ki ga aktualne težave ovirajo pri njegovem vsakodnevnem delovanju in dobrem počutju. Poleg tega pa želim tudi raziskati, kaj je tisto, kar bi mladim v trenutni situaciji lahko najbolj pripomoglo k izboljšanju svojega duševnega počutja.

2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

1. Kako so epidemija COVID-19 in spremljajoči ukrepi povezani z duševnim počutjem mladih?
2. Kako mladi primerjajo svoje duševno počutje v začetku epidemije (prvi val) in v aktualnem stanju epidemije (tretji val), kako se je ob tem njihovo počutje spreminjalo?
3. Kako so mladostniki ob epidemiji in spremljajočih ukrepih uspeli izpolniti življenjske in šolske cilje, ki so si jih zadali v preteklem letu?
4. Kakšne so bile njihove strategije spoprijemanja s posledicami epidemije in epidemioloških ukrepov (zaustavitev javnega življenja, omejitev gibanja, zaprtje storitev, šola na daljavo, prepoved druženja, izguba študentskih del, zdravstvene posledice okužbe s SARS-CoV-2 in kaj menijo mladi, da bi jim lahko pri tem pomagalo?

3 METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Raziskava, ki sem jo opravila, je kvalitativna, saj sem pridobila opisne informacije, ki so povezane z analiziranjem problematike, in sicer informacije o povezanosti epidemije COVID-19 z duševnim počutjem mladih. Zbirala sem besedne opise in usmerila pozornost na perspektivo udeležencev. Metoda zbiranja podatkov je bila intervju, ki sem ga izvedla z mladimi, katere sem izbrala neslučajnostno in jih povabila k sodelovanju. Poleg tega je moja raziskava tudi empirična, saj sem s spraševanjem zbirala novo, neposredno gradivo.

3.2 MERSKI INSTRUMENTI ALI VIRI PODATKOV

Vir podatkov, ki sem ga uporabila pri tej raziskavi, je vodilo za intervju, ki sem ga sestavila sama in s pomočjo njega prišla do odgovorov na zastavljena raziskovalna vprašanja, ki se navezujejo na povezanost epidemije COVID-19 z duševnim počutjem mladih, njihovimi strategijami spoprijemanja s posledicami epidemije ter s premagovanjem morebitnih ovir in s predlogi, ki bi lahko pripomogli ostalim mladim pri soočanju s podobnimi težavami. Uporabila sem isto vodilo pri vseh udeležencih raziskave, zato da sem lahko tudi lažje primerjala njihove odgovore.

3.3 POPULACIJA IN VZOREC

Populacijo, ki sem si jo izbrala za izvedbo raziskave v diplomskem delu, sestavljajo mladi, moškega in ženskega spola, ki so bili v letih 2020 in 2021 vključeni v visokošolsko izobraževanje ter ob tem vzporedno opravljali študentsko delo (ali pa so ga vsaj enkrat v tem časovnem obdobju opravljali) in živijo v Sloveniji.

Vzorec zbiranja podatkov je neslučajnostni, saj vsaka enota populacije pri izboru nima enake možnosti, da pride v vzorec (Mesec, 2009), prav tako pa je vzorec priročni, saj so bili respondenti izbrani na področjih, kjer so mi bili najlažje dostopni (Mesec, 2009). Število respondentov, ki sem jih vključila v raziskavo, je 8.

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

Pri zbiranju podatkov sem, kot rečeno, uporabila metodo intervjuvanja, kjer sem izvedla 8 intervjujev. Intervjuvanje je potekalo v mesecu aprilu letos prek aplikacije Zoom, saj je bilo

tako najlažje in najbolj varno opraviti spraševanje v skladu z epidemiološko situacijo. Vsakega udeleženca posebej sem sama intervjuvala. Na začetku pogovora sem sogovornike pozdravila, jim predstavila namen svoje diplome, kako bo potekal intervju ter jih vprašala, če se strinjajo s tem, da intervjuje tudi posnamem. S tem so se vsi sogovorniki strinjali, nato pa smo pričeli z intervjuvanjem. Intervjuji so potekali od 15 do 20 minut, kakor je bilo tudi predvideno. Ob koncu intervjujev sem se sogovornikom zahvalila in jih lepo pozdravila.

3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Zbrane podatke sem kvalitativno analizirala, saj je to tudi v skladu z vrsto podatkov, ki sem jih pridobila. Pri analizi sem si pomagala s programom MAXQDA. Izvedene intervjuje sem posnela, jih pretipkala na računalnik ter v programu označila za raziskavo relevantne izjave sogovornikov. Izjave sem najprej odprto kodirala, jih razdelila v kategorije in nato združila v nadkategorije. Kasneje sem nadaljevala z osnim kodiranjem, s katerim sem ustvarila hierarhijo med kategorijami in podkategorijami. V Preglednici 1 navajam primer odprtega in osnega kodiranja.

Preglednica 1: Primer odprtega kodiranja

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
A2.1	Zelo slabo počutje	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Najhuje je bilo na začetku, takrat se mi je vse porušilo, nisem vedela, kaj početi sama s sabo.
A2.4	Stres	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	... takrat sem bila pod stresom.
A2.5	Izboljšanje počutja ob prihodu poletja	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Ob prihodu poletja je bilo fino.
B1.1	Slabo počutje, zaradi šolanja na daljavo	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Že takrat mi je bilo zelo grozno, ker sovražim predavanja prek Zooma in sem dobila kar velik odpor do tega.
B2.4	Stopnjevanje slabega počutja ob nenehnem premišljevanju	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Bilo mi je zelo psihično naporno in še težje mi je bilo, ko sem veliko premišljevala o tem.
B2.5	Slabo počutje ob spremljanju novic povezanih z epidemijo	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Branje poročil in novih člankov mi je še povečalo ta pritisk.
B2.6	Izboljšanje počutja ob prihodu poletja	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Ob prihodu poletja je bilo že veliko boljše, ker so se ukrepi sproščali in dobila sem nazaj službo.
B2.1.2	Pozitivna pričakovanja	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	V prvem valu sem pričakovala, da bo karantene hitro konec, da bo vse v redu, tudi poletje

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
			je prihajalo počasi, in da bo vse zopet po starem.
C1.1.1	Slabo duševno počutje	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	V bistvu, dlje časa, kot je trajalo, bolj se je začelo to odražati na mojem duševnem počutju, v negativnem smislu seveda.
C1.1.2	Stres ob študiju na daljavo	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Zelo stresno je bilo med izpitnim obdobjem, ki je potekalo na daljavo.
D2.1	Stabilnejše počutje v prvem, kakor v tretjem valu	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Jaz bi rekla, da je bilo moje počutje med prvim valom boljše, stabilnejše, namreč, imela sem občutek, da bo to začasna stvar in nisem pričakovala, da se bo toliko časa vlekle.
E2.1	Brez vpliva na duševno počutje	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Na moje duševno počutje to ni preveč vplivalo.
E2.2	Stiska ob kršenju ukrepov	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Edino stisko sem občutil, ko sem kam šel pa je bilo to prepovedano in sem bil potem v skrbeh, da me bodo ustavili policisti.
E2.3	Slabo počutje ob spremljanju novic povezanih z epidemijo	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Včasih sem slabe volje zaradi medijev, ki napihujejo zadeve ...
F2.1	Najslabše počutje med prvim in tretjim valom	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Glede počutja pa bi rekel, da je bilo vmesno obdobje med valovoma najhuje zame.
F2.3	Potreba po stikih s prijatelji	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Vmes pa nekako ni bilo veliko socialnih stikov s sošolci, prijatelji, ni bilo druženja, vsi ti neki rituali, ki sem jih imel, jih ni bilo več, precej sem pogrešal stike s prijatelji in znanci.
G2.2	Negotovost	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	V prvem valu je bilo še vse negotovo, čakala sem, kaj se bo zgodilo, presenetile so me stvari, ker je bilo zmeraj nekaj novega ...
H1.1	Zelo slabo počutje	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Najbolj na dnu možno.
H2.4	Jok in brezvoljnost	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Bila sem iz sebe, brez volje, jokala sem vsak dan in komaj čakala, kdaj se bo vse odprlo.
H2.5	Upanje ob misli na ponovno odprtje	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Imela pa sem eno upanje – sanjarila sem o tem, kaj vse bom počela, ko se stvari odprejo.
H2.6	Strah ob spremljanju novic povezanih z epidemijo	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Bilo me je pa še bolj strah, ko sem spremljala medije in poslušala vse, kar so govorili in se izmišljevali.

Primer osnega kodiranja:

Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)

- Zelo slabo počutje (A2.1, H2.1)
- Stres (A2.4)
- Izboljšanje počutja ob prihodu poletja (A2.5, B2.6)
- Slabo počutje zaradi šolanja na daljavo (B1.1)
- Stopnjevanje slabega počutja ob nenehnem premišljevanju (B2.4)
- Slabo počutje ob spremljanju novic povezanih z epidemijo (B2.5, E2.3, H2.6)
- Pozitivna pričakovanja (B2.1.2)
- Slabo duševno počutje (C1.1.1)
- Stres ob študiju na daljavo (C1.1.2)
- Stabilnejše počutje v prvem kakor v tretjem valu (D2.1)
- Brez vpliva na duševno počutje (E2.1)
- Stiska ob kršenju ukrepov (E2.2)
- Najslabše počutje med prvim in tretjim valom (F2.1)
- Potreba po stikih s prijatelji (F2.3)
- Negotovost (G2.2)
- Jok in brezvoljnost (H2.4)
- Upanje ob pomisleku na ponovno odprtje (H2.5)

4 REZULTATI

Na podlagi analize podatkov sem dobila odgovore na vprašanja, ki sem jih zastavila v svoji diplomski raziskavi. Rezultate sem razdelila po tematskih sklopih in podkategorijah, ustvarjenih glede na pridobljene odgovore intervjuvancev. Vmes sem navedla tudi nekatere izjave intervjuvancev, ki se navezujejo na določeno temo.

4.1 MNENJA IN OBČUTKI OB ZAČETKU EPIDEMIJE COVID-19

Zanimalo me je, kako so se mladi počutili na začetku epidemije in kakšni so bili njihovi odzivi na novo situacijo, v kateri smo se znašli. Nekateri izmed intervjuvancev so sprva dvomili v nevarnost bolezni COVID-19, prav tako se niso pripravljali na izredne razmere, ki jih je povzročilo zaprtje. Na samem začetku so nekateri izmed njih občutili umirjenost, saj so pričakovali, da bodo epidemija in ukrepi trajali manj časa in da bodo manj intenzivni, kakor so

bili. Napovedano 14-dnevno zaprtje javnega življenja je za mnoge predstavljalo krajši počitek od vsakdanjih obveznosti. Ena izmed intervjuvank je dejala: *»V bistvu mi je bilo na začetku super, bila sem vesela, da bomo doma, ker sem to videla kot neko priložnost, da bo več časa za kaj drugega.« (G1.1)* Težave in panične misli so se začele izražati ob zaprtju šol in fakultet pri dveh izmed intervjuvancev: *»Najprej sem bila umirjena (A1.3), po zaprtju fakultete pa me je zares potrla ... (A1.4) Navajena sem hoditi naokrog, ne ustreza mi biti preveč časa doma.« (A1.5)* Druga pravi: *»Najprej, ko se je izvedelo, da je virus prišel do Italije, me sploh še ni skrbelo, bila sem prepričana, da gre le za gripo in nisem bila preveč zaskrbljena. (D1.1) Potem pa je zadeva postala resna, ko so zaprli šole.« (D1.2)* Poseben primer je bil pri posameznici, ki je v času epidemije obtičala v drugi državi, kamor je odšla na študijsko izmenjavo, tik preden se je epidemija začela, in občutila je strah, da se ne bo mogla vrniti domov.

4.2 PRIMERJAVA DUŠEVNEGA POČUTJA V ČASU PRVEGA IN TRETJEGA VALA EPIDEMIJE

Po primerjavi duševnega počutja intervjuvancev v prvem in tretjem valu epidemije sem prišla do ugotovitev, da je bilo njihovo duševno počutje v obeh valovih slabo. V prvem valu so poročali predvsem o stresu, negotovosti, brezvoljnosti, slabem počutju ob spremljanju novic, povezanih z epidemijo, ter stresu in slabem počutju, povezanih s šolanjem na daljavo. Intervjuvanci so svoje počutje opisali takole: *»Junjsko izpitno obdobje je bilo še posebej stresno, ker so bili pogoji povsem neprimerni in takrat sem bila pod stresom.« (A2.5)* *»Bilo mi je zelo psihično naporno in še težje mi je bilo, ko sem veliko premišljevala o tem. (B2.4)* *Branje poročil in novih člankov mi je še povečalo ta pritisk.« (B2.5)* Zelo slabo počutje v prvem valu je ena izmed udeleženk opisala takole: *»Najbolj na dnu možno. (H2.1) Ostala sem v drugi državi, nisem mogla videti svojih domačih, fanta, prijateljev. Bila sem sama in bilo mi je zelo hudo.« (H2.2)* Poleg slabega počutja so bila v prvem valu prisotna tudi pozitivna pričakovanja, da bo epidemije kmalu konec in da bo zopet kmalu vse po starem. Nekateri posamezniki so doživljali boljše počutje v prvem kakor v tretjem valu. V tretjem valu so občutili predvsem naveličanost, brezupnost, žalost, melanholičnost in ravnodušnost. Obremenitve so se začele kopičiti in ponovno je bilo prisotno nenehno premišljevanje. Počutje so opisali z naslednjimi besedami: *»Rekla bi, da mi je trenutno huje sedaj kot takrat. (B2.1.1) V prvem valu sem pričakovala, da bo karantene hitro konec, da bo vse v redu, tudi poletje je prihajalo počasi, in da bo vse zopet po starem.« (B2.1.2)* Naslednja intervjuvanka je izjavila: *»Trenutna situacija se mi zdi veliko slabša. (C2.1) Nekako je prišlo vse za mano, da je že preveč vse skupaj, res me*

je dotolklo, na začetku sem zadevo lažje prenašala.» (C2.2) Izjema so bili nekateri mladostniki, katerih duševno počutje se je v tretjem valu stabiliziralo in izboljšalo, kljub določenim skrbem. Pri enem posamezniku je bilo duševno počutje stabilno v času obeh valov, saj ni občutil negativnega vpliva epidemije, medtem ko so nekateri občutili najslabše duševno počutje med obema valovoma: »Glede počutja pa bi rekel, da je bilo vmesno obdobje med valovoma najhuje zame. (F2.1) Na začetku me ni kaj preveč prizadelo, sedaj pa sem se že toliko navadil, da s tem čisto normalno živim.« (F2.2)

4.3 VPLIV EPIDEMIJE COVID-19 IN SPREMLJAJOČI UKREPI NA VSAKDANJE ŽIVLJENJE

Večina posameznikov je opisala, da je epidemija negativno vplivala na njihovo vsakdanje življenje, nekateri izmed njih so izpostavili, da se je njihova vsakodnevna rutina precej spremenila. Ob spremembi rutine je v posameznih primerih prišlo do izgube socialnih stikov in oteženega vzdrževanja odnosov z bližnjimi. V enem primeru se je zgodilo, da je bila posameznica v času razglasitve epidemije na študentski izmenjavi v tujini, kjer je preživljala karanteno brez svojih bližnjih. Nekateri so izpostavili tudi težave z obvladovanjem obveznosti, predvsem študijskih, in to opisali takole: »Že takrat mi je bilo zelo grozno, ker sovražim predavanja prek Zooma in sem dobila kar velik odpor do tega. (B2.1) Volja mi je začela upadati, da bi sploh končala letnik.« (B2.2) Zaprtju je sledila skrb zaradi negotove situacije: »Tudi sedaj me zelo skrbi, kdaj se bo zadeva spet poslabšala, ne maram te negotovosti in to me muči.« (D3.3) Poleg skrbi zaradi negotovosti so se v enem primeru pojavile skrbi ob ponovni vzpostavitvi stare rutine v prihodnosti, ko bo konec epidemije. V enem primeru so se pojavile težave z nenehnim spremljanjem medijev in novic, povezanih z epidemijo, kjer je mladostnica opisala, da večkrat na dan preverja novice in spremlja številke okuženih, česar prej ni nikdar počela. Na nasprotni strani pa je nekaj udeležencev opisalo, da epidemija pravzaprav ni imela večjega vpliva na njihov vsakdan: »Nič se ni specifično spremenilo, službo sem obdržal, ker sem zaposlen v dostavi.« (E3.1) Izpostavili so celo, da je epidemija na njihovo vsakdanje življenje pozitivno vplivala, saj so odkrili nove hobije in posvečali čas samim sebi. »Napredovala sem tudi v mentaliteti, ker sem se duhovno nekako bolj posvetila sebi, drugače sem začela gledati na določene stvari, jih začela ceniti.« (G3.2)

4.4 VPLIV UKREPOV NA POČUTJE, DELOVANJE IN DOSEGANJE CILJEV

Omejitveni ukrepi, še posebej omejitve socialnih stikov, so negativno vplivali na počutje in delovanje večine intervjuvancev. Nekateri so poročali o oteženem učenju zaradi zaprtja knjižnic, kjer so pred epidemijo preživljali veliko svojega časa in se posvečali učenju. Ena od intervjuvank je izpostavila, da je imela doma neustrezen prostor za spremljanje študijskih predavanj: *»Tudi mi doma mam zelo majhno stanovanje in jaz si s sestro delim sobo. Ogromno je bilo nekega prilagajanja. Obe sva imeli spletna predavanja in obe sva potrebovali svoj prostor.«* (C3.3) Poleg učnih težav so imeli nekateri težave tudi pri izpostavljanju nove rutine, saj so se začeli počasi odvajati od starih navad, ki so jih imeli pred epidemijo. Čutili so zaskrbljenost ob ponovnem delovanju v večji skupini ljudi v prihodnosti in zaskrbljenost ob kršenju ukrepov. Ena izmed intervjuvank je na svojem primeru predstavila negativen vpliv ukrepov za zajezitev epidemije, saj je izgubila študentsko dela zaradi zaprtja turističnih dejavnosti: *»Zapiranje raznih turističnih dejavnosti, saj sem tudi sama delala v eni izmed teh in najprej, kar se je zgodilo, je bilo to, da sem izgubila študentsko službo.«* (B4.3) Udeleženka, ki je bila na študentski izmenjavi v tujini, pa je opisala, da je težko preživljala karanteno in zaprtje, saj ni imela nikogar ob sebi. Na nekatere posameznike so določeni ukrepi pozitivno vplivali: *»Policijska ura zame ni bila tako slaba, ker smo se potem dobili bolj zgodaj, namesto ob deseti uri zvečer smo se ob šestih in to mi je bolj ustrezalo, ker sem raje šla zgodaj spat.«* (D4.2) Druga posameznica je izpostavila, da je imela več časa za doseganje ciljev: *»Rekla bi, da je dejansko pozitivno vplivalo name.«* (G4.1) *Kar se tiče delovnih ciljev, so mi bile zadeve olajšane, ker je bilo prepovedano početi neke druge stvari, ki sem jih prej in ki so mi jemale čas.«* (G4.2) Izjema je bil posameznik, na katerega ukrepi po njegovem mnenju niso posebej vplivali, saj je ohranil študentsko delo in uspel vzdrževati stike z bližnjimi.

4.4.1 Najbolj nesprejemljivi ukrepi

Mladostniki so na vprašanje, kateri ukrepi so jim bili najbolj nesprejemljivi, odgovorili, da je bila na prvem mestu policijska ura. Ta je bila po njihovem mnenju nepotrebna, saj so morali vedno paziti, da so bili doma ob določeni uri in nekaterim je to povzročalo precej skrbi. Poleg policijske ure so navedli tudi zaprtje javnih ustanov in ukinitve javnih dogodkov. Nekaterim pa je predstavljalo največjo težavo šolanje na daljavo, karantena, omejitev zbiranja na prostem, socialno distanciranje, nošenje mask na prostem in zaprtje mej med državami.

»Omejitev gibanja glede na ure se mi je zdela nesmiselna. (F4.1) Mogoče me niti ni toliko omejevala, ker če se ne smeš družiti, potem ti tudi policijska ura ne pomeni nič groznega. Je pa

vseeno bilo zoprno, če si kam šel in se zadržal, ker je bil potem vedno prisoten nek strah, kdaj te bo kdo na cesti zaustavil.» (F4.2)

4.4.2 Morebitne telesne in duševne spremembe med epidemijo

Mladostniki so izpostavili kar nekaj telesnih in duševnih posledic med epidemijo. Najbolj pogosti telesni posledici so bile bolečine v hrbtu in pridobitev telesne teže. Eden od intervjuvancev je dejal: *»Telesna posledica je predvsem to, da več časa sedim. To zagotovo vpliva tudi na držo, bolečine v hrbtu, križu, (F4.1.1) seveda je tudi doma veliko dostopnejša hrana, ves čas si obdan s hrano. Tako da sem mogoče s tega vidika pridobil tudi na masi.« (F4.1.2)*

Nekoliko pogostejše so bile posledice epidemije na duševno zdravje. Dve mladostnici sta doživeli težje duševne posledice. Ena izmed njiju je imela panične napade, tesnobo, nespečnost in je pogosto jokala. Razlog za to so bile nakopičene šolske obveznosti med epidemijo: *»Psihično pa takrat marca, ko smo začeli s predavanji na daljavo, profesorji so začeli nalagati ogromno obveznosti, roki za oddajo pa so bili recimo dve uri po tem, kar me je povsem iztirilo, imela sem tudi panične napade. (A4.1.3) Drugače pa sem bila ves čas anksiozna, sploh takrat, ko sem dobila kako elektronsko pošto v zvezi s študijem. (A4.1.4) Velikokrat sem se tudi zjokala, res mi je bilo naporno. (A4.1.5) Slabo sem tudi spala, zaradi stresa in tesnobe.« (A4.1.6)*

Druga intervjuvanka je med posledicami epidemije na svoje duševno zdravje navedla osamljenost, žalost, skrbi, depresivno počutje in vse skupaj opisala kot travmatsko izkušnjo: *»Kar se tiče psihičnih, pa je bila to zame res travmatska izkušnja, bila sem zelo osamljena, v skrbeh in žalostna. (H4.2.2) Čutila sem, kot da padam v neko depresijo. Prihajali so dnevi, ko nisem imela volje vstati iz postelje.« (H4.2.3)* Mladostniki so poudarili, da se je njihovo duševno počutje poslabšalo, predvsem ob premišljevanju in kopičenju skrbi, občutili so tudi poslabšanje obstoječih duševnih težav. En mladostnik je dejal, da je bil nestrpen in živčen, predvsem zaradi spremljanja medijskih prispevkov, povezanih z epidemijo. Nekateri so opisali, da so razvili določene slabe navade in preživljali veliko časa v zaprtih prostorih, zaradi premalo motivacije in volje do telesne dejavnosti. V dveh primerih ni bilo opaznih večjih duševnih sprememb.

