

## 10 октября 2018 года - Всемирный день психического здоровья

### «МОЛОДЕЖЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ»

Всемирный день психического здоровья отмечается ежегодно 10 октября. Он проводится при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с целью информирования общества о проблемах психического здоровья. Впервые он прошел в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья.

В 2013 году Всемирная ассамблея здравоохранения утвердила Комплексный план действий в области психического здоровья на период 2013-2020 годов. План отражает решимость всех государств-членов ВОЗ принять конкретные меры, направленные на укрепление психического здоровья, и содействовать достижению глобальных целей.

Первоочередной целью Всемирного дня психического здоровья является уменьшение распространения психических расстройств.

По определению ВОЗ *психическое здоровье* – это не только собственно отсутствие психических расстройств, а состояние благополучия, в котором каждый человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Психическое здоровье имеет важнейшее значение для нашей коллективной и индивидуальной способности в качестве разумных существ мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, зарабатывать себе на пропитание и получать удовольствие от жизни. Учитывая этот факт, укрепление, защита и восстановление психического здоровья могут восприниматься индивидуумами, сообществами и содружествами во всем мире как действия, имеющие жизненно важное значение.

По данным ВОЗ каждый четвертый-пятый житель Земли страдает тем или иным психическим расстройством, а каждый второй имеет шанс им заболеть в течение жизни. Большинство из них (52%) — это лица с пограничными психическими расстройствами.

Конкретные пути укрепления психического здоровья включают следующие:

мероприятия в раннем детстве (например, создание стабильной обстановки, отвечающей потребностям детей в плане здоровья и питания, обеспечивающей защиту от опасных факторов и возможности для раннего

обучения и общения с другими на принципах отзывчивости, эмоциональной поддержки и стимулирующего воздействия на развитие);

поддержка детей (например, программы по приобретению навыков, программы по развитию детей и молодых людей);

предоставление социально-экономических возможностей женщинам (например, улучшение доступа к образованию и схемы микрокредитования);

социальная поддержка пожилых людей (например, инициатива по организации знакомств, местные дневные центры для престарелых людей);

программы, нацеленные на уязвимых людей, включая меньшинства, коренные народы, мигрантов и людей, пострадавших от конфликтов и стихийных бедствий (например, психосоциальные мероприятия после стихийных бедствий);

мероприятия по укреплению психического здоровья в школах (например, программы, поддерживающие экологические изменения в школах);

мероприятия по укреплению психического здоровья на рабочих местах (например, программы по профилактике стресса);

стратегии в области жилищных условий (например, улучшение жилищных условий);

программы по предотвращению насилия (например, ограничение доступа к алкоголю и оружию);

программы развития отдельных сообществ (например, инициативы «Сообщества, которые заботятся», комплексное сельское развитие);

уменьшение масштабов нищеты и социальная защита неимущих;

антидискриминационные законы и кампании;

укрепление прав и возможностей лиц с психическими расстройствами и заботы о них.

Кроме того, существует ряд эффективных мер для предотвращения самоубийств, предотвращения и лечения психических расстройств у детей, а также лечения расстройств, вызванных употреблением психоактивных веществ.

В 2018 году Всемирный день психического здоровья проходит под лозунгом «Молодежь и психическое здоровье в изменяющемся мире».

Здоровое гармоничное психическое и физическое развитие в детском и подростковом возрасте имеет большое значение для предотвращения проблем в этой области в последующем.

Подростковый возраст и ранние годы зрелого возраста – это время жизни, когда происходят многие значимые для молодого человека изменения, например, учеба, окончание школы, выбор профессии, служба

в армии, необходимость зарабатывать себе на жизнь, строить личные отношения, создавать семью. Для молодых людей это время перемен, которое может сопровождаться стрессом.

Расширяющееся использование различных гаджетов, онлайн-технологий, несомненно, приносит много преимуществ, но также может принести дополнительное давление, поскольку связь с виртуальными сетями в любое время дня и ночи растет и может вызвать зависимость от них. Многие подростки живут в регионах, пострадавших от чрезвычайных социальных ситуаций, таких как вооруженные конфликты, стихийные бедствия и эпидемии, в регионах, где сложно получить образование и найти работу, растут в семьях с низким достатком, что может провоцировать развитие у них психических расстройств.

