

Психическое здоровье детей и подростков: современные вызовы и решения

Пантелеева Лилия, к.м.н., доцент
кафедры медицинской психологии,
психиатрии и психотерапии КРСУ.
Национальный эксперт ВОЗ,
президент Кыргызской
психиатрической ассоциации



Актуальность проблемы

Психическое здоровье — важнейший аспект общего здоровья детей и подростков.

Растущие показатели заболеваемости психическими расстройствами.

Влияние пандемии, соцсетей, школьного стресса и семейных проблем.

Необходимость комплексных подходов к решению проблемы.

Источник данных по подросткам в Центральной Азии: ВОЗ, 2023 - <https://www.who.int/europe/news/item/10-10-2023-mental-health-in-europe-and-central-asia--girls-fare-worse-than-boys>

Основные вызовы

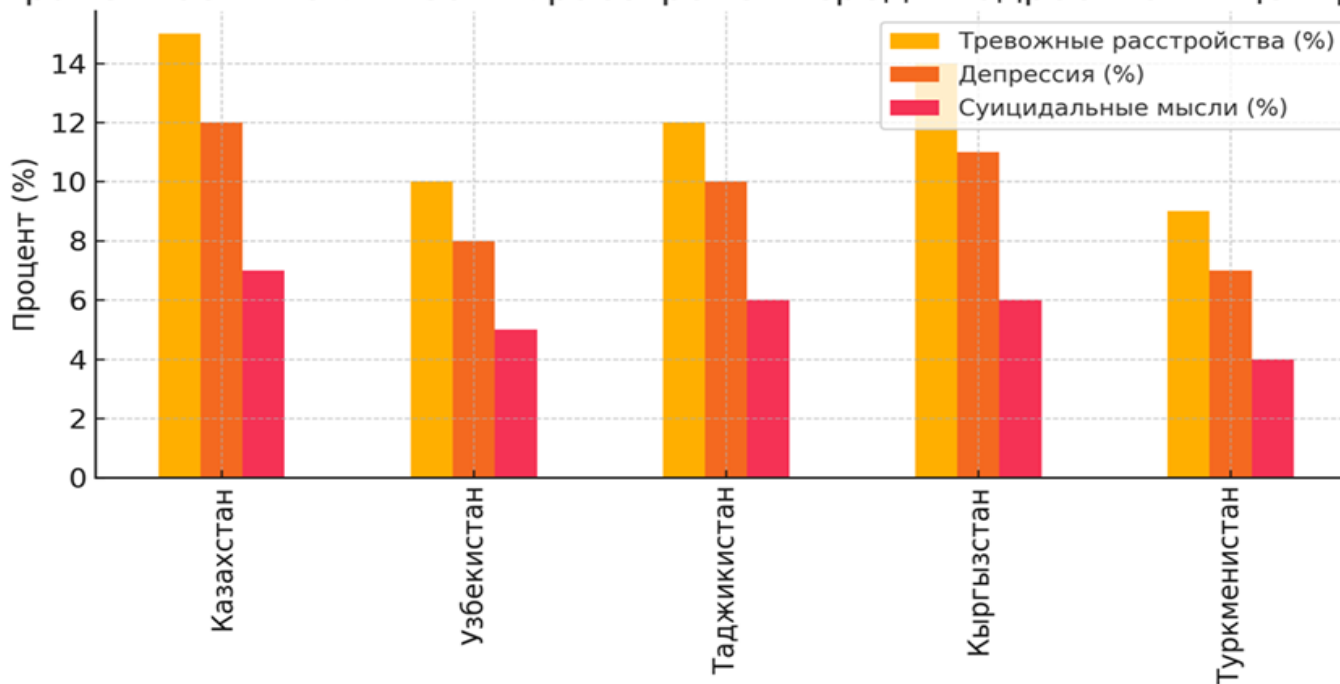
- Увеличение числа тревожных расстройств и депрессии.
- Несуицидальное самоповреждение (НССП)
- Кибербуллинг и влияние социальных сетей.
- Стресс, связанный с учебой и высокими ожиданиями.
- Стигматизация психических заболеваний.
- Недостаток квалифицированной помощи.