»Rekla bi, da se mi je duševno počutje precej poslabšalo, prej nikoli nisem imela s tem težav, vedno sem bila nekako stabilna. (B4.2.1) Sedaj pa se je začelo to premišljevanje in kopičenje skrbi.« (B4.2.2)

4.4.3 Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije

Zanimalo me je, ali je mladostnikom uspevalo vzdrževati odnose z bližnjimi, s prijatelji in partnerjem, in na kakšen način so to dosegli. Mladostniki so bili najuspešnejši pri vzdrževanju odnosov s svojci, s katerimi živijo v istem gospodinjstvu oziroma skupni bivalni enoti, pa tudi s prijatelji, ki so nastanjeni v njihovi neposredni bližini. Nekaterim je pomagal odlok o izjemah, ki je dopuščal obisk oskrbe potrebnih starih staršev v drugi regiji. Za vzdrževanje stikov so bile zelo pomembne telefonske naprave in socialna omrežja, največkrat pa je bila omenjena aplikacija Zoom, prek katere so se mladostniki sestajali na daljavo tudi izven časa predavanj in pouka: *»Na začetku se nismo preveč družili, ker se nihče ni najbolje znašel v tisti situaciji. Kasneje pa smo se prilagodili in se pogovarjali prek Zooma.«* (A4.3.1) Zelo pogosto je bila omenjena tudi športna dejavnost s prijatelji, ki je nadomestila druženje v gostinskih lokalih in drugih javnih objektih, namenjenih druženju. Mladostniki so na splošno opazili, da se je poslabšala njihova komunikacija s prijatelji in bližnjimi. Še posebej oteženo je bilo vzdrževanje odnosov s širšo družino, ki je bolj oddaljena, in z osebami, s katerimi so bili v stiku v določenih okoliščinah, npr. s sošolci ali sodelavci. Intervjuvanka, ki je med prvim valom epidemije bivala v tujini, je poročala o izrazito oteženem vzdrževanju odnosov z bližnjimi in izpostavila težave pri vzdrževanju odnosa s partnerjem: *»V času prve karantene sem vzdrževala stike samo prek telefona. Bila sem zaprta v drugi državi (...). (H4.3.1) Sedaj sem doma in je to lažje, s prijatelji se dobivamo in slišimo, včasih tudi prek Zooma. (H4.3.2) Najtežje je s partnerjem, ker živi v tujini in se zelo težko videvava. Sedaj se nisva videla že tri mesece in res je težko.«* (H4.3.3)

4.5 USPEŠNOST IZPOLNJEVANJA ŠOLSKIH NALOG IN CILJEV

Epidemija je povzročila veliko sprememb na različnih področjih; pri mladostnikih je bilo šolanje na daljavo eno večjih. Glede na to, da so se s tem prvič soočali, me je zanimalo, ali so uspešno zaključili svoje šolske obveznosti in kako so se tega lotevali. Skoraj v vseh primerih je bilo izpolnjevanje šolskih nalog in ciljev uspešno, vendar precej oteženo. Posamezniki so izpostavili, da so imeli največ težav s slabo organizacijo fakultet in šol, zato so morali predelati veliko snovi sami. Produktivnost je bila slabša, prav tako so imeli nizko motivacijo. Težave so se pojavile tudi ob nenačrtovanih obveznostih, pri čemer je nekaterim pomagala dobra osebna organizacija, pa tudi boljša organizacija fakultet in šol. Poudarili so tudi, da se je situacija s šolskega vidika precej izboljšala v tretjem valu, ko so bile šole bolje pripravljene in organizirane. Na mladostnike je pozitivno vplivala tudi telesna dejavnost. V nekaj primerih zaključevanje šolskih obveznosti ni bilo uspešno: *»Lani s tem nisem imela težav, letošnji prvi*

semester pa je bil grozen. Ni mi uspelo narediti izpitov, s sestro sva se veliko kregali, ker si deliva sobo in sva imeli istočasno predavanja, spala sem med predavanji.» (C4.1)

Naslednja intervjuvanka je opisala: *»Lansko leto sem bila že v zadnjem letniku, ampak sem zaradi slabe organizacije profesorjev in posledično nič predavanj med karanteno, morda le treh vsega skupaj, izgubila voljo, da sama predelam snov in sem zaprosila za podaljšavo statusa.« (B5.2)*

Za nekatere mladostnike je bilo šolanje na daljavo pozitivna sprememba, saj jim je olajšalo izpolnjevanje obveznosti, tako s časovnega vidika kot z vidika prisotnosti na predavanjih: *»Meni je bilo lažje, ker ni bilo potrebno biti prisoten na vseh predavanjih. Če si želel, si lahko imel odprt Zoom, Webex, nihče te ni pravzaprav nadzoroval. Zagotovo vsa predavanja niso enako uporabna, zanimiva. Zato je bilo s tega vidika lažje.« (F5.1)*

4.6 USPEŠNOST IZPOLNJEVANJA ŽIVLJENJSKIH CILJEV

Poleg šolskih ciljev me je zanimalo tudi, kako so uspeli izpolnjevati morebitne življenjske cilje, ki so si jih zadali v preteklem letu. V dveh primerih, ko so bili cilji povezani s šolskimi obveznostmi, je to bilo njihovo doseganje uspešno. Ostali pa so imeli omejitve pri doseganju svojih ciljev ali jim je bilo to celo onemogočeno. Mladostniki so imeli največ težav pri opravljanju izpita za avto, zaradi nenehnega zapiranja avtošol. Nekaj jih je imelo željo potovati, vendar so bile zaprte meje, prav tako pa ni bilo možno potovati z letalom. Nekateri intervjuvanci so navedli, da niso mogli obiskovati glasbene šole, da so imeli omejeno oz. onemogočeno vključevanje v zimskie športe ter nepopolno izkušnjo študentske izmenjave.

»Poleg izboljšanja v petju bi dodal še to, da sem imel cilj biti dejavnejši v zimskih športih, kar mi je bilo onemogočeno zaradi zaprtja smučišč.« (E6.1)

4.7 STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA S POSLEDICAMI EPIDEMIJE COVID-19

Zelo pomemben vidik epidemije je spoprijemanje z njenimi posledicami. Zanimalo me je, kakšne so bile strategije mladih pri reševanju različnih težav po epidemiji, povezanih npr. z odnosi z bližnjimi in morebitnimi finančnimi posledicami, ter kdo jih je pri tem najbolj podpiral in jim pomagal. Nekateri so poročali, da jim je najbolj pomagalo to, da so spremenili svoj pogled in se sprijaznili s situacijo: *»Sama sebi sem bila v največjo oporo, saj sem se sama morala s tem sprijazniti ... (A7.1) Zelo dolgo sem se upirala tej situaciji in bila ves čas živčna, ker nisem mogla storiti tega in onega. Potem pa sem se sprijaznila in iz tega naredila najboljše, kar sem lahko.« (A7.2)* Ena izmed dobrih praks pri odpravljanju posledic epidemije je poleg

pozitivnega pogleda in sprijaznjenja s situacijo tudi dobra organizacija obveznosti. Nekaj jih je poročalo tudi o tem, da so prenehali spremljati novice, povezane z epidemijo. Posledično so tudi manj premišljevali o sami epidemiji, kar jim je pomagalo pri spoprijemanju z njo. V veliko primerih je intervjuvancem pomagala telesna dejavnost, še posebej s prijatelji. Prijatelji so mladim v času epidemije predstavljali trden steber podpore, kot so tudi sami dejali: *»Pokličeš prijatelja prek telefona, z njim klepetáš ... Če so drugi v podobni situaciji, se mi zdi, da se tudi ti potem lažje počutiš, ker nisi sam.«* (F7.3) Opisali so, da so jim pomagali sprehodi, druženja in pogovori s prijatelji v živo, kot tudi prek Zooma, nekateri pa so stike ohranjali prek telefona. Poleg prijateljev je imela pomembno vlogo tudi družina. Nekateri so se zaradi izgube študentskega dela zatekli po finančno pomoč k staršem, drugim pa je bil v veliko pomoč že samo pogovor z bližnjimi. Mladostniki so najpogosteje poiskali pomoč in podporo pri prijateljih, partnerju in družinskih članih, v enem primeru pa je bila navedena tudi strokovna pomoč za mlade prek telefona: *»Všeč mi je bilo tudi to, da je bila možnost, da imaš prek telefona pogovor s psihiatrom za študente in tudi to sem izkoristila in mi je zelo pomagalo.«* (C6.3)

4.8 POTREBNA POMOČ ZA LAŽJE SPOPRIJEMANJE S POSLEDICAMI EPIDEMIJE

Poleg tega, kakšne so bile strategije mladih za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije, sem želela izvedeti, kaj še potrebujejo za lažje preživljanje epidemioloških razmer in njihovih posledic. Najpogostejši odgovor intervjuvancev je bila boljša in večja podpora šolskih ustanov: *»Jaz mislim, da je bilo za študente najmanj podpore. Tudi na moji fakulteti. Takrat, ko so bile dovoljene skupine do deset ljudi, se niso trudili, da bi vzpostavili predavanja v živo, vsaj za malo časa, in to mi je res manjkalo. (A7.1.1) Dobrodošel bi bil tudi kak brezplačen vir podpore, v smislu, da bi kak profesor naredil neko svetovalno skupino, vsaj prek Zooma.«* (A7.1.2) Omenili so, da bi jim pomagal hibriden način poučevanja, ter poudarili pomanjkanje angažiranosti profesorjev za pogovor in duševno podporo: *»Meni se je zdelo tudi dobro, ko je profesorica čisto mimogrede omenila, da smo res v zoprni situaciji. Jaz bi potrebovala res več pogovora o tej temi.«* (C7.2) *»Definitivno večjo podporo na fakultetah, s strani profesorjev.«* (H8.1) V enem primeru je bila izražena potreba po boljši organiziranosti in višji toleranci s strani šole, ena izmed intervjuvank pa je tudi poudarila, da ji je težave povzročalo ustrahovanje s strani medijev, ki so širili različne vrste informacij, med katerimi so bile nekatere tudi neresnične. Izjema je bila zabeležena pri enem izmed intervjuvancev, ki je izrazil, da ni imel

potrebe po kakršni koli pomoči: *»Zase ne bi ničesar izpostavil, nekako sem se naučil s tem živeti in mi nič ne manjka.« (F8.1)*

4.8.1 Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami epidemije

Menim, da je pomoč mladim izjemno pomembna še posebej v času epidemije, zato sem intervjuvance vprašala, kaj bi po njihovem mnenju še potrebovala mlajša populacija, da bi se lažje spoprijemala s posledicami epidemije. Področje, ki ga je izpostavila večina intervjuvancev, je bila večja šolska podpora, kot so npr. pogovori, organizirani s strani fakultete, in nižji, manj zahtevni kriteriji ocenjevanja: *»Nujno bi bila potrebna pomoč študentom glede študija, mislim, da je veliko profesorjev pozabilo, da ima veliko mladih duševne težave in podpora s strani fakultete bi bila več kot dobrodošla.« (B8.1)* *»Šolski vidik na prvem mestu. Mogoče že to, da se ne zahteva od mladih toliko, kakor prej, da se znižajo kriteriji.« (G8.1.1)* Poleg šolske podpore so bili pogosti predlogi glede dostopnejše in brezplačne strokovne pomoči, skupinskih srečanj in strokovnih pogovorov na daljavo: *»Mladim bi morali ponuditi tudi neke virtualne pogovore, psihološko pomoč, ki je dostopnejša, oziroma bolj izpostavljeni, kje se lahko pridobi pomoč. Zdi se mi, da marsikdo sploh ni vedel, kje jo lahko poišče.« (H8.3)* Izpostavili so tudi, da bi mladim bilo lažje, če bi imeli večjo podporo staršev pri iskanju strokovne pomoči. Posamezniki so poleg tega navedli pogovore z družino in prijatelji, finančno pomoč, pomembnost socialnega stika in partnerja ter širši trg dela za mlade. *»Za mlade pa zagotovo širši trg dela, manj je ponudb za študentska dela, manj je teh kratkotrajnih del in verjamem, da je veliko mladih, ki se na to zelo zanašajo, da lahko sploh preživijo, plačajo najemnino.« (F8.2)*

4.9 TRENUTNO ONEMOGOČENE ŽELJE

Za konec sem intervjuvancem postavila vprašanje, kaj bi bila prva stvar, ki bi jo storili, če bi se jutri epidemija končala in virus izginil. Najpogostejši odgovor je bil, da bi odšli na kavo v gostinski lokal, takoj za njim pa odhod na potovanje in na morje: *»S fantom bi šla na kavo in na morje.« (H9.1)* V dveh primerih je bil odgovor odhod na zabavo, posamezniki pa so odgovorili, da bi se radi vrnili nazaj v službo, odšli na smučanje, se udeležili koncerta in bili v gneči brez občutka strahu. *»Pogrešam svojo službo in to bi mi bila prva želja, da bi se lahko vrnila, ker pogrešam svoje sodelavce.« (B9.1)*

5 RAZPRAVA S POSKUSNO TEORIJO

V tej raziskavi sem želela ugotoviti, kako je epidemija COVID-19 vplivala na mlade, predvsem pa na njihovo duševno zdravje. Pridobljenih rezultatov ne morem posplošiti na celotno populacijo mladih v Sloveniji, saj je moj vzorec nereprezentativen in premajhen, kljub temu pa ocenjujem, da sem pridobila nekaj poglobljenih in koristnih informacij v povezavi z raziskovano temo. Glede na rezultate sem ugotovila, da je večina udeležencev raziskave zaznala negativen vpliv epidemije COVID-19, predvsem pa so opazili poslabšanje na področju svojega delovanja in počutja.

Teorije, oblikovane na podlagi proučevanja preteklih izbruhov nalezljivih bolezni, razlagajo, da ljudje pogosto občutijo tesnobo in nevarnost, ko pride do sprememb v okolju, še posebej pa kadar so izidi teh sprememb nejasni in negotovi (Usher, Durkin in Bhullar, 2020). Podoben vzorec obnašanja se je zgodil ob pojavu virusa SARS-CoV-2, ki je imel dokaj zastrašujoč učinek na prebivalstvo po celem svetu in je pri mnogih povzročil panično počutje in obnašanje. Začetne reakcije ljudi na napovedano zaprtje so privedle tudi do tega, da so se prepuščali impulzivnem nakupovanju (Rizvan AHMED). Pri postavljanju vprašanja mladim, kakšni so bili njihovi občutki ob začetku epidemije, sem pričakovala, da bo njihov odziv temeljil na podobnih vzorcih, kakor kažejo raziskave pri splošni populaciji, vendar je večina občutila začetno umirjenost, strah in težave pa so se najpogosteje pojavile šele ob zaprtju šolskih ustanov.

Pri udeležencih je predstavljalo zaprtje šol in fakultet veliko spremembo, ki je vplivala na njihovo počutje in delovanje. Cokan (2015) pravi: »Šola je poleg družine najpomembnejši dejavnik, ki intenzivno in dolgotrajno poseže v otrokovo življenje – vpliva na otrokovo doživljanje in njegov psihosocialni razvoj. V večji ali manjši meri vpliva na njegovo oblikovanje in razvoj interesov, na oblikovanje in vzdrževanje ugodnih socialnih stikov, na pridobivanje spretnosti za obvladovanje najrazličnejših življenjskih situacij in z vsem tem sooblikuje tudi otrokovo samopodobo.« Za duševno zdravje mladostnikov in otrok je vključevanje v izobrazbo pomembno z različnih življenjskih vidikov, med katerimi je tudi vzdrževanje in ustvarjanje socialnih stikov. Mladim udeležencem je zaprtje sprva predstavljalo olajšanje glede šolskih obveznosti, vendar jim je sčasoma poleg porušene rutine to povzročilo tudi dosti skrbi in stresa. Po ocenah OECD (2021) je zadrževanje mladih v šoli varovalni dejavnik, ki ščiti pred slabim duševnim zdravjem in prinaša posamezniku korist z različnih življenjskih perspektiv. Ena izmed udeleženk je povezavo med stresom in šolskimi obveznostmi v času epidemije opisala takole: */Stvari, ki sem jih prej počela vsak dan, kar*

naenkrat nisem več mogla. (A1.1.1) Postala sem živčna, nisem vedela, kaj pričakovati, (A1.1.2) iz fakultete nismo dobili nikakršnega obvestila, kako bo potekal nadaljnji študij, kar je bilo zame res stresno, saj si vedno rada vnaprej načrtujem obveznosti. Težko mi je bilo čakati, kdaj bodo vzpostavljena predavanja (A1.1.3) in vedela sem, da nas bo čakalo ogromno obveznosti, ki jih je treba nadoknaditi. V svoji raziskavi sem ugotovila povezavo med šolanjem na daljavo in slabim počutjem mladostnikov, in sicer iz različnih razlogov. Nekaterim je težave povzročalo to, da so bile šole v začetku epidemije še dokaj neorganizirane glede novonastale situacije, drugim pa samo šolanje na daljavo, ki ni bilo izvedeno v ustrezni meri in kakovosti. Poleg same težavnosti šolanja na daljavo sem interpretirala tudi povezavo med domačim okoljem in spremljanjem predavanj prek računalnika, saj vsak mladostnik ni imel zagotovljenega svojega osebnega prostora, kjer lahko v tišini in miru sodeluje pri pouku in ga spremlja. Ena izmed udeleženk je opisala, da je bila primorana deliti svoj prostor s sestro, ki je prav tako imela šolanje na daljavo. Ob takšnih pogojih so bile zaznane spremembe in posledice, med katerimi so bile izrazitejšše tiste duševne vrste.

Strokovnjaki WHO (2020a) poročajo o tem, da so ukrepi za zajezitev okužbe z virusom SARS-CoV-2 vplivali na vsakdanje človekovo delovanje ter njegovo rutino, kar so potrdili tudi moji intervjuji z mladimi, ki so opisali, da se je njihova vsakdanja rutina porušila in povzročila spremembe v organizaciji ter zahtevala prilagoditev na novo situacijo. Poleg vpliva na človekovo rutino WHO (2020a) opozarja tudi na povečano stopnjo osamljenosti, anksioznosti, depresije ter nespečnosti. Podobne ugotovitve so prispevale tudi različne raziskave na svetovni ravni, ki poročajo o izraženih posledicah, povezanih z epidemijo. Opažena je bila izrazito visoka stopnja simptomov tesnobe, depresije, posttravmatske stresne motnje, psihološke stiske in stresa (Xiong idr., 2020). OECD (2021) opozarja, da je velik dejavnik tveganja za slabo duševno zdravje osamljenost, ki je pri mladih pogosta. Že pred epidemijo so bili izpostavljeni velikemu tveganju za osamljenost, med epidemijo pa se je stanje poslabšalo zaradi socialne distance in izolacije, ki sta omejili socialno interakcijo. Udeleženka intervjuja je zaradi strogih ukrepov čas karantene preživljala sama, kar je privedlo do njene osamljenosti, posledično pa tudi do depresivnega počutja in travmatske izkušnje.

Strokovnjaki opozarjajo tudi na povečano stopnjo kompulzivnih motenj in anksioznosti (Kumar in Nayar, 2020), ki je po ugotovitvah študij najpogostejša motnja duševnega zdravja pri otrocih in mladostnikih, je torej del njihovega doživljanja (Creswell, Waite in Hudson, 2020). Ena izmed udeleženk je izpostavila, da se je v času karantene zaradi spremembe v sistemu šolanja soočala s stresom in tesnobo, kar je privedlo tudi do nespečnosti, kot je opisala : */Drugače pa sem bila ves čas anksiozna, sploh takrat, ko sem dobila kako elektronsko pošto v zvezi s*

študijem. (A4.1.4) /Velikokrat sem se tudi zjokala, res mi je bilo naporno. (A4.1.5) Slabo sem tudi spala, zaradi stresa in tesnobe. (A4.1.6). Med najpogostejšimi oblikami anksioznosti pri mladostnikih je visoko na lestvici skrb zaradi šolskega uspeha (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006). Creswell, Waite in Hudson (2020) opozarjajo, da je negativen vpliv zgodnjih anksioznih motenj izjemno zaskrbljujoč in menijo, da je zaradi tega potrebna boljša ozaveščenost in pomoč s strani države na področju duševnega zdravja.

Ko sem primerjala prvi in tretji val epidemije, sem pri mladostnikih opazila določene razlike in hkrati nekatere povezave. Nekateri, ki so v prvem valu doživljali skrbi ob razglašeni epidemiji in ukrepih, so v tretjem valu opazili izboljšave v svojem počutju, saj so se uspeli prilagoditi situaciji in se navaditi na spremembe, medtem ko so nekateri, ki so v prvem valu bili bolj sproščeni in veseli, da so lahko ostali dlje časa doma, v tretjem valu doživljali naveličanost, nestrpnost, slabo počutje, brezupnost ter nestrpnost ob novih ukrepih ter statističnih podatkih, povezanih z epidemijo. Pogosto so tudi zapadali v nenehno, obsedeno premišljevanje in zaskrbljenost glede epidemije in ukrepov, kar me pravzaprav ne preseneča, saj smo ljudje v negotovih situacijah večinoma v stiski in premišljujemo o različnih možnih izidih, največkrat negativnih. Poleg sprememb v počutju in drugih posledic epidemije in ukrepov so mladostniki izpostavili težave pri doseganju šolskih in širših življenjskih ciljev, pri večini je bilo doseganje šolskih ciljev oteženo, izjema so bili tisti, ki jim je šolanje na daljavo predstavljalo lažji način spremljanja predavanj, vaj in drugih oblik pouka. Večina udeležencev, razen dveh izjem, je trdila tudi, da niso imeli možnosti uspešno izpolnjevati svojih (drugih) življenjskih ciljev, med katerimi je bil najpogostejši opravljanje izpita za avto.

Negativen vpliv krize COVID-19 so vprašani zaznali tudi v težjem dostopu do ustanov in storitev, ki nudijo strokovno pomoč in podporo mladostnikom. Raziskave WHO (2020b) poročajo, da so bili šolski programi duševnega zdravja v več kot treh četrtinah držav na svetu popolnoma ali celo delno prekinjeni. Potrebo po strokovni psihosocialni podpori v okviru šol so izrazili tudi moji intervjuvanci, ki so poudarili, da bi se s podporo in pogovori s strani profesorjev in učiteljev lažje spoprijemali s posledicami epidemije COVID-19. OECD (2021) poroča tudi o tem, da so mladi s težavami v duševnem zdravju imeli težave pri dostopu do strokovne pomoči med epidemijo, obenem pa so zaznali povečano povpraševanje po njej. Tudi udeleženci moje raziskave so poudarili, da bi bilo treba mladim ponuditi dostopnejšo ali celo virtualno strokovno pomoč in podporo v času epidemije, prav tako pa bi bilo treba dajati več smernic in informacij o brezplačnih možnostih pomoči za mlade pri njihovih težavah v duševnem zdravju.

6 SKLEPI

- **Večina mladih na začetku ni pričakovala, da se bo epidemija COVID-19 razvila v takšni skrajnosti glede intenzitete in časovnega trajanja.**
 - Napovedana 14-dnevna karantena je bila za njih najprej dobrodošel počitek, kmalu pa so izrazili zaskrbljenost, še posebej ob zaprtju šol in fakultet.
- **Mladi so se soočali s slabim duševnim počutjem tako v prvem, kot tudi v tretjem valu epidemije.**
 - V prvem valu so prevladovali stres, negotovost, brezvoljnost, slabo počutje ob spremljanju novic, povezanih z epidemijo, ter slabo počutje in stres ob šolanju na daljavo.
 - V tretjem valu so mladi občutili naveličanost, brezupnost, žalost, melanholičnost in ravnodušnost, obremenitve so se začele kopičiti, bilo je prisotno obsedeno premlevanje negativnih misli.
 - V posameznih primerih so bila prisotna tudi pozitivna pričakovanja.
- **Epidemija je negativno vplivala na vsakdanje življenje mladih.**
 - Vsebina negativnega vpliva vključuje spremenjeno vsakodnevno rutino, izgubo socialnih stikov, težave z obvladovanjem obveznosti, negotovost, težave z nenehnim spremljanjem medijev v povezavi z epidemijo.
 - Zaznan je bil tudi pozitiven vpliv pri dveh izjemah.
- **Prevladoval je negativen vpliv ukrepov epidemije na počutje in delovanje mladih.**
 - Bilo je prisotno omejevanje na različnih področjih, s poudarkom v socialnem vidiku. Zaznano je bilo oteženo učenje ob zaprtju knjižnic, mladi so imeli težave z vzpostavljanjem nove rutine, nekateri so tudi izgubili študentsko delo.
 - Ugotovljen je bil pozitiven vpliv ukrepov pri dveh posameznicah, in sicer zaradi olajšane časovne razporeditve.
 - Najbolj nesprejemljiv ukrep je bila policijska ura. Mladi so pod nesprejemljive ukrepe izpostavili tudi zaprtje javnih ustanov, ukinitve javnih dogodkov, šolanje na daljavo, karantena, omejitve zbiranja na prostem, socialno distanciranje, nošenje mask na prostem in zaprtje mej med državami.
- **V času trajanja epidemije so bile opažene telesne in duševne posledice med mladimi.**
 - Med telesnimi posledicami sta bili najbolj pogosti bolečina v hrbtu in pridobitev na telesni teži.