Так, согласно оценкам ВОЗ, примерно у 20% детей и подростков в мире имеются психические расстройства или проблемы, примерно половина из которых начинается в возрасте до 14 лет. Психоневрологические расстройства входят в число ведущих причин инвалидности среди молодых людей в мире. Что касается бремени болезни среди подростков, депрессия является третьей ведущей причиной. Самоубийство – вторая ведущая причина смерти среди 15–29-летних. Вредное употребление алкоголя и запрещенных наркотиков среди подростков является серьезной проблемой во многих странах и может привести к рискованному поведению, таким как небезопасный секс или опасное вождение. Нарушения питания также вызывают беспокойство.

В Республике Беларусь заболеваемость несовершеннолетних психическими и поведенческими расстройствами (кроме заболеваний, связанных с употреблением психоактивных средств) имеет тенденцию к снижению: в 2013 г. – 79132 случаев (4517,8 на 100 тыс.нас.); 2017 г. – 72853 случаев (3920,3 на 100 тыс.нас.); число детей в возрасте 0–17 лет с данными расстройствами, впервые обратившихся за оказанием психиатрической помощи, также снижается: с 17248 случаев (984,7 на 100 тыс.нас.) до 15892 случаев (855,2 на 100 тыс.нас.) соответственно. Ведущую роль среди психических расстройств в детском и подростковом возрасте играют расстройства психологического развития, эмоциональные расстройства и расстройства поведения.

Вместе с тем, за последние три года отмечается увеличение обращаемости за оказанием специализированной психиатрической помощью в связи с невротическими, связанными со стрессом и соматоформными расстройствами (с 240,3 на 100 тыс. нас. в 2015 г. до 247,3 в 2017 г.). Число наблюдаемых несовершеннолетних, страдающих расстройствами, связанными с употреблением психоактивных средств, с 2013 года уменьшилось на 6,2% с 15780 случаев (901,2 на 100 тыс. нас.)

до 14815 случаев (797,2 на 100 тыс.нас.). Это обусловлено тем, что в регионах республики постоянно внедряются новые методы лечения, профилактики и реабилитации наркологических заболеваний у детей и подростков.

В соответствии с Декретом Президента Республики Беларусь от 24 ноября 2006 г № 18 «О дополнительных мерах по государственной защите детей в неблагополучных семьях» в республике проводится системная работа по защите детей, находящихся в неблагополучных семьях. Осуществляется патронаж семей, находящихся в социально опасном положении с разработкой индивидуальных мероприятий по улучшению ситуации.

Также стоит отметить эффективность мероприятий Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016 – 2020 годы, утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь 14 марта 2016 г. № 200.

Воспитывая ребенка необходимо понимать, что физическое и психическое здоровье детей неразрывно связаны между собой. Ведь зачастую, невзирая на наследственные предпосылки и множество других негативных факторов, психическое здоровье является необходимым условием и для физического здоровья.

Вопрос психического здоровья детей и подростков зависит от многих факторов: воспитания, окружения, сферы занятий ребенка. Осознанно контролируя эти элементы подростковой жизни, можно эффективно способствовать нормальному психологическому развитию детей. Психическое здоровье детей зависит от различных факторов, поэтому родители должны внимательно следить за эмоциональным фоном ребенка и не подвергать его чрезмерным нагрузкам. Стрессоустойчивость зависит от типа нервной системы человека, а отдельные свойства темперамента могут быть если не источниками психических нарушений, то одними из существенных факторов риска.

Заболевания и расстройства, относящиеся к пограничной группе психических нарушений, требуют обязательного психотерапевтического лечения, часто длительного, в виде индивидуальных занятий и семейной терапии. Без вовлечения ближайшего окружения ребенка (родители и другие члены семьи) в психотерапевтический процесс прогноз успешности терапии невысокий.

Психика детей и подростков нестабильна и находится на стадии становления, поэтому очень важно постараться уберечь их от негативных воздействий.