РОЗДІЛ 1

Хвиля страждань

Коли я говорю з батьками підлітків, тема розмови часто переходить на смартфони, соціальні мережі та відеоігри. Історії, які мені розповідають ці люди, зазвичай вписуються в кілька типових сценаріїв. Один із них — це «постійний конфлікт»: батьки намагаються встановлювати правила й дотримуватися обмежень, але існує так багато пристроїв та аргументів на користь пом'якшення правил, а також безліч способів обійти заборони, що в родинах починають домінувати розбіжності щодо використання технологій. Збереження сімейних ритуалів і базових людських зв'язків може бути схожим на протистояння хвилі, яка постійно зростає й охоплює як батьків, так і дітей.

Більшість батьків, із якими я спілкуюся, не розповідають про жодні діагностовані психічні захворювання. Натомість вони занепокоєні, що відбувається щось неприродне, і що їхні діти втрачають дещо — насправді, майже все — у міру того, як накопичуються години, проведені в інтернеті.

Але іноді історії, які розповідають мені батьки, є більш похмурими. Вони кажуть, що втратили свою дитину. Мати, із якою я розмовляв у Бостоні, розповіла про зусилля, яких вони з чоловіком доклали, щоб відсторонити свою п'ятнадцятирічну доньку Емілі[1] від інстаграму. Вони бачили, наскільки згубним був його вплив. Щоб лімітувати її доступ, батьки спробували різні програми для

моніторингу використання та обмеження користування застосунками на телефоні доньки. Однак сімейне життя перетворилося на постійну боротьбу: Емілі щоразу знаходила способи обійти обмеження. В одному з найгірших епізодів вона залізла в телефон матері, вимкнула програму моніторингу й погрожувала самогубством, якщо батьки її перевстановлять. Мати дівчинки розповіла мені:

> «Мені здається, що єдиний спосіб вилучити соціальні мережі та смартфон із її життя — це переїхати на безлюдний острів. Емілі щоліта відвідувала літній табір, де протягом шести тижнів були заборонені телефони й узагалі будь-яка електроніка. Щоразу, коли ми забирали її з табору, вона була собою. Але щойно донька знову починала користуватися телефоном — знову ставала знервованою й похмурою. Минулого року я забрала в неї смартфон на два місяці та дала їй телефон-розкладачку — і за цей час вона знову стала нормальною».

Коли я чую такі історії про хлопців, вони зазвичай стосуються відеоігор (а іноді й порнографії), а не соціальних мереж — особливо коли підліток переходить із розряду звичайного геймера до затятого гравця. Я познайомився з теслею, який розповів мені про свого чотирнадцятирічного сина Джеймса, що має легку форму розладу аутистичного спектру. До пандемії коронавірусу Джеймс добре навчався в школі, а також захоплювався дзюдо. Але після закриття шкіл (тоді Джеймсу було одинадцять) батьки купили йому *PlayStation*, тому що їм потрібно було знайти, чим розважити його вдома.

Спочатку це покращило життя Джеймса — йому дуже подобалися ігри та соціальні зв'язки. Але коли він почав грати у *Fortnite* протягом тривалого часу, його поведінка почала змінюватися.

«Саме тоді з'явилася депресія, злість і лінь. Він почав огризатися на нас», — розповів мені батько. Щоб вплинути на раптову зміну в поведінці Джеймса, вони з дружиною вилучили всю його електроніку. Коли батьки це зробили, у хлопця з'явилися симптоми абстиненції, зокрема дратівливість й агресивність, він відмовлявся виходити зі своєї кімнати. Хоча за кілька днів інтенсивність симптомів зменшилася, його батьки все ще почувалися в пастці: «Ми намагалися обмежити його у використанні гаджетів, але в нього немає друзів, окрім тих, із ким він спілкується в інтернеті. То наскільки ми можемо його відмежувати?».

Незалежно від того, якою була їхня історія й наскільки серйозною вона була, спільним для всіх батьків є відчуття, що вони опинилися в пастці та безсиллі. Більшість дорослих не хочуть, щоб їхні діти мали цифрове дитинство, але світ якимось чином переналаштувався так, що кожен, хто чинить опір технологіям, прирікає свою дитину на соціальну ізоляцію.