- Med duševnimi posledicami pa je bilo ugotovljeno poslabšanje duševnega počutja, premišljevanje, nestrpnost in živčnost, kopičenje skrbi, poslabšanje obstoječih težav, razvoj slabih navad, upad motivacije.
- Težje duševne posledice so bile zaznane pri dveh mladostnicah, kjer je pri eni prevladovala tesnoba, panični napadi, pogosto jokanje in nespečnost. Druga pa se je spoprijemala z osamljenostjo, žalostjo, skrbmi, depresivnim počutjem, in to opisala kot travmatsko izkušnjo.
- Mladi so pretežno uspešno vzdrževali stike s prijatelji, partnerjem in bližnjimi s pomočjo telefonskih naprav in socialnih omrežij. Oteženo je bilo vzdrževanje stikov v živo, z izjemo tistih, ki so lokacijsko v neposredni bližini in v istem gospodinjstvu.
- **Uspešno, vendar oteženo so izpolnjevali šolske cilje in obveznosti.**
 - Mladi so se soočali s težavami, zaradi slabe organizacije fakultet in šol, bili so manj produktivni in imeli so nizko raven motivacije.
 - Telesna dejavnost je na njih pozitivno vplivala.
 - Ugotovljeno je bilo olajšano izpolnjevanje šolskih obveznosti ob šolanju na daljavo pri nekaterih izjemah.
- **Pretežno neuspešno so izpolnjevali življenjske cilje.**
 - Za večino posameznikov je bilo onemogočeno izpolnjevanje življenjskih ciljev zaradi strogih ukrepov. Uspešno je bilo le v dveh primerih, kjer se življenjski cilji navezujejo na šolski uspeh.
- **Dobra organizacija obveznosti, sprijaznjenje s situacijo, telesna dejavnost, podpora družine, vzdrževanje stikov z bližnjimi in prijatelji ter strokovna pomoč so dejavniki, ki so pripomogli k spoprijemanju s posledicami epidemije.**
- **Mladi so izrazili potrebo po večji podpori in pomoči s strani šol in fakultet.**
 - Izražena je bila potreba mladih po boljši organizaciji šol, nudenju pomoči in podpore s strani profesorjev in učiteljev, zmanjšanju kriterijev zahtevnosti in višji ravni tolerance do dijakov in študentov.
 - Predlogi za pomoč in podporo mladim so poleg šolske podpore še dostopnejša in brezplačna strokovna pomoč, skupinska srečanja in strokovni pogovori na daljavo. Predlagajo tudi finančno pomoč s strani države ter širši trg dela za mlade.
 - Mladi so poudarili, da je potrebna večja podpora s strani družine pri iskanju strokovne pomoči.
 - Izpostavljena pa je bila tudi pomembnost pogovorov z bližnjimi in s prijatelji.

7 PREDLOGI

Glede na literaturo in ugotovitve pričujoče raziskave lahko zaključim, da so se mladi v času epidemije COVID-19 soočali ne le z duševnimi težavami, temveč tudi z težavami na različnih področjih svojega vsakdanjega življenja. Na podlagi zbranih odgovorov menim, da mladi potrebujejo pomoč in podporo iz različnih strani in na različnih področjih.

- Družina je tista, ki je za mladostnika ključnega pomena pri odraščanju in razvijanju, še bolj pa je pomembna pri nudenju podpore in pomoči v kriznih situacijah. Menim, da je potrebno, da se starši redno pogovarjajo s svojimi otroki, razvijajo z njimi dobro komunikacijo in odkrivajo morebitne težave, s katerimi se soočajo mladostniki. Starši naj podpirajo svoje otroke pri iskanju strokovne pomoči, saj lahko na ta način preprečijo nastanek ali pa poglobljanje obstoječih duševnih težav, s katerimi se spoprijemajo mladostniki, še posebej pa v kriznih situacijah.
- Karantena in socialno distanciranje sta mladim omejila možnosti, da vzdržujejo odnose s svojimi prijatelji in bližnjimi, kar je eden od rizičnih dejavnikov, ki lahko povzročijo in poglobijo duševne stiske mladih. Vlogo socialnega dela vidim v spodbujanju vrstniškega druženja v obliki srečanj na ta način, da bi se jim socialna delavka v času epidemije približala v virtualni obliki in jim osvetlila pomembnost medsebojne komunikacije, pogovora, ki lahko ublaži stisko posameznika in mu omogoči izkušnjo, da se v težavah in stiski ne nahaja sam.
- Izobraževalne ustanove bi morale, kot pomemben dejavnik mladostnikovega življenja, v času kriznih razmer mladostnikom nuditi čimbolj kakovostno poučevanje in brezplačno podporo na področju šolanja kot tudi na področju duševnega počutja (neposredno ali posredno povezanega s šolanjem). Glede na predloge mladih se mi zdi smiselno, da bi zaposleni v okviru šolstva nudili pogovore mladim. Lahko bi povezali mlade vrstnike, ki se soočajo s težavami, in bili v vlogi mediatorja, ki jim pomaga, da ubesedijo svoje težave in spoznajo oziroma izkusijo, da niso edini, ki se soočajo s tovrstnimi težavami v času epidemije. Mladostniki spadajo med bolj ranljive skupine prebivalstva, zato menim, da bi jim bila v veliko pomoč in motivacijo tudi večja spodbuda in podpora s strani izobraževalnih ustanov.
- Poleg epidemioloških posledic na področju izobraževanja se mladi soočajo tudi s posledicami krize na trgu dela, zato menim, da bi morali ustrezni državni organi priskrbeti finančno pomoč mladim, še posebej pa tistim, ki v času epidemije niso imeli primernih pogojev in sredstev za spremljanje šolanja na daljavo. Nadalje menim, da bi

morala država spodbujati in zagotoviti možnosti zaposlovanja mladih in strokovne pomoči in podpore za brezposelne. Potrebno bi bilo tudi razširiti trg dela in s tem odpreti več možnosti zaposlovanja mladih, posledično pa tudi ublažiti vplive brezposelnosti na njihovo duševno zdravje.

- Zaradi zaprtja ustanov, ki nudijo strokovno pomoč, predlagam, da naj si socialno delo prizadeva za vzpostavitev dostopnejše virtualne brezplačne strokovne pomoči in podpore za mlade. Socialno delo naj bo zagovornik mladih in naj jih usmeri in informira v okviru že dostopnih storitev in programov pomoči na področju duševnega zdravja in jih pri njihovem iskanju tudi spodbuja. Naj tudi obvešča mlade o že obstoječi virtualni strokovni podpori in jim pomaga pri dostopu do nje. Predlagam tudi, naj država usmeri več pozornosti na področje duševnega zdravja in omogoči širšo ponudbo strokovne pomoči, ki bo mladim dostopna v hitrejšem času, brez dolgih čakalnih dob.
- Na duševno dobrobit ima velik vpliv tudi telesna dejavnost, zato naj strokovnjaki še bolj poudarjajo pomembnost telesne dejavnosti in predlagajo alternativne možnosti izvajanja telesnih dejavnosti v času epidemije. Strokovnjaki na področju telesnega zdravja naj omogočijo mladostnikom brezplačne virtualne programe, kjer lahko spremljajo različne vodene vadbe in se na ta način ukvarjajo s športom od doma v času izolacije.
- Nenazadnje menim tudi, da je izobraževalna ustanova pomemben in ključen prostor, kjer se mladi izobražujejo, telesno in duševno razvijajo, ustvarjajo in širijo svoje socialne vezi ter se družbeno razvijajo. Zato predlagam, da naj država sprosti ukrepe in ponovno odpre šole in fakultete, saj lahko na ta način preprečujemo razvoj in poglobljanje težav mladostnikov.

8 SEZNAM VIROV

Ahmed, R. R., Streimikiene, D., Rolle, J. A., & Pham, A. D. (2020). The COVID-19 pandemic and the antecedents for the impulse buying behavior of US citizens. *Journal of Competitiveness*, 12(3). Pridobljeno 19. 3. 2022 s https://www.researchgate.net/profile/Rizwan-Ahmed-7/publication/344439095_The_COVID19_Pandemic_and_the_Antecedents_for_the_Impulse_Buying_Behavior_of_US_Citizens/links/5f75999b92851c14bca41c4b/The-COVID-19-Pandemic-and-the-Antecedents-for-the-Impulse-Buying-Behavior-of-US-Citizens.pdf

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). *Anxiety and depression in children: Get the facts*. Pridobljeno 4. 5. 2022 s <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html>

Cigula, N. (2020). *Mladi in duševno zdravje* (Diplomsko delo). Pridobljeno 8. 4. 2021 s <https://egradiva.fsd.uni-lj.si/search/extshow/2471>

Cokan, S. (2015). Vpliv šole na duševno zdravje otrok. *Didakta*, 25(180). Pridobljeno 19. 3. 2022 s <http://www.dlib.si>

Creswell, C., Waite, P., & Hudson, J. (2020). Practitioner Review: Anxiety disorders in children and young people—assessment and treatment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(6). Pridobljeno 14. 2. 2022 s https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jcpp.13186?casa_token=cpfW0CvibkAAAAAA%3Aq5qoMncSVBSXOfhihgUS2C50z1mO0cQEaCREAFTDsZaQhEk7CG0MJC43IxGqZ_6gaMPfSGjM2Z0URdo

Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., & Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje* (str. 41). Pridobljeno 9. 4. 2021 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_te_strese_stres.pdf

Dolenc, P. (2015). Stres in spoprijemanje s stresom v mladostništvu. *Revija za elementarno izobraževanje*, 8(4). Pridobljeno 9. 4. 2021 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-NRELIMA6>

Encyclopaedia Britannica (2021). *Depression* [pdf]. Pridobljeno 9. 4. 2021 s <https://www.britannica.com/science/depression-psychology>

Gale, C., & Oakley-Browne, M. (2000). Anxiety disorder. *BMJ*, 321(7270). Pridobljeno 10. 2. 2022 s <https://www.bmj.com/content/321/7270/1204.short>

Giuffrida, A., & Tondo, L. (2020). As if a storm hit': more than 40 Italian health workers have died since crisis began. *The Guardian*, 26. Pridobljeno 12. 2. 2022 s <https://www.theguardian.com/world/2020/mar/26/as-if-a-storm-hit-33-italian-health-workers-have-died-since-crisis-began>

Groleger, U., Strah-Trotovšek, D., & Tomori, M. (1996). Depresivnost in anksioznost pri mladostnikih z različnimi duševnimi motnjami. *Medicinski razgledi*, 35(1). Pridobljeno 9. 4. 2021 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-XQC5DAP5/?euapi=1&query=%27keywords%3ddepresija%27&sortDir=ASC&sort=date&pageSize=25>

Headspace. (2020). *Young people's experience of telehealth during COVID-19*. Pridobljeno 11. 2. 2022 s <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Telehealth-Client-Experience-FINAL-8-10-20.pdf>

Hoofman, J., & Secord, E. (2021). The effect of COVID-19 on education. *Pediatric Clinics*, 68(5). Pridobljeno 13. 4. 2022 s [https://www.pediatric.theclinics.com/article/S0031-3955\(21\)00086-9/fulltext](https://www.pediatric.theclinics.com/article/S0031-3955(21)00086-9/fulltext)

Jeriček Klanšček, H. (2016). *Mladostniki o duševnem zdravju* (str. 10–13). Pridobljeno 29. 10. 2020 s <http://www.dlib.si>

Jeriček Klanšček, H., & Bajt, M. (2015). *Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj* [pdf]. Pridobljeno 9. 2. 2022 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-IJLLK4W7>

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevār-Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T. Bračič, M.F., Poldrugovac, M., Maučec Zakotnik, J., & Eržen, I. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji* [pdf]. Pridobljeno 14. 2. 2022 s <http://www.dlib.si>

Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M., & Roškar, S. (2009). Duševno zdravje v Sloveniji. V H. Jeriček Klanšček, M. Zorko, M. Bajt, & S. Roškar (ur.), *Uvod* (str. 1). Pridobljeno 4. 5. 2022 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/dusevno_zdravje_publikacija.pdf

Koipysheva, E. A., Lebedinsky, V. Y., & Koipysheva, M. A. (2018). Physical health (definition, semantic content, study prospects). *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS* (601-605). Pridobljeno 4. 5. 2022 s https://www.researchgate.net/publication/329723362_Physical_Health_Definition_Semantic_Content_Study_Prospets#:~:text=Physical%20health%20can%20be%20defined,useful%20work%3B%20performance%20of%20basic

Kumar, A., & Nayar, K. R. (2021). COVID 19 and its mental health consequences. *Journal of Mental Health*, 30(1). Pridobljeno 11. 2. 2022 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638237.2020.1757052>

McCauley, M., Minsky, S., & Viswanath, K. (2013). The H1N1 pandemic: media frames, stigmatization and coping. *BMC Public Health*, 13(1). Pridobljeno 11. 2. 2022 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3907032/>

McDougall, T. (2011). Mental health problems in childhood and adolescence. *Nursing Standard*, 26(14). Pridobljeno 11. 2. 2022 s <https://www.proquest.com/docview/911105618?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>

Monson, S. (2017). Ebola as African: American media discourses of panic and otherization. *Africa Today*, 63(3). Pridobljeno 12. 2. 2022 s https://www.jstor.org/stable/10.2979/africatoday.63.3.02#metadata_info_tab_contents

NIJZ. (2014). *Anksioznost ali tesnoba*. Pridobljeno 9. 4. 2021 s <https://www.nijz.si/sl/anksioznost-ali-tesnoba>

O'Reilly, A., Tibbs, M., Booth, A., Doyle, E., McKeague, B., & Moore, J. (2021). A rapid review investigating the potential impact of a pandemic on the mental health of young people aged 12–25 years. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 38(3). Pridobljeno 12. 2. 2022 s <https://www.cambridge.org/core/journals/irish-journal-of-psychological-medicine/article/rapid-review-investigating-the-potential-impact-of-a-pandemic-on-the-mental-health-of-young-people-aged-1225-years/D2F31E0CBAB25178F9ECDD4C8AFD59D7>

OECD. (2020). *Supporting young people's mental health through the COVID-19 crisis*. Pridobljeno 12. 2. 2022 s <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis-84e143e5/>

Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *The Lancet*, 369(9569). Pridobljeno 10. 2. 2022 s <https://www.sciencedirect.com>

Pirkis, J., John, A., Shin, S., DelPozo-Banos, M., Arya, V., Analuisa-Aguilar, P., et al. (2021). Suicide trends in the early months of the COVID-19 pandemic: an interrupted time-series analysis of preliminary data from 21 countries. *The Lancet Psychiatry*, 8(7). Pridobljeno 12. 2. 2022 s [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(21\)00091-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(21)00091-2/fulltext)

Radulović, E. (2021). *Duševno zdravje mladih v času pandemije COVID-19* (Magistrsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X. & Sasangohar, F. (2020). Effect of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9). Pridobljeno 16. 11. 2020 s <https://www.jmir.org/2020/9/e21279/>

Svetovna zdravstvena organizacija. (2018). *Mental health: strengthening our response*. Pridobljeno 9. 4. 2021 s <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Tanaka, T., & Okamoto, S. (2021). Increase in suicide following an initial decline during the COVID-19 pandemic in Japan. *Nature Human Behaviour*, 5(2). Pridobljeno 11. 2. 2022 s <https://www.nature.com/articles/s41562-020-01042-z>

UNESCO. (2020). *How many students are at risk of not returning to school?. UNESCO COVID-19 Education Response, Advocacy Paper*. Pridobljeno 10. 2. 2022 s <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373992>

Usher, K., Durkin, J., & Bhullar, N. (2020). The COVID-19 pandemic and mental health impacts. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(3). Pridobljeno 12. 2. 2022 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7262128/>

Weissbourd, R., Batanova, M., Lovison, V., & Torres, E. (2021). Loneliness in America how the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do about it. *Making Caring Common*, 1-13. Pridobljeno 12. 2. 2022 s <https://mcc.gse.harvard.edu/>

WHO. (2020a). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020*. Pridobljeno 12. 2. 2022 s <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490?locale-attribute=ar&locale->

WHO. (2020b). *The impact of COVID-19 on mental, neurological and substance use services*. Pridobljeno 12. 2. 2022 s <https://www.who.int/publications/i/item/978924012455>

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A. & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277. Pridobljeno 15. 11. 2020 s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032720325891>

Youngminds. (2021). *Coronavirus: Impact on young people with mental health needs*. Pridobljeno 12. 2. 2022 s <https://www.youngminds.org.uk/media/bd zdngxn/coronavirus-report-winter.pdf>

Yu, B., Funk, M., Hu, J., Wang, Q., & Feijs, L. (2018). Biofeedback for everyday stress management: A systematic review. *Frontiers in ICT*, 5(23). Pridobljeno 4. 5. 2022 s <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fict.2018.00023/full>

Zupančič, M., & Sirsch, U. (2021). Različni vidiki prehoda v odraslost. V M. Zupančič, & M. Puklek Levpušček (ur.), *Prehod v odraslost: sodobni trendi in raziskave* (str. 11–50). Pridobljeno 11. 2. 2022 s <https://e-knjige.ff.uni-lj.si>

9 PRILOGE

PRILOGA A: VODILA ZA INTERVJU

- Uvodna predstavitev namena diplomskega dela
- Pozdravljeni, me veseli, da ste se udeležili intervjuja, kako se počutite danes?
- Najprej me zanima, kako bi opredelili svoje mnenje glede epidemije, ki se je začela pred približno enim letom (uradno 4. 3. 2021)?
- Kako pa bi opisali svoje duševno počutje na začetku epidemije, ko je bil prvi val? Kakšno pa je vaše duševno stanje oz. duševno počutje v aktualnih razmerah v primerjavi s takratnim stanjem epidemije?
- Kaj menite, kako so epidemija COVID-19 in spremljajoči ukrepi vplivali na vaše vsakdanje življenje?
- Kako so ukrepi za zaježitev okužbe s SARS-CoV-2 po vaši oceni vplivali na vaše vsakdanje delovanje in počutje ter doseganje osebnih in delovnih ciljev? Lahko naštejete ukrepe, ki so za vas najbolj nesprejemljivi? Katere morebitne telesne in duševne posledice ste čutili v primerjavi s svojim počutjem lani pred epidemijo? Kako ste vzdrževali odnose s svojci, partnerko ali partnerjem in z bližnjimi prijatelji v času epidemije?
- Kako uspešno ste izpolnjevali svoje šolske naloge in uresničevali šolske cilje?
- Kako uspešno ste uresničevali morebitne druge cilje, vezane na različne vidike vašega življenja, ki ste si jih zadali v preteklem letu? Utemeljite, zakaj tako ocenjujete.
- Kako vse ste se spoprijemali s posledicami epidemije COVID-19? Katere so bile vaše strategije spoprijemanja s posledicami epidemije, npr. glede odnosov z bližnjimi, financ itd.? Kdo vam je bil najbolj v podporo in pomoč?
- Kaj bi še potrebovali, da bi vam bilo lažje preživljati aktualne epidemiološke razmere? Kaj bi bilo po vašem mnenju potrebno ponuditi mladim, da bi se lažje spoprijemali s morebitnimi težavami in posledicami, ki jih je prinesla epidemija?
- Recimo, da se jutri vse konča in virus izgine. Kaj bi bila prva stvar, ki bi jo naredili, če bi bilo vsega, kar vam je zdaj onemogočeno, jutri konec?
- Zahvaljujem se vam za odgovore in vas lepo pozdravljam.

PRILOGA B: TRANSKRIPCIIA INTERVJUJEV

- Zapis intervjujev po sogovornikih
- Označeni deli relevantnih izjav

INTERVJU A

Pozdravljeni, veseli me, da ste se udeležili tega intervjuja. Najprej eno kratko uvodno vprašanje, in sicer, kako se počutite danes?

Danes sem kar v redu, bila sem prejle na fakulteti, saj sem šla iskat določene knjige. Bilo mi je fino, da sem šla malo na svež zrak, saj ravno zaključujem študij ter se pripravljam na zaključni izpit, kar je seveda stresno. Prakso sem tudi ravno zaključila in pišem poročila, zato je kar dosti vsega, ampak sem si uspela stvari razporediti. Skratka, sem v redu.

1. No, me veseli, da ste v redu kljub obilnim obveznostim. Potem pa kar začniva s prvim vprašanjem. Mi lahko za začetek poveste, kako bi opredelili svoje mnenje glede epidemije, ki se je začela takrat, ko smo izvedeli, da bomo dva tedna v karanteni. Kakšni so bili vaši občutki?

Zelo dolgo časa nisem verjela v resnost te zadeve/(A1.1) /in se nisem kaj dosti pripravljala na to situacijo./(A1.2) /Najprej sem bila umirjena,/(A1.3) /po zaprtju fakultete pa me je zares potrlo./(A1.4) /Pred zaprtjem je moj dan bil zelo hektičen, ob sedmi uri zjutraj sem odšla od doma, domov pa prišla ob deveti uri zvečer. Cel dan sem preživela na fakulteti, šla na kavo s prijatelji, šla v službo, kar pomeni, da sem bila res zasedena in imela poln urnik. Ko sem prišla domov, sem preživela večer z domačimi, šla spat in zopet ponovna rutina. /Navajena sem hoditi naokrog, ne ustreza mi biti preveč časa doma/(A1.5) /in ko se je to zgodilo, sem bila primorana biti cele dneve doma, kar mi je ustrezalo mogoče kakšnih pet dni, zaradi obilnih obveznosti na fakulteti. /Uspela sem se spočiti, ampak kmalu mi je postalo res nenavadno./(A1.6)

1.1 Vam je to porušilo rutino?

Vsekakor. /Stvari, ki sem jih prej počela vsak dan, kar na enkrat nisem več mogla./(A1.1.1) /Postala sem živčna, nisem vedela, kaj pričakovati,/(A1.1.2) /iz fakultete nismo dobili nikakršnega obvestila, kako bo potekal nadaljnji študij, kar je bilo zame res stresno, saj si vedno rada vnaprej načrtujem obveznosti. Težko mi je bilo čakati, kdaj bodo vzpostavljena predavanja/(A1.1.3) in vedela sem, da nas bo čakalo ogromno obveznosti, ki jih je treba nadoknaditi.

2. Kako bi pa opredelili svoje duševno počutje na začetku v primerjavi s trenutno situacijo? Torej prvi in tretji val.

/Najhuje je bilo na začetku, takrat se mi je vse porušilo, nisem vedela, kaj početi sama s sabo./ (A2.1) /Preden smo vzpostavili urnik na fakulteti, mi je bilo res nenavadno, tudi veliko socialnih stikov sem izgubila./ (A2.3) /Marca in aprila je bilo najtežje, /obveznosti so počasi začele prihajati, zelo težko sem obvladovala vse./ (A2.4) /Junijsko izpitno obdobje je bilo še posebej stresno, ker so bili pogoji povsem neprimerni in /takrat sem bila pod stresom./ (A2.5) /Ob prihodu poletja je bilo fino/ (A2.6), vse se je dokaj sprostilo, ampak po drugi strani sem imela to /skrb, kako bo vse skupaj delovalo, ko greš na kavo, težko sem se sprostila in navadila sem se biti doma./ (A2.7) /Trenutno pa mi ni tako hudo,/ (A2.8) imam neko rutino glede študija, opravljala sem tudi prakso, sicer prek spleta, kar ni ravno idealno, ampak je šlo. Grem tudi velikokrat na sprehod, s seboj vzamem kavo od doma. Mislim, da so neke možnosti, kako si narediti zadevo bolj živahno, kljub zaprtju.