У решті цього розділу я наведу докази того, що на початку 2010-х років у житті молодих людей відбулися істотні зміни, і це призвело до різкого погіршення їхнього психічного здоров'я. Але перш ніж ми зануримося в дані, я хотів би поділитися з вами історіями батьків, які відчувають, що їхніх дітей у певному сенсі знесло хвилею, і які зараз намагаються повернути їх назад.

ХВИЛЯ НАКОЧУЄТЬСЯ

У 2000-х роках ознак кризи психічних захворювань серед підлітків було мало. Але досить раптово, на початку 2010-х, усе змінилося[2]. Звісно, кожен випадок психічного захворювання має багато причин: завжди є складна передісторія, пов'язана з генетикою, дитячим досвідом і соціальним контекстом. Я зосереджуюсь на тому, чому в багатьох країнах між 2010 і 2015 роками

рівень психічних розладів різко зріс серед представників покоління Z (а також частини пізніх міленіалів), тоді як старші покоління постраждали набагато менше. Що стало причиною синхронного зростання підліткової тривожності та депресії в міжнародному масштабі?

На початку 2018 року ми з Ґреґом закінчили писати книгу «Розбещеність американського розуму». Рис. 1.1 ґрунтується на графіку, який ми включили до нашої книги, з даними до 2016 року. Я оновив його, щоб показати, що відтоді змінилося. В опитуванні, яке щороку проводить уряд США, підліткам ставлять низку запитань про вживання ними наркотиків, а також кілька — про їхнє психічне здоров'я. Наприклад, запитують, чи відчували вони тривалий період «смутку, порожнечі чи депресії», або довгий час, коли вони «втрачали інтерес до більшості речей, які зазвичай їм подобалися, і нудьгували»? Тих, хто відповів «так» на понад п'ять із дев'яти запитань, у контексті симптомів великої депресії класифікують як людей, які з високою ймовірністю страждали від «великого депресивного епізоду» минулого року.

Ви можете побачити раптове й дуже стрімке зростання кількості великих депресивних епізодів, починаючи приблизно з 2012 року. (На рис. 1.1 і на більшості графіків, які будуть наведені нижче, я додав заштриховану область, щоб вам було легше оцінити, чи змінилося щось між 2010 і 2015 років, тобто періодом, який я називаю «Ера радикальних змін».) Зростання серед дівчат було набагато більшим, ніж серед хлопців в *абсолютному* вираженні (кількість додаткових випадків із 2010 року). Графік із різким підйомом добре це ілюструє. Однак хлопці мали нижчі початкові показники, ніж дівчата, тому у *відносному* вираженні (відсоткова зміна з 2010 року, яку я завжди буду використовувати як базову лінію) зростання було схожим для обох

ВЕЛИКА ДЕПРЕСІЯ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

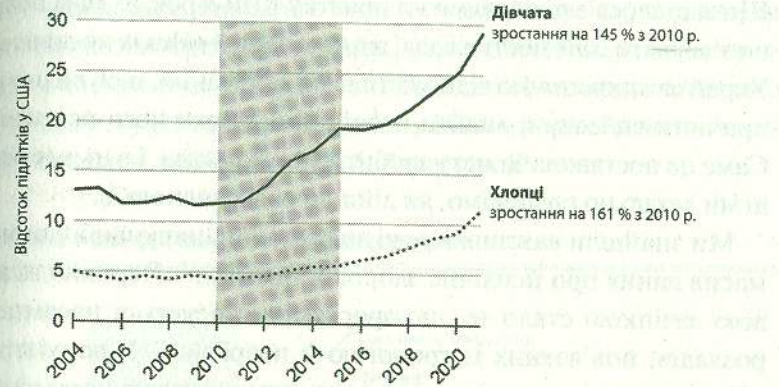

Рис. 1.1. Відсоток підлітків у США (віком 12—17 років), які мали принаймні один великий депресивний епізод протягом минулого року, за даними самозвіту на основі контрольного списку симптомів. Це було показано на рис. 7.1 у дослідженні в книзі «Розбещеність американського розуму», тепер оновленому з урахуванням даних за період після 2016 року. (Джерело: Національне опитування США щодо вживання наркотиків та загального стану здоров'я.)[3]

попередніх показників — приблизно на 150 %. Інакше кажучи, депресія стала приблизно *2,5 рази поширенішою*. Це зростання спостерігалося серед усіх расових і соціальних груп[4]. Дані за 2020 рік були зібрані частково до, а частково після зняття обмежень, пов'язаних із пандемією коронавірусу. На той час кожна четверта американська підлітка пережила серйозний депресивний епізод упродовж попереднього року. Ви також можете побачити, що ситуація погіршилася у 2021 році: графіки йдуть вгору ще стрімкіше. Але найсуттєвіше зростання відбулося ще до пандемії COVID-19.