2.1 Torej vam je sedaj dosti bolje, ste se nekako privadili na situacijo?

Ja, definitivno. /Po tem enem letu sem že čisto v redu,/ (A2.1.1) /bolj me skrbi, kako bom šla nazaj v ta poln urnik./ (A2.1.2) Danes recimo sem po dolgem času šla na fakulteto in imela še nekaj obveznosti, kar mi je bilo precej naporno. /Odvadila sem se hitrega tempa, ki sem ga imela včasih./ (A2.1.3)

3. Navadili smo se biti doma, vsekakor. Moje naslednje vprašanje je, kako je celotno gledano vplivala epidemija na vaše življenje, ampak se mi zdi, da sva na to že odgovorili.

Kako bi rekli, da je vplivala na vaše vsakdanje doseganje ciljev?

/Takrat marca sem poskušala zapolniti dan in začela telovaditi doma in to rutino sem ohranila do danes./ (A3.1) Drugače je moj hobi tudi urejanje nohtov in seveda strank ni več bilo, sedaj pa je že malo bolje, saj jih je dosti prebolelih, določene pa se testirajo in je super imeti vsaj ta stik. /Začela sem tudi veliko kuhati, odkrivati nove hobije./ (A3.2)

4. Potem ste razvili neke nove veščine, ki jih do takrat niste časovno uspeli. Bi znali opredeliti, kateri izmed ukrepov je bil za vas najmanj sprejemljiv?

/Daleč najhujši mi je bil zaprtje lokalov./ (A4.1) Jaz sem drugače iz Ljubljane in nimam potrebe po tem, da grem izven mesta. Tudi nošenje mask me ne moti. Zaprtje lokalov me pa res moti, saj sem bila včasih trikrat na dan na kavi s prijatelji in na tak način ohranjala socialni stik. To mi je res manjkalo med prvim valom. Sedaj pa sem se že prilagodila. /Prav tako mi ni bila všeč policijska ura, ker sem nočni tip človeka in velikokrat sem se dobila s prijatelji ob deseti uri zvečer./ (A4.2) /Maske na prostem so mi bile tudi kar zgrešen ukrep,/ (A4.3) ampak tega se jaz nisem držala.

4.1 Torej, če povzameva, bi bilo zaprtje lokalov in policijska ura. Ste morda občutili kakšne fizične, ali pa psihične posledice v primerjavi z obdobjem, ko ni bilo epidemije, in zdajšnjim, ko je?

Tako je. /Ja, glede fizičnih – marca lani smo imeli res poln urnik na fakulteti, bila sem na računalniku cel dan brez pavze in opazila sem občutne bolečine v hrbtu,/(A4.1.1) na eni točki sem razmišljala, da se res moram začeti gibati, ker je bilo nevzdržno. Potem sem začela telovaditi in je bilo bolje. /Opazila sem tudi, da sem brez kondicije/(A4.1.2) – grem na en opravek, pa ne morem več. /Psihično pa takrat marca, ko smo začeli s predavanji na daljavo, profesorji so začeli nalagati ogromno obveznosti, roki za oddajo pa so bili recimo dve uri po tem, kar me je povsem iztirilo, imela sem tudi panične napade./(A4.1.3) /Drugače pa sem bila ves čas anksiozna, sploh takrat, ko sem dobila kako elektronsko pošto v zvezi s študijem./(A4.1.4) /Velikokrat sem se tudi zjokala, res mi je bilo naporno./(A4.1.5) /Slabo sem tudi spala, zaradi stresa in tesnobe./(A4.1.6)

4.2 Kako ste pa recimo uspeli vzdrževati odnose s svojci, morebitnim partnerjem, družino, s starimi starši, ki so še posebej ogrožena skupina?

/Jaz živim z mamo in sestro, s katerima sem ohranjala enak stik, kakor prej, ne bi rekla, da je epidemija na to kaj vplivala, razen to, da sem bila jaz veliko več časa doma./(A4.2.1) Na začetku mi je bilo nenavadno, ampak sem imela toliko obveznosti za šolo, da je bilo potem isto, kakor če me ne bi bilo, saj sem veliko časa preživela v sobi. /Zvečer smo pogledali kak film in se pogovarjali./(A4.2.2) /Z babico pa smo večkrat šli na sprehod in imeli kosila na vrtu, saj živimo v hiši./(A4.2.3) Nisem občutila neke razlike, ker je babica tako ali drugače precej oddaljena. Po navadi smo se videvali enkrat na teden, ali pa na dva tedna. Enako je bilo med epidemijo.

4.3 Kako pa ste ohranjali stik s prijatelji?

Bilo mi je precej težko, ko ni bilo več naših skupnih kav in pogovorov. /Na začetku se nismo preveč družili, ker se nihče ni najbolje znašel v tisti situaciji. Kasneje pa smo se prilagodili in se pogovarjali prek Zooma./(A4.3.1) /Smo pa tudi vzdrževale stik prek fakultete, saj smo imeli veliko skupinskih seminarских nalog/(A4.3.2) in to je pomagalo, da se vsaj enkrat tedensko slišimo. /Velikokrat sem tudi šla na sprehod s prijatelji iz okolice./(A4.3.3)

5. Kako ste pa uspeli uresničiti te neke šolske naloge ali cilje, vam je uspelo?

/Ja, v bistvu sem semester potem uspešno zaključila z dobrimi ocenami, uspelo mi je vzpostaviti neko rutino./(A5.1) Na primer, vedela sem, da bom v ponedeljek zjutraj dobila ogromno nalog in obveznosti s strani profesorjev in ponedeljki so bili rezervirani za organizacijo le-teh. Namreč, /ko se organiziram, je dosti lažje in nimam potem težav./(A5.2) /Težave nastanejo

takrat, ko pride kaj nenačrtovanega in mi poruši načrte./(A5.3) /Kakšen dan, ko sem imela manj obveznosti, sem porabila za telovadbo in to mi je zelo pomagalo./(A5.4)

6. Ste imeli mogoče tudi kak življenjski cilj, ki ste ga želeli uresničiti, vam je to uspelo?

Jaz sem v bistvu te neke največje mejnike v teh letih že opravila, /letos imam samo diplomo oziroma zaključni izpit in mislim, da ne bo težav/(A6.1). Neka omejitve so bile morda zaprte knjižnice, posledično težje učenje. Služba je bila onemogočena, ampak nisem imela večjega koraka glede tega.

7. Kakšne so pa bile vaše strategije spoprijemanja z vsemi posledicami, kdo vam je bil najbolj v oporo in pomoč?

/Sama sebi sem bila v največjo oporo, saj sem se sama morala s tem sprijazniti./(A7.1) Zelo dolgo sem se upirala tej situaciji in bila ves čas živčna, ker nisem mogla storiti tega in onega. Potem pa sem se sprijaznila in iz tega naredila najboljše, kar sem lahko./(A7.2) /Pomagale so mi seveda kave prek Zooma s prijateljicami,/(A7.3) kjer se lahko vsaj malo pritožuješ in ti je lažje. /Poskušala sem se tudi čim več organizirati./(A7.4) /Dodala bi še to, da sem prenehala spremljati medijsko poročanje v zvezi z epidemijo. Ugotovila sem, da se, če to spremljam, moje psihično stanje poslabša./(A7.5)

7.1 Kaj pa menite, da bi mladi še potrebovali, da bi jim bilo lažje preživljati to situacijo? Česa najbolj manjka?

/Jaz mislim, da je bilo za študente najmanj podpore. Tudi na moji fakulteti. Takrat, ko so bile dovoljene skupine do deset ljudi, se niso trudili, da bi vzpostavili predavanja v živo, vsaj za malo časa, in to mi je res manjkalo./(A7.1.1) /Dobrodošel bi bil tudi kak brezplačen vir podpore, v smislu, da bi kak profesor naredil neko svetovalno skupino, vsaj prek Zooma./(A7.1.2) /Nek brezplačen pogovor, četudi na daljavo./(A7.1.3) Vse, kar je brezplačno, se čaka ogromno časa in si na vrsti šele čez dva meseca, kar je čisto preveč. V tem času se marsikaj lahko spremeni. Aktivnost pogovora se najlažje izvede prek Zooma in to res ni zahtevno. Nihče nam ni dal možnosti neke podpore, pogovora.

7.2 Bi mogoče še kaj dodali poleg tega?

Mogoče /kakšne individualne skupine, srečanja vsaj enkrat na teden,/(A7.2.1) kakšna podpora v teh časih. Ampak ravno tu je problem, ker to ni zastoj, ampak je plačljivo. Težko se je odločiti za kaj takega. /Pogovori z družino in prijatelji so tudi seveda zelo pomembni./(A7.2.2)

8. Torej v največji meri vsaj nek pogovor, če prav razumem. Dobro, zahvaljujem se vam za obsežne odgovore, bi pa za konec dala še eno zanimivo vprašanje. Če bi se jutri vse končalo in če bi virus izginil, kaj bi bila prva stvar, ki bi jo naredili, ki vam je sedaj onemogočena?

/Definitivno bi pila kavo po cele dneve s prijatelji v lokalu./(A8.1) Potem bi pa načrtovala potovanje za prvomajske praznike v Italijo./(A8.2) ker gremo z družino vsako leto in lani nam je to zaradi korone odpadlo. Tako da bi to gotovo. Vem sicer, da so neke možnosti, ampak so res zakomplicirane in to mi je res stresno s to karanteno, spremljanje vsega. Lažje mi je pač samo ne iti.

Zahvaljujem se za sodelovanje in lep dan vam želim še naprej!

INTERVJU B

Za začetek bi se rada zahvalila, ker ste se udeležili današnjega intervjuja. Moje prvo vprašanje bi bilo čisto uvodno, in sicer, kako se počutite danes?

Danes se počutim dobro, sončen dan je in dobre volje sem.

1. Odlično. Potem pa kar začniva. Najprej me zanima, kako bi vi opredelili na splošno svoje mnenje glede tega virusa, epidemije, kako ste se počutili, ko se je vse skupaj začelo, kakšne občutke ste imeli takrat?

Takrat sem mislila, da epidemija sploh ne bo trajala toliko časa, morda res samo kakšna dva tedna, tako kot so napovedali./(B1.1). /Takrat me sploh ni še skrbelo, kaj bo kasneje, bila sem najprej celo vesela, da bom imela malo pavze od vseh obveznosti./(B1.2)

2. Kako pa bi opredelili svoje počutje kasneje, ko je to že malo dlje začelo trajati, kako bi takratno počutje opisali?

Že takrat mi je bilo zelo grozno, ker sovražim predavanja prek Zooma in sem dobila kar velik odpor do tega./(B2.1) /Volja mi je začela upadati, da bi sploh končala letnik./(B2.2) Potem, /druga ovira je tudi ta, da je moj partner iz druge regije, kar mi je še oteževalo situacijo./(B2.3) /Bilo mi je zelo psihično naporno in še težje mi je bilo, ko sem veliko premišljevala o tem./(B2.4) /Branje poročil in novih člankov mi je še povečalo ta pritisk./(B2.5) /Ob prihodu poletja je bilo že veliko boljše, ker so se ukrepi sproščali in dobila sem nazaj službo./(B2.6) /Potem oktobra, ko se je vse zopet začelo, sta spet prišla premišljevanje in slaba volja./(B2.7)

2.1 No, ravno to bi bilo moje naslednje vprašanje, kako bi primerjali počutje v prvem valu, s tretjim, trenutnim?

/Rekla bi, da mi je trenutno huje sedaj kot takrat./(B2.1.1) /V prvem valu sem pričakovala, da bo karantene hitro konec, da bo vse v redu, tudi poletje je prihajalo počasi, in da bo vse zopet po starem./(B2.1.2) /Sedaj, ko pomislim, pa ugotovim, da sem kar velik del leta zamudila, ko sem bila zaprta./(B2.1.3) Kakor da je čas zbežal mimo mene in da sem vse zamudila.

3. Kako pa celotno gledano, z vidika vašega vsakdanjega življenja, kako bi rekli, da je to vse skupaj vplivalo na vas, neka splošna slika?

/Bolj slabo, težko sploh najdem dobre stvari, razen tega, da smo bili skupaj s svojo družino./ (B3.1) To je po mojem mnenju edina dobra stvar. Sicer vem, da smo imeli veliko prostega časa in bi lahko kakšne nove hobije odkrila, ampak /nisem imela volje do ničesar./ (B3.2)

4. Kako pa so vsi ti ukrepi vplivali po vaši oceni na vaše vsakdanje delovanje, počutje, doseganje ciljev ...? Kateri so vam bili najhujši oziroma najbolj nesprejemljivi?

/Najhuje mi je bilo definitivno, ko smo bili zaprti po občinah./ (B4.1) Zaprta sem bila v občino, ki v bistvu ni Ljubljana, ampak okolica Ljubljane, in sem bila odrezana od vsega, niti bankomata nismo imeli. /Nisem se mogla videti z nikomer, niti s svojim partnerjem./ (B4.2) ker nihče od naju nima avta, pa tudi nismo smeli prečkati regij. Naslednja stvar pa /zapiranje raznih turističnih dejavnosti, saj sem tudi sama delala v eni izmed teh in najprej, kar se je zgodilo, je bilo to, da sem izgubila študentsko službo./ (B4.3) Tako da zaprtje občin in ostalih dejavnosti.

4.1 Pravite, da vam je bilo težko obdržati odnose s svojci, prijatelji, partnerjem ... Kako vam je to potem uspevalo, če vam sploh je?

/Mi je nekako uspelo po telefonu in prek socialnih omrežij./ (B4.1.1) /S prijatelji smo se tudi dobili prek Zooma./ (B4.1.2) vendar to ni niti približno enako kot v živo.

4.2 Ste opazili morda kake razlike v fizičnem in psihičnem počutju, pred epidemijo pa sedaj?

/Bi rekla, da se mi je duševno počutje precej poslabšalo, prej nikoli nisem imela s tem težav, vedno sem bila nekako stabilna./ (B4.2.1) /Sedaj pa se je začelo to premišljevanje in kopičenje skrbi./ (B4.2.2)

5. Kako ste pa izpolnjevali svoje šolske naloge, šolske cilje. Kako vam je to uspevalo?

/Ja, moram izpostaviti, da v bistvu zelo slabo, ni mi uspelo./ (B5.1) /Lansko leto sem bila že v zadnjem letniku, ampak zaradi slabe organizacije profesorjev in posledično nič predavanj med karanteno, morda le treh vsega skupaj, sem izgubila voljo, da sama predelam snov in zaprosila za podaljšavo statusa./ (B5.2) Takrat sem res izgubila voljo. /Sedaj je nekoliko bolje, ker sem se že navadila na vse skupaj in tudi fakulteta se je bolj organizirala in so nam omogočili Zoom predavanja./ (B5.3)

6. Kako vam je pa uspevalo uresničiti morebitne druge, življenjske cilje?

/Ja, imela sem željo opraviti izpit za avto, pa mi ni uspelo./ (B6.1) Med prvo karanteno to ni bilo možno, kasneje pa sem izgubila voljo. Sedaj v drugi karanteni je pa to zopet onemogočeno.

6.1 Je bilo še kaj drugega, kar vam je bilo onemogočeno?

/S prijatelji smo hoteli potovati v Italijo./ (B6.1.1) Poleti je bilo dovoljeno, ampak je bilo toliko skrbi glede okužbe in potem je vse padlo v vodo. Ostala sem v Ljubljani, kar me je še bolj potrla.

7. Kako ste se pa uspeli spoprijemati s temi posledicami, ki jih je prinesla epidemija, kakšne so bile vaše strategije?

/Veliko mi je pomagalo dopisovanje prek telefona s prijatelji in fantom./ (B7.1) S fantom sva se čez cel dan dopisovala in to mi je zelo pomagalo, ker /potem nisem toliko razmišljala o epidemiji./ (B7.2)

7.1 Kaj pa glede finančnih zadev, kdo vam je bil najbolj v pomoč?

/Definitivno starši, ker nisem imela nič dohodka zaradi izgube službe, prav tako pa nisem imela niti študentskega dodatka, ker sem izjemoma podaljšala letnik./ (B7.1.1)

8. Kaj pa bi vi rekli, da bi bilo vam in mladim potrebno, da bi lažje preživljali trenutno situacijo?

/Nujno bi bila potrebna pomoč študentom glede študija, mislim, da je veliko profesorjev pozabilo, da ima veliko mladih duševne težave in podpora s strani fakultete bi bila več kot dobrodošla./ (B8.1) /Sama sem bila tudi potrebna večje podpore in pomoči s strani fakultete./ (B8.2)

9. Imam še zadnje vprašanje. Recimo, da bi se jutri vse končalo, kaj bi bila prva stvar, ki bi jo naredili, kar vam je trenutno onemogočeno?

/Pogrešam svojo službo in to bi mi bila prva želja, da bi se lahko vrnila, ker pogrešam svoje sodelavce./ (B9.1) Veliko izmed njih je tudi mojih prijateljev. /Šla bi tudi na potovanje./ (B9.2)

Zahvaljujem se vam za vse podane odgovore, upam, da vam ni bilo preveč naporno in pa želim vam vse dobro.

Hvala, tudi vam, bilo je zanimivo!

INTERVJU C

Zdravo, najprej bi se rada zahvalila, ker ste si vzeli čas za tale najin intervju. Za začetek bi vas rada vprašala, kako se počutite danes?

Živijo, v veselje mi je, da lahko sodelujem pri vaši diplomski nalogi. Danes se počutim v redu.

1. Pa začniva s prvim vprašanjem. Zanima me, kako bi opredelili svoje mnenje glede epidemije, ki se je začela pred približno enim letom, kako ste se počutili, kakšni so bili vaši občutki takrat?

Na začetku nisem imela nekih posebnih težav z ukrepi, ki so bili vzpostavljeni glede koronavirusa./(C1.1) /Malce je bil seveda najprej šok, ampak v mojih očeh je bilo to na prvo žogo pravzaprav »plus«, da sem lahko nekaj časa doma in si odpočijem./(C1.2)

1.1 Vsekakor smo vsi najprej mislili, da bo to trajalo dva tedna, kajne? Kako pa je bilo potem kasneje, ko je minil mesec, dva, tri ...?

Ja, tako. /V bistvu, dlje časa, kot je trajalo, bolj se je začelo to odražati na mojem duševnem počutju, v negativnem smislu, seveda./(C1.1.1) /Zelo stresno je bilo med izpitnim obdobjem, ki je potekalo na daljavo./(C1.1.2)

2. Kako pa bi primerjali svoje duševno počutje v začetnem obdobju epidemije (prvi val) z aktualnim stanjem?

/Trenutna situacija se mi zdi veliko slabša./(C2.1) /Nekako je prišlo vse za mano, da je že preveč vse skupaj, res me je dotolklo, na začetku sem zadevo lažje prenašala./(C2.2)

3. Kako bi pa rekli, da je vplivala epidemija na vaše splošne življenjske vidike, npr. šolski, socialni?

/Ja, v vseh vidikih slabo./(C3.1) /Psihološki vidik je ta, da sem mela težave z osnovno rutino – vstajati, se priklopiti na računalnik./(C3.2) Splet ne more nadomestiti fizičnega stika, že komunikacija ne poteka tako, kot bi mogla. /Tudi mi doma imamo zelo majhno stanovanje in jaz si s sestro delim sobo. Ogromno je bilo nekega prilagajanja. Obe sva imeli spletna predavanja in obe sva potrebovali svoj prostor./(C3.3)

3.1 Da povzamem, težko ste dosegali neke cilje, kot je npr. učenje. Kateri ukrepi pa so bili za vas res najhujši, npr. zaprte občine, zaprte javne storitve, šolanje na daljavo?

/Šola na daljavo ter ukinitve vseh javnih dogodkov./(C3.1.1) /Pa tudi karantena, saj sem jo doživela že dvakrat./(C3.1.2)

3.2 Torej šolanje na daljavo in pa nek socialni stik vam je manjkal. Ste opazili kakšne psihične ali pa fizične spremembe, zaradi epidemije COVID-19, ki jih prej niste opazili?

/Se mi zdi, da niti ne v taki meri, ampak bolj ko razmišljaš o zaprtju in ko si sam s sabo v svoji sobi, bolj razmišljaš o težavah, ki jih imaš, kot bi sicer./(C3.2.1) /Soočam se s podobnimi težavami kakor prej, ampak kakšne stvari so se začele stopnjevati, obstoječe težave so se poslabšale./(C3.2.2) Še toliko težje mi je bilo, ker se nisem mogla z nikomer pogovoriti.

3.3 Kako pa ste vzdrževali odnose s svojimi svojci, prijatelji?

/S tem v bistvu nisem imela težav, s prijatelji sem se veliko slišala prek telefona, edino glede druženja smo se morali dobivati v svoji okolici in ne v mestu kot po navadi./(C3.3.1) Bilo je malo drugače.

4. Vam je uspelo izpolniti neke šolske naloge, cilje, ki ste si jih zadali?

/Lani s tem nisem imela težav, letošnji prvi semester pa je bil grozen. Ni mi uspelo narediti izpitov, s sestro sva se veliko kregali, ker si deliva sobo in sva imeli istočasno predavanja, spala sem med predavanji./(C4.1). Težko se je bilo kam umakniti, ker nimamo veliko prostorov in še starši so delali od doma prek računalnika.

5. Kaj pa recimo kakšni drugi, življenjski cilji?

/Nisem imela ciljev izven področja študija, ker nisem imela volje./(C5.1)

6. Kako pa se vam je uspelo spoprijemati z vsemi posledicami, ki jih je prinesel virus?

Kako vam je uspelo priti skozi to težko obdobje?

/Meni so res pomagali sprehodi in pogovori s prijatelji, druženja .../(C6.1) /Poleg tega pa tudi pogovori s starši, sprehodi s starši./(C6.2) /Všeč mi je bilo tudi to, da je bila možnost, da imaš prek telefona pogovor s psihiatrom za študente in tudi to sem izkoristila in mi je zelo pomagalo./(C6.3) /Tudi telesna dejavnost mi je pomagala./(C6.4)

7. Odlične strategije ste uporabili. Kaj pa menite, da bi bilo za mlade dobro v taki situaciji, da bi se jim bilo lažje spoprijemati se s težavami, ki jih je prinesla epidemija?

/Hibriden način študija, da je vsaj nek stik in da nisi ves čas doma./(C7.1) /Meni se je zdelo tudi dobro, ko je profesorica čisto mimogrede omenila, da smo res v zoprni situaciji. Jaz bi potrebovala res več pogovora o tej temi./(C7.2) Dobro sem se počutila, ko so se tudi drugi študentje oglasili in sem imela občutek, da nisem sama v tej situaciji. /Več pogovora o tej temi definitivno, na naši fakulteti je bilo tega res premalo./(C7.3) /Podpora s šolske strani, več prilagajanja, omogočanje snemanja predavanj za nazaj, saj nimamo možnosti vedno slediti v živo vsem predavanjem./(C7.4)

7.1 Bi še kaj dodali glede s psihološkega vidika, strokovne pomoči?

Zdi se mi, da se kar veliko govori o tem, /jaz nisem imela težav s tem, da poiščem strokovno pomoč, imam srečo, da imam tudi podporo staršev./(C7.1.1) Slaba stvar pa je, da imajo psihiatri za študente na žalost veliko gnečo in je čakalna doba tudi po tri mesece.

8. Imam še eno vprašanje, in sicer, če bi se jutri vse končalo in virus izginil, kaj bi bila prva stvar, ki bi jo naredili, ki vam je sedaj onemogočena?

/Šla bi na kavo/(C8.1) in /na kakšen žur. Nekam med ljudi, se sprostit./(C8.2)

Hvala vam za trud in čas!

Hvala tebi za pogovor.

INTERVJU D

Pozdravljeni, me veseli, da ste se udeležili današnjega intervjuja. Za začetek bi vam postavila eno uvodno vprašanje, in sicer, kako se počutite danes?

Kar v redu, edino to vreme me malo spravlja v depresijo. Pokvarilo mi je današnje načrte.

1. Te dni je pa res bolj depresivno, se strinjam. No, potem pa lahko kar začneva. Zanima me na splošno, kako bi opredelili svoje mnenje glede celotne epidemije, ki se je zgodila?

/Najprej, ko se je izvedelo, da je virus prišel do Italije, me sploh še ni skrbelo, bila sem prepričana, da gre le za gripo in nisem bila preveč zaskrbljena./(D1.1) /Potem pa je zadeva postala resna, ko so zaprli šole. Čez noč se je vse zaprlo in takrat me je začelo skrbeti./(D1.2) /Prve tri tedne po zaprtju sem bila zelo panična, kasneje pa sem se nekako začela navajati. /(D1.3)

2. Kako bi pa recimo primerjali vaše duševno počutje v času prvega vala, s tretjim, ki še vedno traja? Kaj vam je bilo boljše, kaj slabše?

/Jaz bi rekla, da je bilo moje počutje med prvim valom boljše, stabilnejše, namreč, imela sem občutek, da bo to začasna stvar in nisem pričakovala, da se bo toliko časa vleкло./(D2.1) /Najslabše sem se počutila novembra in decembra, ko je vse skupaj delovalo, da temu ni konca in nič se ni izboljševalo./(D2.2)

3. Kaj bi pa recimo rekli, kako je ta cela epidemija vplivala na splošno na vaše življenje? Bi rekli slabo, dobro, nevtrarno?

/Rekla bi, da slabo./(D3.1) /Opazila sem, da sem začela postajati obsedena z branjem novic v zvezi z epidemijo, večkrat na dan obiskujem spletne strani, kot so 24.ur in podobno, spremljam številko okuženih in tega prej res nisem nikoli počela./(D3.2) /Tudi sedaj me zelo skrbi, kdaj se bo zadeva spet poslabšala, ne maram te negotovosti in to me muči./(D3.3) /Drugače pa ja, moje počutje je res nihalo, novembra in decembra sem bila res melanholična, ravnodušna./(D3.4)

4. Kaj pa recimo ukrepi, kot npr. socialno distanciranje, policijska ura, zaprte občine ... Kako je to vplivalo na vas, lahko naštejete tiste, ki so vam bili najmanj sprejemljivi?

/Zagotovo omejitev zbiranja na prostem./(D4.1). Menim, da če si dovolj odgovoren in paziš, se še vedno lahko družiš na neki razdalji. V tem primeru sem jaz kršila to pravilo, ampak vseeno sem se bala, da nas bo kdo videl. Občine se mi niso zdele smiselne, ampak niso v tolikšni meri vplivale name. /Policijska ura zame ni bila tako slaba, ker smo se potem dobili bolj zgodaj, namesto ob deseti uri zvečer smo se ob šestih in to mi je bolj ustrezalo, ker sem raje šla zgodaj spat./(D4.2) Sem pa vsekakor vesela, da je konec tega.

4.1 Ste mogoče opazili kakšne fizične ali pa psihične posledice, če bi primerjali stanje pred epidemijo pa sedaj?

/Ja, recimo en primer je glede tega razkuževanja rok, odkar je epidemija, se ne morem niti dotakniti obraza, brez da si razkužim roke, /(D4.1.1) kar je v bistvu precej nepotrebno. /Potem glede šole, odvadila sem se tega stresa, ki pride zaradi testov, ker smo bili dosti časa brez tega oziroma, kar je bilo, je bilo prek računalnika, kar pa ni bilo tako stresno./ (D4.1.2) /Začelo me je tudi skrbeti, da se ne bom več znala obnašati v večjih družbah./ (D4.1.3)

4.2 Kako ste pa recimo vzdrževali odnose s svojimi bližnjimi, kako vam je to uspevalo?

/Ja, recimo s svojci, s širšo družino, se nismo videvali./ (D4.2.1) /Z babicami in dedki pa samo čez balkon. Po cepljenju je bilo lažje, smo se začeli pogostejše videvati./ (D4.2.2) /S prijatelji, ki živijo v moji okolici, sem se videvala, z ostalimi pa ne./ (D4.2.3) /Imam tudi veliko situacijskih odnosov z določenimi ljudmi in od njih sem se bolj oddaljila, ker nismo ohranili niti stika prek telefona./ (D4.2.4)

4.3 Kako uspešno pa ste izpolnjevali svoje šolske cilje, naloge?

/Ttežje. Ko je bil prvi val, sem si napisala seznam, kaj bi vse rada storila, in mi ni uspelo./ (D4.3.1) /Težko se zberem v svojem domačem okolju, lažje se učim v knjižnici in zaradi zaprtja mi je to bilo onemogočeno./ (D4.3.2)

5. Na žalost je to težava pri mnogih, pa tudi nima vsak svojega računalnika, svojega zasebnega prostora ipd. Ste imeli mogoče še kakšne druge cilje, ki ste jih želeli uresničiti?

/Ja, izpit za avto so mi dvakrat vmes prekinili. Po letu in pol voženj pa mi je potem uspelo./ (D5.1)

6. Kako pa ste se spoprijemali z vsemi posledicami, kaj vam je bilo najbolj v pomoč?

/Veliko sem se pogovarjala o tem, sploh s prijatelji. Vsak je mel v določenem času neke slabše dneve, zaradi te situacije smo se precej slabo počutili./ (D6.1) /Drugače, ena stvar, ki je mogoče malo bolj nenavadna – načrtovanje prihodnosti, ogromno žurov smo načrtovali, kam vse bomo šli, načrtovali poletje. To nam je dalo neko veselje za naprej in odmislili smo malo sedanjo situacijo./ (D6.2)

6.1 Kaj pa bi bilo recimo po vašem mnenju potrebno še za mlade, da bi jim bilo lažje?

/Zagotovo finančna pomoč za tiste, ki so bolj v stiski./ (D6.1.1) /Prav tako kakšne svetovalne službe v šoli, kakšne delavnice./ (D6.1.2) Čeprav ne vem, koliko ljudi bi se tega udeležilo, nekaterim je ustrezalo, da so bili doma.

7. Imam še zadnje vprašanje za konec, in sicer, če bi se jutri vse skupaj končalo in bi virus izginil, kaj bi bila prva stvari, ki bi jo naredili?

/Šla bi na žur s prijatelji/(D7.1) in vse po vrsti bi objela. Včasih mi je težko, ko se mi nekdo približa, in rada bi, da se to konča.

Zahvaljujem se vam za vaše odgovore in želim vam lep dan!

INTERVJU E

Pozdravljeni, me veseli, da ste se udeležili tega intervjuja. Za uvod bi vas vprašala, kako se počutite?

Pa v redu sem, lahko bi bilo bolje. Imel sem izpit, ki mi ni šel najbolje od rok, ampak dobro. Bo za preživeti.

No, držim pesti, da bo uspešen. Pa lahko potem kar začneva z vprašanji.

Hvala. Lahko začneva.

1. Zanima me, kakšne občutke ste imeli na začetku, ko se je pričela epidemija COVID-19? Kakšna je bila vaša reakcija?

/Že takoj na začetku sem bil mnenja, da je vse skupaj malce pretirano in napihnjeno/(E1.1) in zdi se mi, da so v ozadju politične zadeve. /Tako da se nisem ravno kaj preveč prestrašil./(E1.2)

/Ni se mi zdelo potrebno, da sploh pride do takih drastičnih sprememb, do katerih je prišlo. Imam občutek, da je bila situacija precej izkoriščena v prid nekaterim političnim silam./(E1.3)

2. Kako pa ste se duševno počutili v času prvega vala?

/Na moje duševno počutje to ni preveč vplivalo./(E2.1) /Edino stisko sem občutil, ko sem kam šel, pa je bilo to prepovedano in sem bil potem v skrbah, da me bodo ustavili policisti./(E2.2)

/Včasih sem slabe volje zaradi medijev, ki napihujejo zadeve./(E2.3) na splošno pa res ne.

2.1 Pa ste opazili kakšno razliko med prvim in tretjim valom glede vašega duševnega počutja?

/V psihičnem smislu je moje počutje sedaj morda šlo za malenkost navzdol, ker imam občutek, da se zadeva še ne bo kmalu končala in da bodo ogromne posledice na različnih področjih./(E2.1.1) /Na začetku je bilo bolj zanimivo, ker se je zgodila neka sprememba, nov sistem je prišel v pogon, sedaj pa je že res vse skupaj dolgočasno./(E2.1.2)

3. Kako pa je vplivala ta celotna situacija na vaše vsakdanje življenje?

/Nič se ni specifično spremenilo, službo sem obdržal, ker sem zaposlen v dostavi./(E3.1) /Študij je potekal na daljavo, ampak to je bila zame pozitivna sprememba./(E3.2) /Opazil sem tudi, da nisem več zamujal v službo, ker so bile ceste res prazne in ni bilo gneče./(E3.3)

4. Ste opazili, da je vplivalo to kaj na vaše počutje, doseganje ciljev in splošno delovanje?

/Nobenih drastičnih sprememb nisem opazil, ni preveč vplivalo name v nobenem pogledu./ (E4.1)

4.1 Kaj pa glede ukrepov, kateri so vam bili najmanj sprejemljivi?

/Polijska ura./ (E4.1.1) Tudi peš sem hodil, da ne bi slučajno šel za mano kak policiist. Veliko pritiska sem čutil tudi zaradi drugih, ki se niso upali dobivati in kršiti policijske ure.

4.2 Ste opazili kakšne psihične ali pa fizične posledice pred epidemijo in sedaj?

/Opazil sem, da sem pridobil na teži./ (E4.2.1) /Glede psihičnih pa ne bi nič izpostavil, razen tega, da sem bil mogoče pogostejše nestrpen in živčen, predvsem zaradi medijev./ (E4.2.2)

4.3 Kako pa ste uspeli ohranjati stike z bližnjimi, s prijatelji?

/Jaz nisem kaj preveč upošteval ukrepov, zato sem se še vedno dobival s prijatelji in vzdrževal stike, razen s tistimi, ki so bolj oddaljeni. Dekle tudi živi blizu mene in sva se uspela videvati, kakor sva se po navadi./ (E4.3.1) Glede tega se ni kaj dosti spremenilo.

5. Kaj pa glede šolskih ciljev, kako vam je uspevalo to uresničevati?

/Kar se tiče študija, mi je bilo v bistvu še lažje, da nisem moral fizično na fakulteto, ker bi drugače moral hoditi v Novo mesto, kar je precej oddaljeno./ (E5.1) Učil se nisem nič več, kakor bi se drugače. /Edino, kar mi je bilo onemogočeno, je bilo obiskovanje glasbene šole, imel sem petje prek računalnika, kar je bilo res nenavadno in ni bilo dosegljivo, kot bi moralo biti./ (E5.2)

6. Ste imeli še kakšen drug življenjski cilj, ki ste ga hoteli doseči? Vam je to uspelo?

/Poleg izboljšanja v petju bi dodal še to, da sem imel cilj biti dejavnejši v zimskim športih, kar mi je bilo onemogočeno zaradi zaprtja smučišč./ (E6.1)

7. Kako pa ste se spoprijemali z vso situacijo z epidemijo in njenimi posledicami, kdo vam je bil najbolj v podporo?

Glede na to, da ni name vplivalo negativno, ne bi ničesar tu izpostavljaj. Imel sem takšne pogoje, da mi ni bilo težko. /Drugače pa mi je bila najbolj v oporo moja punca, brez nje bi bilo morda težje./ (E7.1)

7.1 Kaj pa bi po vašem mnenju mladi potrebovali, da bi jim bilo lažje prebroditi to krizno situacijo?

/Moje mnenje je, da bi mladi morali dobiti finančno podporo, saj so je res bolj potrebovali kot kdorkoli drug./ (E7.1.1) /Mogoče bi izpostavil tudi bližino, socialni stik. Marsikomu je manjkalo, da ima nekega partnerja ob sebi. Moralo bi biti več izjem za takšne primere./ (E7.1.2) /Definitivno tudi več šolske podpore, pet ur na dan sedeti za računalnikom je res naporno./ (E7.1.3)

8. Prišla sva do zadnjega vprašanja, in sicer, če bi se jutri vse to končalo in bi virus izginil, kaj bi bila prva stvar, ki bi jo naredili, ki vam je sedaj onemogočena?

/Šel bi smučat, definitivno./ (E8.1) /Pa nekam na kavo s prijatelji./ (E8.2)

Najlepša hvala, ker ste si vzeli čas za tale intervju, bodite dobro in lepo vas pozdravljam!

INTERVJU F

Najprej lepo pozdravljeni, me veseli, da ste se udeležili intervjuja. Kako se počutite danes?

V redu, dober dan sem imel, bil sem na vikendu, nekaj stvari naredil na vrtu. Čisto super.

1. Odlično. Potem pa kar začniva. Moje prvo vprašanje je v zvezi z začetkom epidemije, in sicer, kakšno mnenje ste imeli glede tega na začetku, ko se je vse skupaj začelo, neka splošna slika?

Da pomislim. Ja, /zagotovo si nisem mislil, da bo ta zadeva toliko časa trajala oziroma v takšni razsežnosti. Tudi to, da ne bomo imeli študija v živo, šole, službe .../ (F1.1) /Na začetku tudi nismo pričakovali, da bodo takšni strogi ukrepi in omejitve gibanja. Mislil sem, da bo to nekaj krajšega in da bo hitro minilo. Za ukrepe sem mislil, da ne bodo toliko omejujoči./ (F1.2)

2. Da bo hitreje konec, tako kot je bilo rečeno, kajne? Kako pa ste se počutili takrat, ko je bil prvi val, pa kako bi to primerjali sedaj s tretjim valom, kakšne so razlike med njima?

Ja, mogoče ne takoj v dveh tednih, ampak definitivno ne tako dolgo časa. /Glede počutja pa bi rekel, da je bilo vmesno obdobje med valovoma najhuje zame./ (F2.1) /Na začetku me ni kaj preveč prizadelo, sedaj pa sem se že toliko navadil, da s tem čisto normalno živim./ (F2.2) /Vmes pa nekako ni bilo veliko socialnih stikov s sošolci, prijatelji, ni bilo druženja, vsi ti neki rituali, ki sem jih imel, jih ni bilo več, precej sem pogrešal stike s prijatelji in znanci./ (F2.3) /Velik del mojega študija je bilo tudi učenje v knjižnici, to me je kar precej vrglo iz tira. Res sem bil navajen med izpitnim obdobjem hoditi v knjižnico in tam sem bil tudi do polnoči. Posledično se nisem uspel toliko učiti./ (F2.4)

3. Kaj pa celotno gledano, z vidika vsakdanjega življenja, kako bi rekli, da je epidemija vplivala na vas?

/Ne bi rekel, da niti slabo niti dobro./ (F3.1) /Zagotovo se je moj vsakdanjik spremenil, sploh ker ne rabim biti več fizično v mestu, na fakulteti sploh ne, kar imamo vaj, pa potekajo v kliničnem centru. En velik faktor mojega vsakdana je bila vožnja s kolesom, avtobusom na različne lokacije, tudi kosilo sem jedel nekje v mestu in kar naenkrat se je to spremenilo./ (F3.2) /Ostal sem doma, bil sem veliko z družino, kjer nas je pet. Okolje se je spremenilo in moj vsakdan je postal drugačen./ (F3.3)

4. Kaj pa glede ukrepov, bi lahko našteali tiste, ki so bili za vas najbolj nesprejemljivi?

/Omejitev gibanja glede na ure se mi je zdela nesmiselna./ (F4.1) Mogoče me niti ni toliko omejevala, ker če se ne smeš družiti, potem ti tudi policijska ura ne pomeni nič groznega. /Je pa vseeno bilo zoprno, če si kam šel in se zadržal, ker je bil potem vedno prisoten nek strah, kdaj te bo kdo na cesti zaustavil./ (F4.2) Če si šel v službo, si pa moral imeti nek opravičljiv razlog in vse papirje, da je bilo vse v redu. To se mi je zdelo precej nesmiselno, predvsem zvečer.

4.1 Kaj pa glede fizičnih ali pa psihičnih posledic, ste opazili kakšne spremembe?

/Telesna posledica je predvsem to, da več časa sedim. To zagotovo tudi vpliva na držo, bolečine v hrbtu, križu./ (F4.1.1) / Seveda je tudi doma veliko dostopnejša hrana, ves čas si obdan s hrano. Tako, da sem mogoče s tega vidika pridobil tudi na masi./ (F4.1.2) Sem si moral kar drugačen urnik narediti, da sem se spravil v neko telesno aktivnost, na sprehod, razmigat noge. /Psihično pa se mi zdi, da ni nekih bistvenih sprememb./ (F4.1.3)

4.2 Kako vam je pa uspevalo vzdrževati odnose s svojimi bližnjimi, morebitno partnerko, starimi starši ...?

/Babica in dedek po mamini strani živita v isti hiši kot mi, tako da sem bil več časa potem z njima in sem jima bil tudi bolj v pomoč./ (F4.2.1) /Po očetovi pa živita v Celju, kar je tudi bila izjema po odloku, da si lahko šel obiskat stare starše v drugo regijo./ (F4.2.2) /S punco sva se morda manj fizično videla, ampak sva se zato več virtualno pogovarjala, prek telefona./ (F4.2.3) To je pač bilo treba potrpeti, ampak se je tudi to obdobje končalo.

4.3 Kako pa ste vzdrževali stike s prijatelji, je bilo tudi z njimi bolj virtualno?

/S prijatelji opravljam večinoma vse športne dejavnosti. S tistimi, ki so mi blizu, gremo skupaj na tek, hodimo, kolesarimo. Mogoče smo prej več časa preživeli v kakšnem lokalu, sedaj pa združimo prijetno s koristnim, druženje z neko aktivno dejavnostjo./ (F4.3.1)

5. Zanima me tudi glede vaših šolskih nalog, ciljev, kako ste jih uspeli izpolnjevati?

/Meni je bilo lažje, ker ni bilo potrebno biti prisoten na vseh predavanjih. Če si želel, si lahko imel odprt Zoom, Webex, nihče te ni pravzaprav nadzoroval. Zagotovo vsa predavanja niso enako uporabna, zanimiva. Zato je bilo s tega vidika lažje./ (F5.1) Fakulteta je tudi na splošno precej bolj samostojna kot srednja šola, manj je obvezna.

6. Ste imeli še kakšne druge življenjske cilje, ki ste jih želeli uresničiti? Kako vam je to uspevalo?

/Moj cilj je bil napisati raziskovalno nalogo, ki jo v bistvu še vedno pišem. Glede tega mi je bilo zopet olajšano, ker je karantena lahko neka priložnost, ko imaš več časa in lažje začneš pisati neke projekte, naloge, ker si v vsakem primeru doma in ne hodiš preveč naokrog./ (F6.1) Tako da je bilo to kar olajšano.

7. Doseganje nekih ciljev je bilo potem lažje za vas. Kako pa ste se uspeli spoprijemati z vsemi posledicami, ki jih je prinesla epidemija, kakšne so bile vaše strategije?

Jaz bi rekel, da ja. Opravljam fakulteto, ki je med težjimi, in imam zraven še nekaj dejavnosti, tako da si ne dajem nekih posebnih ciljev. /Neke moje strategije so bile, da sem bil bolj strpen do bližnjih, do članov, s katerimi živim v istem gospodinjstvu. Prej nismo bili toliko časa skupaj, sedaj smo se pa morali navaditi biti skupaj po cel dan in potem je lažje, če si strpnejši in bolj potrpežljiv, da ne pride do večjih konfliktov./(F7.1) /Gotovo mi je pomagalo tudi ukvarjanje z neko športno dejavnostjo, na ta način se malo zamotiš./(F7.2) /pokličeš prijatelja prek telefona, z njim klepetaš. Če so drugi v podobni situaciji, se mi zdi, da se tudi ti potem lažje počutiš, ker nisi sam./(F7.3)

7.1 Kdo vam je pri tem bil najbolj v podporo in pomoč?

/Družina zagotovo, punca K., moja dva najboljša prijatelja,/(F7.1.1) z drugimi pa se niti nisem toliko družil.

8. Kaj pa menite, da bi mogoče še potrebovali, da bi vam bilo lažje, ali pa kaj menite, da bi mladi potrebovali, da bi jim bilo lažje v tej situaciji, česa še manjka?

/Zase ne bi ničesar izpostavil, nekako sem se naučil s tem živeti in mi nič ne manjka./(F8.1) /Za mlade pa zagotovo širši trg dela, manj je ponudb za študentska dela, manj je teh kratkotrajnih del in verjamem, da je veliko mladih, ki se na to zelo zanašajo, da lahko sploh preživijo, plačajo najemnino .../(F8.2) Ne vidim razloga, zakaj bi bila ta dela tako omejena, če se mladi cepijo, so preboleli, lahko normalno to opravljajo. Razumem pa, na drugi strani, da delodajalci ne delajo več v tolikšnem obsegu in posledično ne morejo ponuditi dovolj dela, ampak na žalost je tu potem finančna stiska.

9. Prišla sva do zadnjega vprašanja, in sicer, kaj bi bila prva stvar, ki bi jo storili, če bi jutri virus izginil, ki vam je sedaj onemogočena?

/Mislim, da bi šel na morje, na neko potovanje./(F9.1) Niti me ne omejuje sicer to toliko več, da bi čakal, da se to konča, ampak jaz mislim, da nimam nekega seznama, kaj vse si še želim, ampak morje definitivno ja. /Pa na kavo zagotovo./(F9.2)

Odlično. Zahvaljujem se vam za vaš čas in vaše odgovore, želim vam lep dan še naprej!

INTERVJU G

Pozdravljena, me veseli, da bova sodelovali pri današnjem intervjuju. Za uvod bi vas rada vprašala, kako se počutite danes?

Delovno, v stilu s pripravami na maturo in obveznostmi za šolo.

1. Torej ste maturantka. Verjamem, da je to še dodaten napor v teh časih. No, potem pa kar začniva, da vam ne bom vzela preveč časa. Najprej me zanima, kako bi vi opredelili svoje mnenje glede epidemije, ki se je začela pred približno enim letom?

/V bistvu mi je bilo na začetku super, bila sem vesela, da bomo doma, ker sem to videla kot neko priložnost, da bo več časa za kaj drugega./ (G1.1) /hkrati pa je to bilo nekaj novega, nekaj, česar še nismo doživeli./ (G1.2)

2. Kako pa bi vi primerjali svoje duševno počutje med prvim in tretjim valom epidemije?

/Jaz bi rekla, da sem bila v tem tretjem valu dosti bolj nestrpna, kakršna koli novica v povezavi z virusom me zmoti, ukrepov več ne prenesem in veselim se konca tega./ (G2.1) /V prvem valu je bilo še vse negotovo, čakala sem, kaj se bo zgodilo, presenetile so me stvari, ker je bilo zmeraj nekaj novega./ (G2.2) sedaj pa že nekako vem, kaj nas čaka, in sem vedno bolj nestrpna.

3. Kako pa je vplivala ta celotna situacija na vaše vsakdanje življenje?

/V prvi karanteni sem imela še treninge in dobila svojo »dozo druženja«, veliko časa sem imela zase, veliko novih stvari sem odkrila./ (G3.1) /Napredovala sem tudi v mentaliteti, ker sem se duhovno nekako bolj posvetila sebi, drugače sem začela gledati na določene stvari, jih začela ceniti./ (G3.2) V tretjem valu pa nisem opazila kakih večjih sprememb.