ПРИРОДА СПЛЕСКУ

Що ж сталося з підлітками на початку 2010-х років? Нам потрібно з'ясувати, *хто* постраждав, від *чого* саме й *відколи* це почалося. Украй важливо точно відповісти на ці запитання, щоб визначити причини сплеску й знайти потенційні шляхи його подолання. Саме це поставила за мету зробити моя команда, і в цьому розділі ми детально розповімо, як дійшли своїх висновків.

Ми знайшли важливі ключі до розгадки, вивчивши ширший масив даних про психічне здоров'я підлітків[5]. Першою важливою зачіпкою стало те, що зростання стосується насамперед розладів, пов'язаних із тривогою й депресією. У психіатрії їх об'єднують у категорію, відому як *інтерналізовані розлади*. Це такі стани, при яких людина відчуває сильний дистрес і переживає симптоми *внутрішньо*. Людина з інтерналізованим розладом відчуває тривогу, страх, смуток і безнадію, зазнає саморуйнування і часто уникає соціальної активності.

На противагу цьому, *екстерналізовані розлади* — це ті стани, при яких людина відчуває дистрес, але спрямовує симптоми та реакції *назовні*, на інших людей. До таких станів належать розлади поведінки, труднощі з управлінням гнівом, схильність до насильства та надмірного ризику. У різних вікових групах, культурах та країнах дівчата та жінки частіше страждають на інтерналізовані розлади, тоді як хлопці та чоловіки — на екстерналізовані[6]. Водночас з початку 2010-х років спостерігається зростання симптомів інтерналізованих розладів серед обох статей, а кількість ознак екстерналізації навпаки зменшується[7].

Зростання кількості інтерналізованих розладів можна побачити на рис. 1.2, де зображено відсоток студентів коледжів, які зазначили, що спеціалісти ставили їм різні діагнози. Дані отримано зі стандартизованих опитувань, проведених у різних

університетах і узагальнених Американською асоціацією охорони здоров'я коледжів[8]. Показники тривожних розладів і депресії починаються в набагато вищій точці, ніж всі інші діагнози, а потім зростають стрімкіше, ніж будь-які інші, як у відносному, так і в абсолютному вираженні. Майже всі випадки психічних розладів у студентських містечках у 2010-х роках були пов'язані зі зростанням тривожності й / або депресії[9].

ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ СЕРЕД СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖІВ

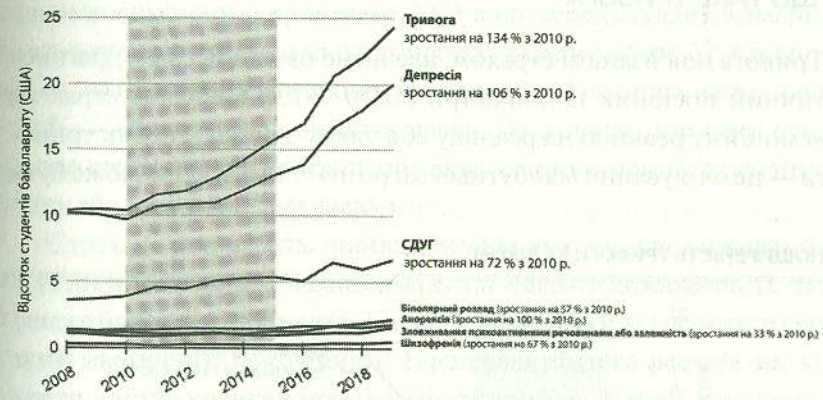

Рис. 1.2. Відсоток студентів бакалаврату США з різними психічними захворюваннями. У 2010-х роках зросла частота діагностування серед студентів коледжів різних психічних розладів, зокрема тривожності та депресії. (Джерело: Американська асоціація охорони здоров'я коледжів.)[10]

Друга підказка полягає в тому, що сплеск психічних розладів зосереджений у поколінні Z, із певним охопленням молодших міленіалів. Це видно на рис. 1.3, де показано відсоток респондентів у чотирьох вікових групах, які повідомили, що відчували нервозність «більшість часу» або «весь час» протягом останнього