4. Kako pa menite, da so ti ukrepi vplivali na vaše vsakdanje delovanje, počutje, doseganje nekih ciljev?

/Rekla bi, da je dejansko pozitivno vplivalo name./ (G4.1) /Kar se tiče delovnih ciljev, so mi bile zadeve olajšane, ker je bilo prepovedano početi neke druge stvari, ki sem jih prej in ki so mi jemale čas./ (G4.2) /s socialnega vidika pa je bilo dosti omejujoče, neka dodatna ovira./ (G4.3)

4.1 Bi lahko našteali kakšen ukrep, ki je bil za vas najbolj nesprejemljiv?

Policijske ure nisem kaj preveč občutila, zato bi rekla, da /prepovedani koncerti, socialno distanciranje./ (G4.1.1)

4.2 Ste opazili kake psihične ali pa fizične posledice, ki jih pred epidemijo niste zaznali pri sebi?

Ja, /opazila sem, da sem razvila neke slabe navade, doma smo z domačimi velikokrat posegli po nazdravljanju z alkoholom, sicer ne v prekomernem smislu, ampak manjkalo nam je nekega veselja in smo se morda preveč navadili, da skupaj »nazdravimo«./ (G4.2.1) To bi rekla, da je postala neka slaba navada.

4.3 Kako pa ste uspeli vzdrževati odnose s prijatelji, z bližnjimi, morebitnim partnerjem?

/Treningi predvsem, kjer sem se lahko družila s prijatelji, brez tega bi bilo na splošno vse slabše./ (G4.3.1) /Socialna omrežja so mi tudi veliko pomagala, ampak na splošno je bilo precej

manj komunikacije, ker je vsak imel neke svoje težave in nismo uspeli najti časa eden za drugega./(G4.3.2)

5. Kako pa recimo ocenjujete s šolskega vidika, kako ste uspeli izpolnjevati neke šolske cilje, šolske naloge?

/V prvem valu šola še ni bila toliko organizirana in veliko snovi smo morali predelati sami, kar pa ni bilo najbolj produktivno. Snovi je bilo ogromno, znanja pa malo in s tega vidika imam slabo izkušnjo. Tudi poletje se je bližalo, ni bilo zadosti motivacije./(G5.1) /Medtem ko sem sedaj maturantka in tudi učitelji vlagajo veliko več truda, sploh za maturante. Predavanja potekajo preko Zooma, ampak so v največji meri približana normalnem sistemu, v živo./(G5.2)

6. Ste imeli še kak drug, življenjski cilj, ki ste ga hoteli uresničiti? Vam je to uspelo?

/Ja, izpit za avto, pa mi ni uspelo./(G6.1) Sedaj med maturo pa tako ali tako nimam časa.

7. Kaj bi pa rekli, da je bila vaša strategija spoprijemanja z vsemi posledicami, ki so se zgodile?

/Na prvem mestu bi izpostavila šport, ki mi je pomagal, da sem se lažje spopadala s težavami, imela sem boljši pristop do vsega. Pa tudi druženj je bilo več ravno zaradi treningov, več socialnega stika./(G7.1)

8. Kaj pa bi recimo rekli, kaj bi vi potrebovali, da bi vam bilo lažje prebroditi to celotno obdobje?

/Boljša organizacija na šolskem področju in večja toleranca do dijakov, študentov./(G8.1)

8.1 Kaj pa menite, da bi mladi še potrebovali, da bi jim bilo lažje? Na katerih področjih bi bile potrebne izboljšave?

/Šolski vidik na prvem mestu. Mogoče že to, da se ne zahteva od mladih toliko, kakor prej, da se znižajo kriteriji./(G8.1.1) /Pa strokovna pomoč, seveda./(G8.1.2) Čeprav sem mnenja, da ne bi vsi tega izkoristili sami od sebe, čeprav imajo to možnost.

9. Prišli sva do zadnjega vprašanja. Če bi se jutri vse končalo in bi virus izginil, kaj bi bila prva stvar, ki bi jo naredili?

/Šla bi na koncert./(G9.1) čisto vseeno kam, s kom. Važno, da je koncert, /nekam, kjer je polno ljudi in brez občutka strahu, da se boš okužil./(G9.2)

Zahvaljujem se vam za vaše odgovore, želim vam vso srečo pri maturi in želim vam lep dan še naprej!

INTERVJU H

Pozdravljeni, me veseli, da ste se udeležili intervjuja. Kako se počutite danes?

Pa v redu, malce utrujeno od šolskih obveznosti, ampak bo.

1. Okej, odlično. Bi potem kar začeli s prvim vprašanjem. Kako bi opredelili svoje mnenje glede epidemije, ki se je začela pred približno enim letom?

Ja, seveda. /Rekla bi, da sem najprej bila res prestrašena, ker sem ravno v tem času bila na študentski izmenjavi Erasmus in nisem vedela, kaj storiti. Bilo me je strah, da bom obtičala tam, če se pa vrnem domov, pa da ne bom uspela narediti vseh izpitov na tamkajšnji fakulteti. / (H1.1) Ker sem mislila, da bo to trajalo le dva tedna, sem se odločila ostati tam.

2. Kako pa bi opisali svoje duševno počutje na začetku epidemije, ko je bil prvi val?

/Najbolj na dnu možno. / (H2.1) /Ostala sem v drugi državi, nisem mogla videti svojih domačih, fanta, prijateljev. Bila sem sama in bilo mi je zelo hudo. / (H2.2) /Vmes sem se morala tudi preseliti iz svoje tamkajšnje nastanitve in to mi je povzročilo še dodaten stres. / (H2.3) /Bila sem iz sebe, brez volje, jokala sem vsak dan in komaj čakala, kdaj se bo vse odprlo. / (H2.4) /Imela pa sem eno upanje – sanjarila sem o tem, kaj vse bom počela, ko se stvari odprejo. / (H2.5) /Bilo me je pa še bolj strah, ko sem spremljala medije in poslušala vse, kar so govorili in si izmišljevali. / (H2.6)

2.1 Kakšno pa je vaše duševno stanje oz. psihično počutje v aktualnih razmerah v primerjavi s takratnim stanjem epidemije?

/Trenutno je boljše, saj sem doma. / (H2.1.1) /Še vedno pa sem slabe volje, ker ne hodim nikamor, saj sem zelo družabna oseba. / (H2.1.2) Svojega partnerja ne morem videti, ker živi v tujini. Hudo mi je, saj je bil tudi veseli decembrski čas, ampak smo ga preživeli le doma. /Žalostna sem, da je takšna situacija. Ne vem, ali bo temu sploh konec, brezupno se počutim. / (H2.1.3)

3. Kaj menite, kako so celotno gledano, torej z vidika vašega vsakdanjega življenja, epidemija COVID-19 in spremljajoči ukrepi vplivali na vas?

/Zelo slabo. / (H3.1) /Postavili so me v situacijo, da sem bila primorana ostati v tuji državi, karantene nisem mogla preživljati z domačimi / (H3.2).

4. Kako so ukrepi za zaježitev okužbe s SARS-CoV-2 po vaši oceni vplivali na vaše vsakdanje delovanje in počutje ter doseganje osebnih in delovnih ciljev?

/Nasploh so me omejevali v veliki meri. / (H4.1). /V prvem valu je bilo tako ali drugače vse zaprto, nisem mogla nikamor, moja izmenjava Erasmus mi je šla »v nič«, bila sem tam zaprta, nič nisem mogla izkoristiti. / (H4.2)

4.1 Lahko naštejete ukrepe, ki so za vas najbolj nesprejemljivi?

/Zaprtje vseh javnih storitev ter zaprtje mej med državami./ (H4.1.1) /Meje so bile največja omejitev zame.

4.2 Kakšne morebitne fizične in psihične posledice ste čutili v primerjavi s svojim počutjem in lani pred epidemijo?

/Fizične morda to, da sem bila cele dneve notri, nisem imela motivacije iti na sprehod sama, bilo mi je težko, počutila sem se osamljeno./ (H4.2.1) To se mi prej nikoli ni dogajalo. /Kar se tiče psihičnih, pa je bila to zame res travmatska izkušnja, bila sem zelo osamljena, v skrbeh in žalostna./ (H4.2.2) /Čutila sem, kot da padam v neko depresijo. Prihajali so dnevi, ko nisem imela volje vstati iz postelje./ (H4.2.3)

4.3 Kako ste vzdrževali odnose s svojci, partnerko ali partnerjem in z bližnjimi prijatelji v času epidemije?

/V času prve karantene sem vzdrževala samo prek telefona. Bila sem zaprta v drugi državi in to mi res pač ni uspelo./ (H4.3.1) /Sedaj sem doma in je to lažje, s prijatelji se dobivamo in slišimo, včasih tudi prek Zooma./ (H4.3.2) /Najtežje je s partnerjem, ker živi v tujini in zelo težko se videvava. Sedaj se nisva videla že tri mesece in res je težko./ (H4.3.3)

5. Kako uspešno ste izpolnjevali svoje šolske naloge in uresničevali šolske cilje?

/Imela sem zelo malo motivacije, ampak mi je na koncu uspelo, saj nisem imela časovne stiske, zaradi manj obveznosti./ (H5.1)

6. Kako uspešno pa ste uresničevali še svoje morebitne druge cilje (vezane na različne vidike vašega življenja), ki ste si jih zadali v preteklem letu? Utemeljite tudi, zakaj tako ocenjujete.

/Nisem uspela narediti izpita za avto, ki sem si ga zelo želela, vse se je vmes ustavilo, bila sem res slabe volje./ (H6.1) /Prav tako nisem uspela iti na potovanja, ki sem si jih zaželela./ (H6.2) /Želela sem tudi izkoristiti svojo izmenjavo in obiskati različna mesta, no, na žalost je tudi to padlo v vodo./ (H6.3)

7. Kako vse ste se spoprijemali s posledicami epidemije koronavirusa, kakšne so bile vaše strategije spoprijemanja, npr. glede odnosov z bližnjimi, morebitnih finančnih posledic idr.? Kdo vam je bil najbolj v podporo in pomoč?

/Poskušala sem biti stabilna in si dopovedati, da se vse zgodi z razlogom. Težko je bilo sprijazniti se s to situacijo in dojeti, da je to naša nova realnost./ (H7.1) /Prenehala sem s spremljanjem medijev in tako odpravila skrbi, ki so prišle zraven./ (H7.2) /Veliko sem se pogovarjala z bližnjimi prek telefona in tako imela občutek, da jih imam ob sebi, čeprav niso bili fizično prisotni./ (H7.3) Finančnih posledic nisem občutila, saj sem imela nekaj

privarčevanega denarja, tako da to ni bil ravno velik problem. /Najbolj so mi bili v podporo moji starši./ (H7.4)

8. Kaj bi še potrebovali, da bi vam bilo lažje preživljati aktualne epidemiološke razmere?

Kaj bi bilo po vašem mnenju potrebno ponuditi mladim, da bi se lažje spoprijemali s morebitnimi težavami in posledicami, ki jih je prinesla epidemija?

/Definitivno večjo podporo na fakultetah, s strani profesorjev./ (H8.1) in pa /manj napihovanja informacij s strani medijev./ (H8.2) Mediji so poslabšali vse in v ozadju so seveda ogledi, ki prinašajo denar. Veliko se vrti okrog tega. /Mladim bi morali ponuditi tudi neke virtualne pogovore, psihološko pomoč, ki je dostopnejša, oziroma bolj izpostavljeni, kje se lahko pridobi pomoč. Zdi se mi, da marsikdo sploh ni vedel, kje jo lahko poišče./ (H8.3)

9. Recimo, da se jutri vse konča in virus izgine. Kaj bi bila prva stvar, ki bi jo naredili, če bi bilo tega vsega konec (in vam je zdaj onemogočeno)?

/S fantom bi šla na kavo in na morje./ (H9.1) Definitivno!

Zahvaljujem se vam za odgovore in lepo vas pozdravljam.

PRILOGA C: ODPRTO KODIRANJE

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
A1.1	Dvom v nevarnost COVID-19	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Zelo dolgo časa nisem verjela v resnost te zadeve.
A1.2	Nepripravljenost na izredne razmere	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	... se nisem kaj dosti pripravljala na to situacijo ...
A1.3	Začetna umirjenost	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Najprej sem bila umirjena ...
A1.4	Potrlost ob zaprtju fakultete	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	... po zaprtju fakultete pa me je zares potrlo.
A1.5	Težje prebivanje dalj časa doma	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Navajena sem hoditi naokrog, ne ustreza mi biti preveč časa doma.
A1.6	Dobrodošel počitek	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Uspela sem se spočiti, ampak kmalu mi je postalo res nenavadno.
A1.1.1	Omejen vsakdanjik	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Stvari, ki sem jih prej počela vsak dan, kar na enkrat nisem več mogla.
A1.1.2	Živčnost, negotovost	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Postala sem živčna, nisem vedela, kaj pričakovati.
A1.1.3	Stres zaradi slabe organiziranosti na fakulteti	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	... iz fakultete nismo dobili nikakršnega obvestila, kako bo potekal nadaljnji študij, kar je bilo zame res stresno, saj si vedno rada vnaprej načrtujem obveznosti. Težko mi je bilo čakati, kdaj bodo vzpostavljena predavanja.
B1.2	Pričakovanja o krajšem trajanju epidemije	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Takrat sem mislila, da epidemija sploh ne bo trajala toliko časa, morda res samo kakšna dva tedna tako, kot so napovedali.
B2.1	Veselje ob premoru od obveznosti	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Takrat me sploh ni še skrbelo, kaj bo kasneje, bila sem najprej celo vesela, da bom imela malo pavze od vseh obveznosti.
C1.1	Nevtralno sprejemanje začetnih ukrepov	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Na začetku nisem imela nekih posebnih težav z ukrepi, ki so bili vzpostavljeni glede koronavirusa.
C1.2	Dobrodošel počitek	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Malce je bil seveda najprej šok, ampak v mojih očeh je bilo to na prvo žogo pravzaprav »plus«, da sem lahko nekaj časa doma in si odpočijem.

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
D1.1	Začetna umirjenost	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Najprej, ko se je izvedelo, da je virus prišel do Italije, me sploh še ni skrbelo, bila sem prepričana, da gre le za gripo in nisem bila preveč zaskrbljena.
D1.2	Skrb ob zaprtju šol	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Potem pa je zadeva postala resna, ko so zaprli šole. Čez noč se je vse zaprlo in takrat me je začelo skrbeti.
D1.3	Panika ob zaprtju, postopno navajanje na situacijo	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Prve tri tedne po zaprtju sem bila zelo panična, kasneje pa sem se nekako začela navajati.
E1.1	Dvom v nevarnost COVID-19	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Že takoj na začetku sem bil mnenja, da je vse skupaj malce pretirano in napihnjeno.
E1.2	Začetna umirjenost	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Tako da se nisem ravno kaj preveč prestrašil.
E1.3	Pretiranost ukrepov	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Ni se mi zdelo potrebno, da sploh pride do takih drastičnih sprememb, do katerih je prišlo. Imam občutek, da je bila situacija precej izkoriščena v prid nekaterim političnim silam.
F1.1	Pričakovanja o krajšem trajanju epidemije	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	... zagotovo si nisem mislil, da bo ta zadeva toliko časa trajala oz. v takšni razsežnosti. Tudi to, da ne bomo imeli študija v živo, šole, službe ...
F1.2	Pričakovanja o manj strogih ukrepih	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Na začetku tudi nismo pričakovali, da bodo takšni strogi ukrepi in omejitve gibanja. Mislil sem, da bo to nekaj krajšega in da bo hitro minilo. Za ukrepe sem mislil, da ne bodo toliko omejujoči.
G1.1	Vesetje ob bolj razpoložljivem času	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	V bistvu mi je bilo na začetku super, bila sem vesela, da bomo doma, ker sem to videla kot neko priložnost, da bo več časa za kaj drugega ...
G1.2	Nenavadna situacija	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	... hkrati pa je to bilo nekaj novega, nekaj, česar še nismo doživeli.

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
H2.1	Strah	Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19	Rekla bi, da sem najprej bila res prestrašena, ker sem ravno v tem času bila na študentski izmenjavi Erasmus in nisem vedela, kaj storiti./ Bilo me je strah, da bom obtičala tam, če se pa vrnem domov, pa da ne bom uspela narediti vseh izpitov na tamkajšnji fakulteti.
A2.1	Zelo slabo počutje	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Najhuje je bilo na začetku, takrat se mi je vse porušilo, nisem vedela, kaj početi sama s sabo.
A2.5	Stres	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	... takrat sem bila pod stresom ...
A2.6	Izboljšanje počutja ob prihodu poletja	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Ob prihodu poletja je bilo fino ...
B2.2	Slabo počutje, zaradi šolanja na daljavo	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Že takrat mi je bilo zelo grozno, ker sovražim predavanja prek Zooma in sem dobila kar velik odpor do tega.
B2.4	Stopnjevanje slabega počutja ob nenehnem premišljevanju	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Bilo mi je zelo psihično naporno in še težje mi je bilo, ko sem veliko premišljevala o tem.
B2.5	Slabo počutje ob spremljanju novic povezanih z epidemijo	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Branje poročil in novih člankov mi je še povečalo ta pritisk.
B2.6	Izboljšanje počutja ob prihodu poletja	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Ob prihodu poletja je bilo že veliko boljše, ker so se ukrepi sproščali in dobila sem nazaj službo.
B2.1.2	Pozitivna pričakovanja	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	V prvem valu sem pričakovala, da bo karantene hitro konec, da bo vse v redu, tudi poletje je prihajalo počasi, in da bo vse zopet po starem.
C1.1.1	Slabo duševno počutje	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	V bistvu, dlje časa, kot je trajalo, bolj se je začelo to odražati na mojem duševnem počutju, v negativnem smislu, seveda.
C1.1.2	Stres ob študiju na daljavo	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Zelo stresno je bilo med izpitnim obdobjem, ki je potekalo na daljavo.

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
D2.1	Stabilnejše počutje v prvem, kakor v tretjem valu	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Jaz bi rekla, da je bilo moje počutje med prvim valom boljše, stabilnejše, namreč, imela sem občutek, da bo to začasna stvar in nisem pričakovala, da se bo toliko časa vleklo.
E2.1	Brez vpliva na duševno počutje	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Na moje duševno počutje to ni preveč vplivalo.
E2.2	Stiska ob kršenju ukrepov	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Edino stisko sem občutil, ko sem kam šel, pa je bilo to prepovedano in sem bil potem v skrbeh, da me bodo ustavili policisti.
E2.3	Slabo počutje ob spremljanju novic povezanih z epidemijo	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Včasih sem slabe volje, zaradi medijev, ki napihujejo zadeve ...
F2.1	Najslabše počutje med prvim in tretjim valom	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Glede počutja pa bi rekel, da je bilo vmesno obdobje med valovoma najhujše zame.
F2.3	Potreba po stikih s prijatelji	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Vmes pa nekako ni bilo veliko socialnih stikov s sošolci, prijatelji, ni bilo druženja, vsi ti neki rituali, ki sem jih imel, jih ni bilo več, precej sem pogrešal stike s prijatelji in znanci.
G2.2	Negotovost	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	V prvem valu je bilo še vse negotovo, čakala sem, kaj se bo zgodilo, presenetile so me stvari, ker je bilo zmeraj nekaj novega ...
H2.1	Zelo slabo počutje	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Najbolj na dnu možno.
H2.4	Jok in brezvoljnost	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Bila sem iz sebe, brez volje, jokala sem vsak dan in komaj čakala, kdaj se bo vse odprlo.
H2.5	Upanje ob pomisleku na ponovno odprtje	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Imela pa sem eno upanje – sanjarila sem o tem, kaj vse bom počela, ko se stvari odprejo.
H2.6	Strah ob spremljanju novic povezanih z epidemijo	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)	Bilo me je pa še bolj strah, ko sem spremljala medije in poslušala vse, kar so govorili in si izmišljevali.

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
A2.8	Dobro počutje	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)\Duševno počutje v tretjem valu	Trenutno pa mi ni tako hudo.
A2.1.1	Izboljšave v počutju	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)\Duševno počutje v tretjem valu	Po tem enem letu sem že čisto v redu.
A2.1.2	Skrb ob prehodu nazaj v staro rutino	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)\Duševno počutje v tretjem valu	... bolj me skrbi, kako bom šla nazaj v ta poln urnik.
B2.7	Slabo počutje in ponovno nenehno premišljevanje	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val) \Duševno počutje v tretjem valu	Potem oktobra, ko se je vse zopet začelo, sta spet prišla premišljevanje in slaba volja.
B2.1.1	Slabše počutje kot v prvem valu	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val) \Duševno počutje v tretjem valu	Rekla bi, da mi je trenutno huje sedaj kot takrat.
C2.1	Slabše duševno počutje kot v prvem valu	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val) \Duševno počutje v tretjem valu	Trenutna situacija se mi zdi veliko slabša.
C2.2	Kopičenje obremenitev	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val) \Duševno počutje v tretjem valu	Nekako je prišlo vse za mano, da je že preveč vse skupaj, res me je dotolklo, na začetku sem zadevo lažje prenašala.
D2.2	Slabo duševno počutje	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)\Duševno počutje v tretjem valu	Najslabše sem se počutila novembra in decembra, ko je vse skupaj delovalo, da temu ni konca in nič se ni izboljševalo.
D3.4	Melanholičnost, ravnodušnost	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)\Duševno počutje v tretjem valu	Drugače pa ja, moje počutje je res nihalo, novembra in decembra sem bila res melanholična, ravnodušna.
E2.1.1	Poslabšanje duševnega počutja	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)\Duševno počutje v tretjem valu	V psihičnem smislu je moje počutje sedaj morda šlo za malenkost navzdol, ker imam občutek, da se zadeva še ne bo kmalu končala in da bodo ogromne posledice na različnih področjih.
E2.1.2	Naveličanost epidemije	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)\Duševno počutje v tretjem valu	Na začetku je bilo bolj zanimivo, ker se je zgodila neka sprememba, nov sistem je prišel v pogon, sedaj pa je že res vse skupaj dolgočasno.

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
F2.2	Stabilno duševno počutje v času obeh valov	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val) \Duševno počutje v tretjem valu	Na začetku me ni kaj preveč prizadelo, sedaj pa sem se že toliko navadil, da s tem čisto normalno živim.
G2.1	Nestrpno počutje ob novostih povezanih z epidemijo	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val) \Duševno počutje v tretjem valu	Jaz bi rekla, da sem bila v tem tretjem valu dosti bolj nestrpna, kakršna koli novica v povezavi z virusom me zmoti, ukrepov več ne prenesem in veselim se konca tega.
H2.1.1	Boljše počutje, kakor v prvem valu	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val) \Duševno počutje v tretjem valu	Trenutno je boljše, saj sem doma.
H2.1.2	Slaba volja ob zaprtju	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val) \Duševno počutje v tretjem valu	Še vedno pa sem slabe volje, ker ne hodim nikamor, saj sem zelo družabna oseba.
H2.1.3	Brezupnost	Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val) \Duševno počutje v tretjem valu	Žalostna sem, da je takšna situacija. Ne vem, ali bo temu sploh konec, brezupno se počutim.
A2.3	Izguba socialnih stikov	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Preden smo vzpostavili urnik na fakulteti, mi je bilo res nenavadno, tudi veliko socialnih stikov sem izgubila.
A2.4	Težje obvladovanje obveznosti	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	... obveznosti so počasi začele prihajati, zelo težko sem obvladovala vse.
A2.7	Skrb ob prehajanju nazaj na staro rutino pred epidemijo	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	... skrb, kako bo vse skupaj delovalo, ko greš na kavo, težko sem se sprostila in navadila sem se biti doma.
A2.1.3	Sprememba vsakodnevne rutine	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Odvadila sem se hitrega tempa, ki sem ga imela včasih.
B2.2	Upad volje po zaključevanju študijskih obveznosti	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Volja mi je začela upadati, da bi sploh končala letnik.

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
B2.3	Oteženo vzdrževanje odnosa s partnerjem	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	... druga ovira je tudi ta, da je moj partner iz druge regije, kar mi je še oteževalo situacijo.
B2.1.3	Neizpolnjen osebni čas v preteklem letu	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Sedaj, ko pomislim, pa ugotovim, da sem kar velik del leta zamudila, ko sem bila zaprta.
B3.1	Negativen vpliv	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Bolj slabo, težko sploh najdem dobre stvari, razen tega, da smo bili skupaj s svojo družino.
B3.2	Upad volje	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	... nisem imela volje do ničesar.
C3.1	Negativen vpliv	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Ja, v vseh vidikih slabo.
D3.1	Negativen vpliv	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Rekla bi, da slabo.
D3.2	Obsedenost s spremljanjem medijskih novic v povezavi z epidemijo	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Opazila sem, da sem začela postajati obsedena z branjem novic v zvezi z epidemijo, večkrat na dan obiskujem spletne strani, kot so 24.ur ipd., spremljam število okuženih in tega prej res nisem nikoli počela.
D3.3	Skrb ob negotovosti	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Tudi sedaj me zelo skrbi kdaj se bo zadeva spet poslabšala, ne maram te negotovosti in to me muči.
E3.1	Brez vpliva	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Nič se ni specifično spremenilo, službo sem obdržal, ker sem zaposlen v dostavi.
E3.2	Pozitivna sprememba v zvezi s študijem	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Študij je potekal na daljavo, ampak to je bila zame pozitivna sprememba.
E3.3	Zmanjšana pogostost zamujanja na delo	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Opazil sem tudi, da nisem več zamujal v službo, ker so bile ceste res prazne in ni bilo gneče.
F3.1	Brez vpliva	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Ne bi rekel, da niti slabo niti dobro.
F3.2	Sprememba vsakodnevne rutine	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Zagotovo se je moj vsakdanjik spremenil, sploh ker ne rabim biti več fizično v mestu, na fakulteti sploh ne, kar imamo vaj, pa potekajo v kliničnem centru. En velik faktor mojega vsakdana je bila vožnja s kolesom, avtobusom na različne lokacije, tudi kosilo sem jedel nekje v mestu in kar naenkrat se je to spremenilo.

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
F3.3	Sprememba okolja	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Ostal sem doma, bil sem veliko z družino, kjer nas je pet. Okolje se je spremenilo in moj vsakdan je postal drugačen.
G3.1	Odkrivanje novih hobijev	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	V prvi karanteni sem imela še treninge in dobila svojo »dozo druženja«, veliko časa sem imela zase, veliko novih stvari sem odkrila.
G3.2	Duševno napredovanje, posvečanje samemu sebi, večji občutek hvaležnosti	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Napredovala sem tudi v mentaliteti, ker sem se duhovno nekako bolj posvetila sebi, drugače sem začela gledati na določene stvari, jih začela ceniti.
H2.2	Prestajanje karantene v tujini brez bližnjih	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Ostala sem v drugi državi, nisem mogla videti svojih domačih, fanta, prijateljev. Bila sem sama in bilo mi je zelo hudo.
H2.3	Stresna selitev	Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje	Vmes sem se morala tudi preseliti iz svoje tamkajšnje nastanitve in to mi je povzročilo še dodaten stres.
A3.1	Vzpostavljanje nove rutine	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	Takrat marca sem poskušala zapolniti dan in začela telovaditi doma in to rutino sem ohranila do danes.
A3.2	Odkrivanje novih hobijev	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	Začela sem tudi veliko kuhati, odkrivati nove hobije.
B4.3	Izguba študentskega dela ob zaprtju	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	... zapiranje raznih turističnih dejavnosti, saj sem tudi sama delala v eni izmed teh in najprej, kar se je zgodilo, je bilo to, da sem izgubila študentsko službo.
C3.2	Težave z osnovno rutino	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	Psihološki vidik je ta, da sem mela težave z osnovno rutino – vstajati, se priklopiti na računalnik ...
C3.3	Neustrezen prostor doma za spremljanje študijskih predavanj	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	Tudi mi doma imamo zelo majhno stanovanje in jaz si s sestro delim sobo. Ogromno je bilo nekega prilagajanja. Obe sva imeli spletna predavanja in obe sva potrebovali svoj prostor.
D4.2	Pozitiven vpliv policijske ure	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	Policijska ura zame ni bila tako slaba, ker smo se potem dobili bolj zgodaj, namesto ob deseti uri zvečer smo se ob šestih in to mi je bolj ustrezalo, ker sem raje šla zgodaj spat.
D4.1.2	Odvajanje od stresnih situacij	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	Potem, glede šole – odvadila sem se tega stresa, ki pride zaradi testov, ker smo bili dosti časa brez tega oziroma,

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
			kar je bilo, je bilo prek računalnika, kar pa ni bilo tako stresno.
D4.1.3	Zaskrbljenost glede zmožnosti ponovnega delovanja v večjih skupinah ljudi	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	Začelo me je tudi skrbeti, da se ne bom več znala obnašati v večjih družbah.
D4.3.2	Oteženo učenje ob zaprtju knjižnic	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	Težko se zberem v svojem domačem okolju, lažje se učim v knjižnici in zaradi zaprtja mi je to bilo onemogočeno.
E4.1	Brez vpliva	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	Nobenih drastičnih sprememb nisem opazil, ni preveč vplivalo name v nobenem pogledu.
F2.4	Oteženo učenje ob zaprtju knjižnic	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	Velik del mojega študija je bilo tudi učenje v knjižnici, to me je kar precej vrglo iz tira. Res sem bil navajen med izpitnim obdobjem hoditi v knjižnico in tam sem bil tudi do polnoči. Posledično se nisem uspel toliko učiti.
F4.2	Strah ob kršenju ukrepov	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	Je pa vseeno bilo zoprno, če si kam šel in se zadržal, ker je bil potem vedno prisoten nek strah, kdaj te bo kdo na cesti zaustavil.
G4.2	Olajšano doseganje ciljev	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	Kar se tiče delovnih ciljev, so mi bile zadeve olajšane, ker je bilo prepovedano početi neke druge stvari, ki sem jih prej in ki so mi jemale čas ...
G4.3	Omejevanje v socialnem vidiku	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	... s socialnega vidika pa je bilo dosti omejujoče, neka dodatna ovira.
H3.1	Zelo slab	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	Zelo slabo.
H3.2	Preživljanje karantene v drugi državi brez bližnjih	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	Postavili so me v situacijo, da sem bila primorana ostati v tuji državi, karantene nisem mogla preživljati z domačimi.
H4.1	Visoko splošno omejevanje	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	Nasploh so me omejevali v veliki meri.
H4.2	Omejena izkušnja študentske izmenjave	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev	V prvem valu je bilo tako ali drugače vse zaprto, nisem mogla nikamor, moja izmenjava Erasmus mi je šla »v nič«, bila sem tam zaprta, nič nisem mogla izkoristiti.
A4.1	Zaprtje javnih ustanov	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Najbolj nesprejemljivi ukrepi	Daleč najhujši mi je bil zaprtje lokalov.
A4.2	Policijska ura	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Najbolj nesprejemljivi ukrepi	Prav tako mi ni bila všeč policijska ura, ker sem nočni tip človeka in velikokrat sem se dobila s prijatelji ob deseti uri zvečer.

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
A4.3	Nošenje mask na prostem	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Najbolj nesprejemljivi ukrepi	Maske na prostem so mi bile tudi kar zgrešen ukrep.
B4.1	Zaprtje občin	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Najbolj nesprejemljivi ukrepi	Najhuje mi je bilo definitivno, ko smo bili zaprti po občinah.
C3.1.1	Šolanje na daljavo in ukinitve javnih dogodkov	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Najbolj nesprejemljivi ukrepi	Šola na daljavo ter ukinitve vseh javnih dogodkov.
C3.1.2	Karantena	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Najbolj nesprejemljivi ukrepi	Pa tudi karantena, saj sem jo doživela že dvakrat.
D4.1	Omejitev zbiranja na prostem	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Najbolj nesprejemljivi ukrepi	Zagotovo omejitev zbiranja na prostem.
E4.1.1	Policijska ura	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Najbolj nesprejemljivi ukrepi	Policijska ura.
F4.1	Policijska ura	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Najbolj nesprejemljivi ukrepi	Omejitev gibanja glede na ure se mi je zdela nesmiselna.
G4.1.1	Ukinitve javnih dogodkov, socialno distanciranje	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Najbolj nesprejemljivi ukrepi	... prepovedani koncerti, socialno distanciranje.
H4.1.1	Zaprtje javnih ustanov in zaprtje mej med državami	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Najbolj nesprejemljivi ukrepi	Zaprtje vseh javnih storitev ter zaprtje mej med državami.
A4.1.1	Bolečine v hrbtu	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Ja, glede fizičnih – marca lani smo imeli res poln urnik na fakulteti, bila sem na računalniku cel dan brez pavze in opazila sem občutne bolečine v hrbtu.
A4.1.2	Telesna nedejavnost	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Opazila sem tudi, da sem brez kondicije.
A4.1.3	Panični napadi	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Psihično pa takrat marca, ko smo začeli s predavanji na daljavo, profesorji so začeli nalagati ogromno obveznosti, roki za oddajo pa so bili recimo dve uri po tem, kar me je povsem iztirilo, imela sem tudi panične napade ...
A4.1.4	Tesnoba	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Drugače pa sem bila ves čas anksiozna, sploh takrat, ko sem dobila kako elektronsko pošto v zvezi s študijem ...
A4.1.5	Pogosto jokanje	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in	Velikokrat sem se tudi zjokala, res mi je bilo naporno ...

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
		duševne posledice med epidemijo	
A4.1.6	Nespečnost	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Slabo sem tudi spala, zaradi stresa in tesnobe.
B4.2.1	Poslabšanje duševnega počutja	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Bi rekla, da se mi je duševno počutje precej poslabšalo, prej nikoli nisem imela s tem težav, vedno sem bila nekako stabilna.
B4.2.2	Kopičenje skrbi in premišljevanje	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Sedaj pa se je začelo to premišljevanje in kopičenje skrbi.
C3.2.1	Slabšanje počutja ob premišljevanju o zaprtju	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Se mi zdi, da niti ne v taki meri, ampak bolj ko razmišljaš o zaprtju in ko si sam s sabo v svoji sobi, bolj razmišljaš o težavah, ki jih imaš, kot bi sicer.
C3.2.2	Slabšanje obstoječih težav	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Soočam se s podobnimi težavami, kakor prej, ampak kašne stvari so se začele stopnjevati, obstoječe težave so se poslabšale.
D4.1.1	Nenehno razkuževanje rok	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Ja, recimo en primer je glede tega razkuževanja rok, odkar je epidemija, se ne morem niti dotakniti obraza, brez da si razkužim roke ...
E4.2.1	Pridobitev na telesni teži	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Opazil sem, da sem pridobil na teži.
E4.2.2	Nestrpnost in živčnost	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Glede psihičnih pa ne bi nič izpostavil, razen tega, da sem bil mogoče pogostejše nestrpen in živčen, predvsem zaradi medijev.
F4.1.1	Bolečine v hrbtu	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Telesna posledica je predvsem to, da več časa sedim. To zagotovo tudi vpliva na držo, bolečine v hrbtu, križu ...
F4.1.2	Pridobitev na telesni masi	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	... seveda je tudi doma veliko dostopnejša hrana, ves čas si obdan s hrano. Tako, da mogoče s tega vidika sem tudi na masi pridobil.
F4.1.3	Brez bistvenih duševnih sprememb	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Psihično pa se mi zdi, da ni nekih bistvenih sprememb.
G4.2.1	Razvoj slabih navad	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in	... opazila sem, da sem razvila neke slabe navade, doma smo z domačimi velikokrat posegli

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
		duševne posledice med epidemijo	po nazdravljanju z alkoholom, sicer ne v prekomernem smislu, ampak manjkalo nam je nekega veselja in smo se morda preveč navadili, da skupaj »nazdravimo«.
H4.2.1	Preživljanje časa v zaprtih prostorih	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Fizične morda to, da sem bila cele dneve notri, nisem imela motivacije iti na sprehod sama, bilo mi je težko, počutila sem se osamljeno.
H4.2.2	Travmatska izkušnja, osamljenost, žalost, skrbi	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Kar se tiče psihičnih, pa je bila to zame res travmatska izkušnja, bila sem zelo osamljena, v skrbeh in žalostna.
H4.2.3	Depresivno počutje	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo	Čutila sem, kot da padam v neko depresijo. Prihajali so dnevi, ko nisem imela volje vstati iz postelje.
A4.2.1	Uspešno ohranjanje stikov z osebami iz istega gospodinjstva	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Jaz živim z mamo in sestro, s katerima sem ohranjala enak stik, kakor prej, ne bi rekla, da je epidemija na to kaj vplivala, razen to, da sem bila jaz veliko več časa doma.
A4.2.2	Preživljanje skupnega časa	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Zvečer smo pogledali kak film in se pogovarjali ...
A4.2.3	Sprehodi s starimi starši	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	... z babico pa smo večkrat šli na sprehod in imeli kosila na vrtu, saj živimo v hiši.
A4.3.1	Srečanja prek Zooma s prijatelji	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Na začetku se nismo preveč družili, ker se nihče ni najbolje znašel v tisti situaciji. Kasneje pa smo se prilagodili in se pogovarjali prek Zooma ...
A4.3.2	Vzdrževanje stikov prek študijskih obveznosti	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Smo pa tudi vzdrževale stik prek fakultete, saj smo imeli veliko skupinskih seminarских nalog.
A4.3.3	Sprehodi s prijatelji	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije PRIJATELJI	Velikokrat sem tudi šla na sprehod s prijatelji iz okolice.
B4.2	Oteženo vzdrževanje odnosov z bližnjimi	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev \Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Nisem se mogla videti z nikomer, niti s svojim partnerjem ...
B4.1.1	Prek telefona in socialnih omrežij	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev \Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Mi je nekako uspelo po telefonu in prek socialnih omrežij.

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
B4.1.2	Srečanja prek Zooma s prijatelji	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev \Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	S prijatelji smo se tudi dobili prek Zooma ...
C3.3.1	Prek telefona in v živo	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev \Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	S tem v bistvu nisem imela težav, s prijatelji sem se veliko slišala prek telefona, edino glede druženja smo se morali dobivati v svoji okolici in ne v mestu kot po navadi.
D4.2.1	Neuspešno vzdrževanje odnosov s širšo družino	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev \Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Ja recimo, s svojci, s širšo družino se nismo videvali.
D4.2.2	Vzdrževanje odnosov na določeni razdalji	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev \Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Z babicami in dedki pa samo čez balkon. Po cepljenju je bilo lažje, smo se začeli pogostejše videvati.
D4.2.3	Vzdrževanje odnosov z lokacijsko bližjimi prijatelji	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev \Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	S prijatelji, ki živijo v moji okolici, sem se videvala, z ostalimi pa ne.
D4.2.4	Neuspešno vzdrževanje stikov pri situacijskih odnosih z osebami	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev \Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Imam tudi veliko situacijskih odnosov z določenimi ljudmi in od njih sem se bolj oddaljila, ker nismo ohranili niti stika prek telefona.
E4.3.1	Vzdrževanje odnosov z lokacijsko bližjimi prijatelji	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev \Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Jaz nisem kaj preveč upošteval ukrepov, zato sem se še vedno dobival s prijatelji in vzdrževal stike, razen s tistimi, ki so bolj oddaljeni. Dekle tudi živi blizu mene in sva se uspela videvati, kakor sva se po navadi.
F4.2.1	Uspešno ohranjanje stikov s svojci v isti enoti bivanja	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev \Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Babica in dedek po mamini strani živita v isti hiši kot mi, tako da sem bil več časa potem z njima in sem jima bil tudi bolj v pomoč.
F4.2.2	Uspešno vzdrževanje stikov zahvaljujoč odloku o izjemi	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev \Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Po očetovi pa živita v Celju, kar je tudi bila izjema po odloku, da si lahko šel obiskat stare starše v drugo regijo.
F4.2.3	Prek telefona in socialnih omrežij	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev \Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	S punco sva se morda manj fizično videla, ampak sva se zato več virtualno pogovarjala, prek telefona.
F4.3.1	Športne dejavnosti s prijatelji	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev \Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	S prijatelji opravljam večinoma vse športne dejavnosti. S tistimi, ki so mi blizu, gremo skupaj na tek, hodimo, kolesarimo ... Mogoče smo prej več časa preživeli v kakšnem lokalu, sedaj pa združimo prijetno s koristnim, druženje z neko aktivno dejavnostjo.

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
G4.3.1	Športne dejavnosti s prijatelji	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Treningi predvsem, kjer sem se lahko družila s prijatelji, brez tega bi bilo na splošno vse slabše.
G4.3.2	Prek socialnih omrežij, Slabša komunikacija	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Socialna omrežja so mi tudi veliko pomagala, ampak na splošno je bilo precej manj komunikacije, ker je vsak imel neke svoje težave in nismo uspeli najti časa eden za drugega.
H4.3.1	Prek telefona	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	V času prve karantene sem vzdrževala samo prek telefona. Bila sem zaprta v drugi državi in to mi res pač ni uspelo.
H4.3.2	Srečanja s prijatelji v živo, srečanja prek Zooma	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Sedaj sem doma in je to lažje, s prijatelji se dobivamo in slišimo, včasih tudi prek Zooma.
H4.3.3	Oteženo videvanje s partnerjem	Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev\Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije	Najtežje je s partnerjem, ker živi v tujini in zelo težko se videvava. Sedaj se nisva videla že tri mesece in res je težko.
A5.1	Uspešno izpolnjevanje	Uspešnost izpolnjevanja šolskih nalog in ciljev	Ja, v bistvu sem semester potem uspešno zaključila z dobrimi ocenami, uspelo mi je vzpostaviti neko rutino.
A5.2	Uspešnejše doseganje ciljev ob dobri osebni organizaciji	Uspešnost izpolnjevanja šolskih nalog in ciljev	... ko se organiziram, je dosti lažje in nimam potem težav.
A5.3	Težave ob nenačrtovanih obveznostih	Uspešnost izpolnjevanja šolskih nalog in ciljev	Težave nastanejo takrat, ko pride kaj nenačrtovanega in mi poruši načrte.
A5.4	Pozitiven vpliv telesne dejavnosti	Uspešnost izpolnjevanja šolskih nalog in ciljev	Kakšen dan, ko sem imela manj obveznosti, sem porabila za telovadbo, in to mi je zelo pomagalo.
B5.1	Neuspešno	Uspešnost izpolnjevanja šolskih nalog in ciljev	Ja, moram izpostaviti, da v bistvu zelo slabo, ni mi uspelo.
B5.2	Neuspešno zaključevanje študija	Uspešnost izpolnjevanja šolskih nalog in ciljev	Lansko leto sem bila že v zadnjem letniku, ampak zaradi slabe organizacije profesorjev in posledično nič predavanj med karanteno, morda le treh vsega skupaj, sem izgubila voljo, da sama predelam snov in sem zaprosila za podaljšavo statusa.
B5.3	Uspešnejše izpolnjevanje ob boljši organizaciji šole v tretjem valu	Uspešnost izpolnjevanja šolskih nalog in ciljev	Sedaj je nekoliko bolje, ker sem se že navadila na vse skupaj in tudi fakulteta se je bolj organizirala in so nam omogočili Zoom predavanja.
C4.1	Neuspešno	Uspešnost izpolnjevanja šolskih ciljev	Lani s tem nisem imela težav, letošnji prvi semester pa je bil grozen. Ni mi uspelo narediti izpitov, s sestro sva se veliko

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
			kregali, ker si deliva sobo in sva imeli istočasno predavanja, spala sem med predavanji.
D4.3.1	Oteženo	Uspešnost izpolnjevanja šolskih nalog in ciljev	Bolj težje. Ko je bil prvi val, sem si napisala seznam, kaj bi vse rada storila, in mi ni uspelo.
E5.1	Olajšano	Uspešnost izpolnjevanja šolskih nalog in ciljev	Kar se tiče študija, mi je bilo v bistvu še lažje, da nisem moral fizično na fakulteto, ker bi drugače moral hoditi v Novo mesto, kar je precej oddaljeno.
F5.1	Olajšano	Uspešnost izpolnjevanja šolskih nalog in ciljev	Meni je bilo lažje, ker ni bilo potrebno biti prisoten na vseh predavanjih. Če si želel, si lahko imel odprt Zoom, Webex, nihče te ni pravzaprav nadzoroval. Zagotovo vsa predavanja niso enako uporabna, zanimiva. Zato je bilo s tega vidika lažje.
G5.1	Manj uspešno v prvem valu, nizka raven motivacije	Uspešnost izpolnjevanja šolskih nalog in ciljev	V prvem valu šola še ni bila toliko organizirana in veliko snovi smo morali predelati sami, kar pa ni bilo najbolj produktivno. Snovi je bilo ogromno, znanja pa malo in s tega vidika imam slabo izkušnjo. Tudi poletje se je bližalo, ni bilo zadosti motivacije.
G5.2	Uspešnejše izpolnjevanje ob boljši organizaciji šole v tretjem valu	Uspešnost izpolnjevanja šolskih nalog in ciljev	Medtem ko sem sedaj maturantka in tudi učitelji vlagajo veliko več truda, sploh za maturante. Predavanja potekajo prek Zoomov, ampak so v največji meri približana normalnem sistemu, v živo.
H5.1	Uspešno izpolnjevanje, nizka raven motivacije	Uspešnost izpolnjevanja šolskih nalog in ciljev	Imela sem zelo malo motivacije, ampak mi je na koncu uspelo, saj nisem imela časovne stiske, zaradi manj obveznosti.
A6.1	Uspešno	Uspešnost izpolnjevanja življenjskih ciljev	... letos imam samo diplomo oziroma zaključni izpit in mislim, da ne bo težav.
B6.1	Neuspešno opravljanje izpita za avto	Uspešnost izpolnjevanja življenjskih ciljev	Ja, imela sem željo opraviti izpit za avto, pa mi ni uspelo.
B6.1.1	Onemogočena potovanja	Uspešnost izpolnjevanja življenjskih ciljev	S prijatelji smo hoteli potovati v Italijo.
C5.1	Pomanjkanje volje do zadajanja ciljev	Uspešnost izpolnjevanja življenjskih ciljev	Nisem imela ciljev izven področja študija, ker nisem imela volje.
D5.1	Omejevanje pri opravljanju izpita za avto	Uspešnost izpolnjevanja življenjskih ciljev	Ja, izpit za avto so mi dvakrat vmes prekinili. Po letu in pol voženj pa mi je potem uspelo.
E5.2	Onemogočeno obiskovanje glasbene šole	Uspešnost izpolnjevanja življenjskih ciljev	Edino, kar mi je bilo onemogočeno, je bilo

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
			obiskovanje glasbene šole, imel sem petje prek računalnika, kar je bilo res nenavadno in ni bilo dosegljivo, kot bi moralo biti.
E6.1	Omejene zimske športne dejavnosti	Uspešnost izpolnjevanja življenjskih ciljev	Poleg izboljšanja v petju bi dodal še to, da sem imel cilj biti dejavnejši v zimskim športih, kar mi je bilo onemogočeno zaradi zaprtja smučišč.
F6.1	Olajšano izpolnjevanje zadanih ciljev	Uspešnost izpolnjevanja življenjskih ciljev	Moj cilj je bil napisati raziskovalno nalogo, ki jo v bistvu še vedno pišem. Glede tega mi je bilo zopet olajšano, ker je karantena lahko neka priložnost, ko imaš več časa in se lažje začneš pisati neke projekte, naloge, ker si v vsakem primeru doma in ne hodiš preveč naokrog.
G6.1	Neuspešno opravljanje izpita za avto	Uspešnost izpolnjevanja življenjskih ciljev	Ja, izpit za avto, pa mi ni uspelo.
H6.1	Neuspešno opravljanje izpita za avto	Uspešnost izpolnjevanja življenjskih ciljev	Nisem uspela narediti izpita za avto, ki sem si ga zelo želela, vse se je vmes ustavilo, bila sem res slabe volje.
H6.2	Onemogočena potovanja	Uspešnost izpolnjevanja življenjskih ciljev	Prav tako nisem uspela iti na potovanja, ki sem si jih zaželela.
H6.3	Omejena izkušnja študentske izmenjave	Uspešnost izpolnjevanja življenjskih ciljev	Želela sem tudi izkoristiti svojo izmenjavo in obiskati različna mesta, no, na žalost je tudi to padlo v vodo.
A7.1	Sprijaznjenje s situacijo	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Sama sebi sem bila v največjo oporo, saj sem se sama morala s tem sprijazniti.
A7.2	Pozitiven pogled na situacijo	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Zelo dolgo sem se upirala tej situaciji in bila ves čas živčna, ker nisem mogla storiti tega in onega. Potem pa sem se sprijaznila in iz tega naredila najboljše, kar sem lahko.
A7.3	Srečanja s prijatelji prek Zooma	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Pomagale so mi seveda kave prek Zooma s prijateljicami.
A7.4	Dobra organizacija	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Poskušala sem se tudi čim več organizirati.
A7.5	Prenehanje spremljanja novic povezanih z epidemijo	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Dodala bi še to, da sem prenehala spremljati medijsko poročanje v zvezi z epidemijo. Ugotovila sem, da se, če to spremljam, se moje psihično stanje poslabša.
B7.1	Ohranjanje stika prek telefona s prijatelji in partnerjem	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Veliko mi je pomagalo dopisovanje prek telefona s prijatelji in fantom.

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
B7.2	Manj pogosto premišljevanje o epidemiji	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	... potem nisem toliko razmišljala o epidemiji.
B7.1.1	Finančna pomoč s strani staršev ob izgubi dela	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19 \Finančna pomoč	Definitivno starši, ker nisem imela nič dohodka, zaradi izgube službe, prav tako pa nisem imela niti študentskega dodatka, ker sem izjemoma podaljšala letnik.
C6.1	Sprehodi s prijatelji	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Meni so res pomagali sprehodi in pogovori s prijatelji, druženja ...
C6.2	Sprehodi in pogovori s starši	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Poleg tega pa tudi pogovori s starši, sprehodi s starši.
C6.3	Strokovna pomoč prek telefona	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Všeč mi je bilo tudi to, da je bila opcija, da imaš prek telefona pogovor s psihiatrom za študente in tudi to sem izkoristila in mi je zelo pomagalo.
C6.4	Telesna dejavnost	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Tudi telesna dejavnost mi je pomagala.
D6.1	Pogovori s prijatelji	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Veliko sem se pogovarjala o tem, sploh s prijatelji. Vsak je imel v določenem času neke slabše dneve, zaradi te situacije smo se precej slabo počutili.
D6.2	Planiranje prihodnosti po koncu epidemije	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Drugače, ena stvar, ki je mogoče malo bolj nenavadna – načrtovanje prihodnosti, ogromno žurov smo načrtovali, kam vse bomo šli, načrtovali poletje ... To nam je dalo neko veselje za naprej in odmislili smo malo sedanjo situacijo.
E7.1	Podpora partnerja	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Drugače pa mi je bila najbolj v oporo moja punca, brez nje bi bilo morda težje.
F7.1	Večja strpnost do bližnjih	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Neke moje strategije so bile, da sem bil bolj strpen do bližnjih, do članov, s katerimi živim v istem gospodinjstvu. Prej nismo bili toliko časa skupaj, sedaj smo se pa morali navaditi biti skupaj po cel dan in potem je lažje, če si strpnejši in bolj potrpežljiv, da ne pride do večjih konfliktov.
F7.2	Telesna dejavnost	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Gotovo mi je pomagalo tudi ukvarjanje z neko športno dejavnostjo, na ta način se malo zamotiš ...
F7.3	Pogovori s prijatelji	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	... pokličeš prijatelja prek telefona, z njim klepetáš ... Če so drugi v podobni situaciji, se

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
			mi zdi, da se tudi ti potem lažje počutiš, ker nisi sam.
F7.1.1	Podpora družine, partnerja in prijateljev	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19\Podpora in pomoč	Družina zagotovo, punca Kristina, moja dva najboljša prijatelja ...
G7.1	Telesna dejavnost, druženje s prijatelji	Strategija spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Na prvem mestu bi izpostavila šport, ki mi je pomagal, da sem se lažje spopadala s težavami, imela sem boljši pristop do vsega. Pa tudi druženj je bilo več ravno zaradi treningov, več socialnega stika.
H7.1	Sprijaznjenje s situacijo	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Poskušala sem biti stabilna in si dopovedati, da se vse zgodi z razlogom. Težko je bilo sprijazniti se s to situacijo in dojeti, da je to naša nova realnost.
H7.2	Prenehanje spremljanja novic povezanih z epidemijo	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Prenehala sem s spremljanjem medijev in tako odpravila skrbi, ki so prišle zraven.
H7.3	Pogovor z bližnjimi	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19	Veliko sem se pogovarjala z bližnjimi prek telefona in tako imela občutek, da jih imam ob sebi, čeprav niso bili fizično prisotni.
H7.4	Družina	Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19\Podpora in pomoč	Najbolj so mi bili v podporo moji starši.
A7.1.1	Hibriden način poučevanja	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije	Jaz mislim, da je bilo za študente najmanj podpore. Tudi na moji fakulteti. Takrat, ko so bile dovoljene skupine do deset ljudi, se niso potrudili, da bi vzpostavili predavanja v živo, vsaj za malo časa, in to mi je res manjkalo.
A7.1.2	Šolska podpora	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije	Dobrodošel bi bil tudi kak brezplačen vir podpore, v smislu, da bi kak profesor naredil neko svetovalno skupino, vsaj prek Zooma.
B8.2	Šolska podpora	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije	Sama sem bila tudi potrebna večje podpore in pomoči s strani fakultete.
C7.1	Hibriden način poučevanja	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije	Hibriden način študija, da je vsaj nek stik in da nisi ves čas doma.
C7.2	Pogovor s strani profesorjev	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije	Meni se je zdelo tudi dobro, ko je profesorica čisto mimogrede omenila, da smo res v zoprti situaciji. Jaz bi potrebovala res več pogovora o tej temi.
E7.1.3	Šolska podpora	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije	Definitivno tudi več šolske podpore, pet ur na dan sedeti

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
			za računalnikom je res naporno.
F8.1	Brez potrebne pomoči	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije	Zase ne bi ničesar izpostavil, nekako sem se naučil s tem živeti in mi nič ne manjka.
G8.1	Boljša organiziranost in toleranca s strani šole	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije	Boljša organizacija na šolskem področju in večja toleranca do dijakov, študentov.
H8.1	Šolska podpora	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije	Definitivno večjo podporo na fakultetah, s strani profesorjev ...
H8.2	Manj ustrahovanja s strani medijev	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije	Manj napihovanja informacij s strani medijev.
A7.1.3	Brezplačen strokovni pogovor	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije \Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami	Nek brezplačen pogovor, četudi na daljavo.
A7.2.1	Skupinska srečanja	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije \Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami	... kakšne individualne skupine, srečanja vsaj enkrat na teden ...
A7.2.2	Pogovori z družino in prijatelji	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije \Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami	Pogovori z družino in prijatelji so tudi seveda zelo pomembni.
B8.1	Šolska podpora	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije \Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami	Nujno bi bila potrebna pomoč študentom glede študija, mislim, da je veliko profesorjev pozabilo, da ima veliko mladih duševne težave in podpora s strani fakultete bi bila več kot dobrodošla./
C7.3	Pogovori organizirani v sklopu fakultete	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije \Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami	Več pogovora o tej temi definitivno, na naši fakulteti je bilo tega res premalo.
C7.4	Šolska podpora	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije \Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami	Podpora s šolske strani, več prilagajanja, omogočanje snemanja predavanj za nazaj, saj nimamo možnosti vedno slediti v živo vsem predavanjem.
C7.1.1	Podpora staršev pri iskanju strokovne pomoči	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije \Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami	Jaz nisem imela težav s tem, da poiščem strokovno pomoč, imam srečo, da imam tudi podporo staršev.
E7.1.1	Finančna pomoč	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije \Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami	Moje mnenje je, da bi mladi morali dobiti finančno podporo, saj so je res bolj potrebovali kot kdor koli drug.

Oznaka	Pojem	Koda	Izjava
E7.1.2	Socialni stik, partner	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije \Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami	Mogoče bi izpostavil tudi bližino, socialni stik. Marsikomu je manjkalo, da ima nekega partnerja ob sebi. Moralo bi biti več izjem za takšne primere.
F8.2	Širši trg dela za mlade	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije \Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami	Za mlade pa gotovo širši trg dela, manj je ponudb za študentska dela, manj je teh kratkotrajnih del in verjamem, da je veliko mladih, ki se na to zelo zanašajo, da lahko sploh preživijo, plačajo najemnino ...
G8.1.1	Nižji kriteriji zahtevnosti v šolah	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije \Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami	Šolski vidik na prvem mestu. Mogoče že to, da se ne zahteva od mladih toliko, kakor prej, da se znižajo kriteriji.
G8.1.2	Strokovna pomoč	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije \Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami	Pa strokovna pomoč, seveda.
H8.3	Strokovni pogovori na daljavo, dostopnejša strokovna pomoč	Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije \Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami	Mladim bi morali ponuditi tudi neke virtualne pogovore, psihološko pomoč, ki je dostopnejša, oziroma bolj izpostavljati, kje se lahko pridobi pomoč. Zdi se mi, da marsikdo sploh ni vedel, kje jo lahko poišče.
A8.1	Pitje kave v gostinskem lokalu	Trenutno onemogočene želje	Definitivno bi pila kavo po cele dneve s prijatelji v lokalu.
A8.2	Potovanje	Trenutno onemogočene želje	Potem bi pa načrtovala potovanje za prvomajske praznike v Italijo.
B9.1	Vrnitev v službo	Trenutno onemogočene želje	Pogrešam svojo službo in to bi mi bila prva želja, da bi se lahko vrnila, ker pogrešam svoje sodelavce.
B9.2	Potovanje	Trenutno onemogočene želje	Šla bi tudi na potovanje.
C8.1	Pitje kave v gostinskem lokalu	Trenutno onemogočene želje	Šla bi na kavo.
C8.2	Odhod na zabavo	Trenutno onemogočene želje	... na kakšen žur. Nekam med ljudi, se sprostit.
D7.1	Odhod na zabavo	Trenutno onemogočene želje	Šla bi na žur s prijatelji.
E8.1	Smučanje	Trenutno onemogočene želje	Šel bi smučat definitivno.
E8.2	Kava s prijatelji	Trenutno onemogočene želje	Pa nekam na kavo s prijatelji.
F9.1	Potovanje	Trenutno onemogočene želje	Mislím, da bi šel na morje, na neko potovanje.
F9.2	Pitje kave v gostinskem lokalu	Trenutno onemogočene želje	Pa na kavo zagotovo.
G9.1	Udeležitev koncerta	Trenutno onemogočene želje	Šla bi na koncert ...
G9.2	Biti med gnečo ljudi brez občutka strahu	Trenutno onemogočene želje	... nekam, kjer je polno ljudi in brez občutka strahu, da se boš okužil.
H9.1	Pitje kave v gostinskem lokalu, odhod na morje	Trenutno onemogočene želje	S fantom bi šla na kavo in na morje.

PRILOGA D: OSNO KODIRANJE

Mnenja in občutki ob začetku epidemije COVID-19

- Dvom v nevarnost COVID-19 (A1.1, E1.1)
- Nepripravljenost na izredne razmere (A1.2)
- Začetna umirjenost (A1.3, D1.1, E1.2)
- Potrnost ob zaprtju fakultete (A1.4)
- Težje prebivanje dalj časa doma (A1.5)
- Dobrodošel počitek (A1.6, C1.2)
- Omejen vsakdanjik (A1.1.1)
- Živčnost, negotovost (A1.1.2)
- Stres zaradi slabe organiziranosti na fakulteti (A1.1.3)
- Pričakovanja o krajšem trajanju epidemije (B1.1, F1.1)
- Nevtravno sprejemanje začetnih ukrepov (C1.1)
- Skrb ob zaprtju šol (D1.2)
- Panika ob zaprtju (D1.3)
- Postopno navajanje na situacijo (D1.3)
- Pretiranost ukrepov (E1.3)
- Pričakovanja o manj strogih ukrepih (F1.2)
- Veselje ob bolj razpoložljivem času (G1.1, B1.2)
- Nenavadna situacija (G1.2)
- Strah (H1.1)

Duševno počutje ob začetku epidemije (prvi val)

- Zelo slabo počutje (A2.1, H2.1)
- Stres (A2.4)
- Izboljšanje počutja ob prihodu poletja (A2.5, B2.6)
- Slabo počutje zaradi šolanja na daljavo (B1.1)
- Stopnjevanje slabega počutja ob nenehnem premišljevanju (B2.4)
- Slabo počutje ob spremljanju novic povezanih z epidemijo (B2.5, E2.3, H2.6)
- Pozitivna pričakovanja (B2.1.2)
- Slabo duševno počutje (C1.1.1)
- Stres ob študiju na daljavo (C1.1.2)
- Stabilnejše počutje v prvem kakor v tretjem valu (D2.1)

- Brez vpliva na duševno počutje (E2.1)
- Stiska ob kršenju ukrepov (E2.2)
- Najslabše počutje med prvim in tretjim valom (F2.1)
- Potreba po stikih s prijatelji (F2.3)
- Negotovost (G2.2)
- Jok in brezvoljnost (H2.4)
- Upanje ob pomisleku na ponovno odprtje (H2.5)

Duševno počutje v tretjem valu

- Dobro počutje (A2.7)
- Izboljšave v počutju (A2.1.1)
- Skrb ob prehodu nazaj v staro rutino (A2.1.2)
- Ponovno nenehno premišljevanje (B2.7)
- Slabše počutje kot v prvem valu (B2.1.1, C2.1, E2.1.1)
- Kopičenje obremenitev (C2.2)
- Slabo duševno počutje (D2.2, B2.7)
- Melanholičnost, ravnodušnost (D3.4)
- Naveličanost zaradi epidemije (E2.1.2)
- Stabilno duševno počutje v času obeh valov (F2.2)
- Nestrpno počutje ob novostih povezanih z epidemijo (G1.1)
- Slaba volja ob zaprtju (H2.1.2)
- Brezupnost (H2.1.3)

Vpliv epidemije in spremljajoči ukrepi na vsakdanje življenje

- Izguba socialnih stikov (A2.2)
- Težje obvladovanje obveznosti (A2.3)
- Skrb ob prehajanju nazaj na staro rutino pred epidemijo (A2.4)
- Sprememba vsakodnevne rutine (A2.1.3, F3.2)
- Upad volje po zaključevanju študijskih obveznosti (B2.2)
- Oteženo vzdrževanje odnosa s partnerjem (B2.3)
- Neizpolnjen osebni čas v preteklem letu (B2.1.3)
- Upad volje (B3.2)
- Negativen vpliv (C3.1, D3.1, B3.1)
- Obsedenost s spremljanjem medijskih novic v povezavi z epidemijo (D3.2)

- Skrb ob negotovosti (D3.3)
- Brez vpliva (E3.1, F3.1)
- Pozitivna sprememba v zvezi s študijem (E3.2)
- Zmanjšana pogostost zamujanja na delo (E3.3)
- Sprememba okolja (F3.3)
- Odkrivanje novih hobijev (G3.1)
- Duševno napredovanje (G3.2)
- Posvečanje samemu sebi (G3.2)
- Večji občutek hvaležnosti (G3.2)
- Prestajanje karantene v tujini brez bližnjih (H2.2)
- Stresna selitev (H2.3)

Vpliv ukrepov na počutje, delovanje in doseganje ciljev

- Vzpostavljanje nove rutine (A3.1)
- Odkrivanje novih hobijev (A3.2)
- Izguba študentskega dela ob zaprtju (B4.3)
- Težave z osnovno rutino (C3.2)
- Neustrezen prostor doma za spremljanje študijskih predavanj (C3.3)
- Pozitiven vpliv ukrepov (D4.2)
- Odvajanje od stresnih situacij (D4.1.2)
- Zaskrbljenost glede zmožnosti ponovnega delovanja v večjih skupinah ljudi (D4.1.3)
- Oteženo učenje ob zaprtju knjižnic (D4.3.2, F2.4)
- Brez vpliva (E4.1)
- Olajšano doseganje ciljev (G4.2)
- Omejevanje v socialnem vidiku (G4.3)
- Zelo slab vpliv (H3.1)
- Preživljanje karantene v drugi državi brez bližnjih (H3.2)
- Visoko splošno omejevanje (H4.1)
- Strah ob kršenju ukrepov (F4.2)
- Omejena izkušnja študentske izmenjave (H4.2)

Najbolj nesprejemljivi ukrepi

- Zaprtje javnih ustanov (A4.1, H4.1.1)
- Nošenje mask na prostem (A4.3)

- Zaprtje občin (B4.1)
- Šolanje na daljavo (C3.1.1)
- Ukinitve javnih dogodkov (C3.1.1, G4.1.1)
- Karantena (C3.1.2)
- Omejitev zbiranja na prostem (D4.1)
- Policijska ura (A4.2, E4.1.1, F4.1)
- Socialno distanciranje (G4.1.1)
- Zaprtje mej med državami (H4.1.1)

Morebitne telesne in duševne posledice med epidemijo

- Bolečine v hrbtu (A4.1.1, F4.1.1)
- Telesna nedejavnost (A4.1.2)
- Panični napadi (A4.1.3)
- Tesnoba (A4.1.4)
- Pogosto jokanje (A4.1.5)
- Nespečnost (A4.1.6)
- Poslabšanje duševnega počutja (B4.2.1)
- Kopicenje skrbi in premišljevanje (B4.2.2)
- Slabšanje počutja ob premišljevanju o zaprtju (C3.2.1)
- Slabšanje obstoječih težav (C3.2.2)
- Nenehno razkuževanje rok (D4.1.1)
- Pridobitev telesne teže (E4.2.1, F4.1.2)
- Nestrpnost in živčnost (E4.2.2)
- Brez bistvenih duševnih sprememb (F4.1.3)
- Razvoj slabih navad (G4.2.1)
- Preživljanje časa v zaprtih prostorih (H4.2.1)
- Travmatska izkušnja (H4.2.2)
- Osamljenost (H4.2.2)
- Žalost (H4.2.2)
- Skrbi (H4.2.2)
- Depresivno počutje (H4.2.3)

Vzdrževanje odnosov z bližnjimi v času epidemije

- Uspešno ohranjanje stikov z osebami iz istega gospodinjstva (A4.2.1)
- Preživljanje skupnega časa (A4.2.2)

- Sprehodi s starimi starši (A4.2.3)
- Srečanja prek Zooma s prijatelji (A4.3.1, B4.1.2, H4.3.2)
- Vzdrževanje stikov prek študijskih obveznosti (A4.3.2)
- Sprehodi s prijatelji (A4.3.3)
- Oteženo vzdrževanje odnosov z bližnjimi (B4.2, H4.3.3)
- Prek telefona (B4.1.1, C3.3.1, H4.3.1, F4.2.3)
- V živo (C3.3.1, H4.3.2)
- Neuspešno vzdrževanje odnosov s širšo družino (D4.2.1)
- Vzdrževanje odnosov na določeni razdalji (D4.2.2, E4.3.1)
- Vzdrževanje odnosov z lokacijsko bližjimi prijatelji (D4.2.3)
- Neuspešno vzdrževanje stikov pri situacijskih odnosih z osebami (D4.2.4)
- Uspešno ohranjanje stikov s svojci v isti enoti bivanja (F4.2.1)
- Uspešno vzdrževanje stikov zahvaljujoč odloku o izjemi (F4.2.2)
- Športne dejavnosti s prijatelji (F4.3.1, G4.3.1)
- Prek socialnih omrežij (G4.3.2, B4.1.1, F4.2.3)
- Slabša komunikacija (G4.3.2)

Uspešnost izpolnjevanja šolskih nalog in ciljev

- Uspešno (A5.1, H5.1)
- Uspešnejše doseganje ciljev ob dobri osebni organizaciji (A5.2)
- Težave ob nenačrtovanih obveznostih (A5.3)
- Pozitiven vpliv telesne dejavnosti (A5.4)
- Neuspešno (B5.1, C4.1)
- Neuspešno zaključevanje študija (B5.2)
- Uspešnejše izpolnjevanje ob boljši organizaciji šole v tretjem valu (B5.3, G5.2)
- Oteženo (D4.3.1)
- Olajšano (E5.1, F5.1)
- Manj uspešno v prvem valu (G5.1)
- Nizka raven motivacije (G5.1, H5.1)

Uspešnost izpolnjevanja življenjskih ciljev

- Uspešno (A6.1)
- Neuspešno opravljanje izpita za avto (B6.1, G6.1, H6.1)
- Onemogočena potovanja (B6.1.1, H6.2)

- Pomanjkanje volje do zadajanja ciljev (C5.1)
- Omejevanje pri opravljanju izpita za avto (D5.1)
- Onemogočeno obiskovanje glasbene šole (E5.2)
- Omejene zimske športne dejavnosti (E6.1)
- Olajšano izpolnjevanje zadanih ciljev (F6.1)
- Omejena izkušnja študentske izmenjave (H6.3)

Strategije spoprijemanja s posledicami epidemije COVID-19

- Sprijaznjenje s situacijo (A7.1, H7.1)
- Pozitiven pogled na situacijo (A7.2)
- Srečanja s prijatelji prek Zooma (A7.3)
- Dobra organizacija (A7.4)
- Prenehanje spremljanja novic, povezanih z epidemijo (A7.5, H7.2)
- Ohranjanje stika prek telefona s prijatelji in partnerjem (B7.1)
- Manj pogosto premišljevanje o epidemiji (B7.2)
- Sprehodi s prijatelji (C6.1)
- Sprehodi s starši (C6.2)
- Telesna dejavnost (C6.4, F7.2, G7.1)
- Načrtovanje prihodnosti po koncu epidemije (D6.2)
- Večja strpnost do bližnjih (F7.1)
- Druženje in pogovori s prijatelji (G7.1, F7.3, D6.1)
- Pogovori z bližnjimi (H7.3, C6.2)

Podpora in pomoč

- Finančna pomoč s strani staršev ob izgubi dela (B7.1.1)
- Strokovna pomoč prek telefona (C6.3)
- Podpora prijateljev (F7.1.1)
- Podpora partnerja (E7.1, F7.1.1)
- Podpora družine (H7.4, F7.1.1)

Potrebna pomoč za lažje spoprijemanje s posledicami epidemije

- Hibriden način poučevanja (A7.1.1, C7.1)
- Šolska podpora (A7.1.2, B8.2, E7.1.3, H8.1)
- Pogovor s strani profesorjev (C7.2)
- Brez potrebne pomoči (F8.1)

- Boljša organiziranost in toleranca s strani šole (G8.1)
- Manj ustrahovanja s strani medijev (H8.2)

Predlogi za pomoč mladim pri spoprijemanju s posledicami

- Brezplačen strokovni pogovor (A7.1.3)
- Skupinska srečanja (A7.2.1)
- Pogovori z družino in prijatelji (A7.2.2)
- Šolska podpora (B8.1, C7.4)
- Pogovori, organizirani v sklopu fakultete (C7.3)
- Podpora staršev pri iskanju strokovne pomoči (C7.1.1)
- Finančna pomoč (E7.1.1)
- Socialni stik (E7.1.2)
- Partner (E7.1.2)
- Širši trg dela za mlade (F8.2)
- Nižji kriteriji zahtevnosti v šolah (G8.1.1)
- Strokovna pomoč (G8.1.2, H8.3)
- Dostopnejša strokovna pomoč in pogovori na daljavo (H8.3)

Trenutno onemogočene želje

- Potovanje (A8.2, B9.2, F9.1)
- Vrnitev v službo (B9.1)
- Pitje kave v gostinskem lokalu (C8.1, F9.2, H9.1, E8.2, A8.1)
- Odhod na zabavo (C8.2, D7.1)
- Smučanje (E8.1)
- Udeležitev koncerta (G9.1)
- Biti med gnečo ljudi brez občutka strahu (G9.2)
- Odhod na morje (H9.1, F9.1)