Источник данных о суицидах среди подростков: Wikipedia - https://en.wikipedia.org/wiki/Suicide_in_Kazakhstan

Распространённость расстройств в Центральной Азии

Страна	Тревожные расстройства (%)	Депрессии (%)	Суицидальные мысли (%)
Казахстан	15	12	7
Узбекистан	10	8	5
Таджикистан	12	10	6
Кыргызстан	14	11	6
Туркменистан	9	7	4

Распространённость психических расстройств среди подростков в Центральной Азии



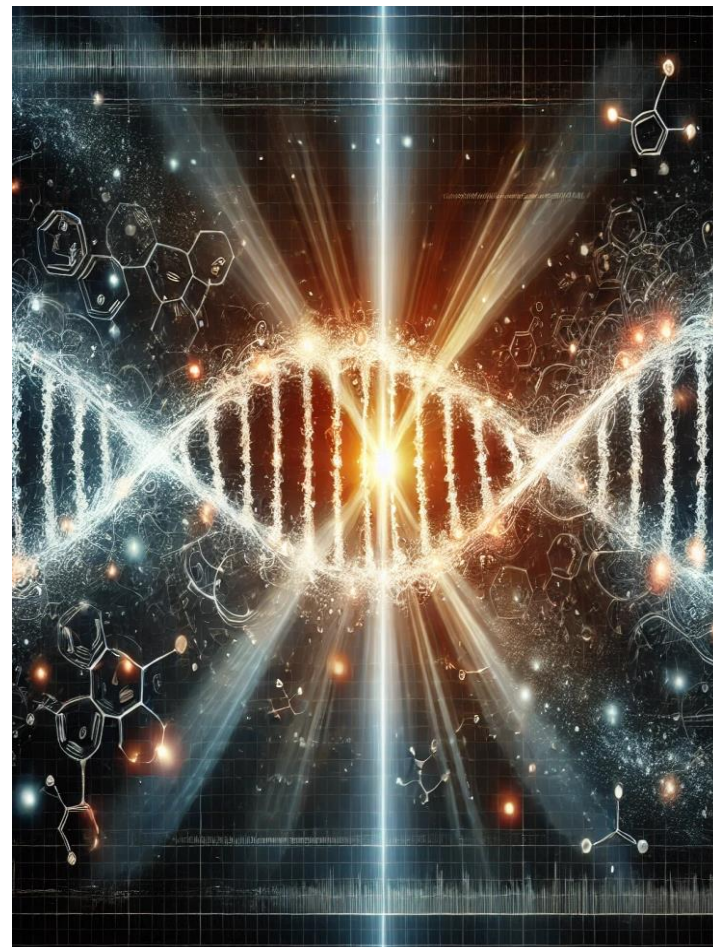
Факторы, влияющие на психическое здоровье

Биологические: Генетика, нейрохимия, гормональные изменения.

Психологические: Личностные особенности, переживания, травмы.

Социальные: Семейные отношения, школьная среда, экономический статус.

Культурные: Общественные нормы и доступ к информации.



Возраст людей к периоду начала НССП приходится в среднем на 14—16 лет

Средняя распространенность в течение жизни - 18%

среди подростков — от 12% до 35%

среди взрослых старше 25 лет — от 1 до 5%

среди молодых людей и студентов – 11%-14%

СПП значительно чаще встречается у лиц женского пола, чем у мужчин.

Наиболее часто:

самопорезы,

умышленно наносимые ожоги,

царапины

удары



Gratz KL, Conrad SD, Roemer L. Risk factors for deliberate self-harm among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2002;72(1):128-140. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.72.1.128>

Whitlock J. Self-injurious Behaviors in a College Population. *Pediatrics*. 2006;117(6):1939-1948. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-2543>

Влияние социальных сетей на детей и подростков

Положительное

Доступ к информации и обучению: Лёгкий доступ к образовательным ресурсам и онлайн-курсам. Развитие навыков самообучения и критического мышления.

Социальная поддержка и общение: Возможность поддерживать контакт с друзьями и родственниками, особенно во время кризисов (например, пандемии). Создание сообществ по интересам, поддержка для детей с ограниченными возможностями.

Творческое самовыражение: Возможность делиться своими творческими работами (рисунками, музыкой, текстами и т. д.). Развитие новых навыков в области создания контента.

Отрицательное

Психологическое давление и стресс: Давление со стороны сверстников и «культ идеала», навязываемый через фильтры и идеализированные образы. Страх пропустить что-то важное (FOMO — Fear of Missing Out).

Кибербуллинг: Агрессивные и унижающие комментарии, что может приводить к тревожности, депрессии и даже суицидальным мыслям.

Нарушение сна и снижение концентрации: Бесконтрольное использование гаджетов, особенно перед сном, что нарушает режим сна. Снижение продуктивности в учебе из-за отвлечений.

Формирование зависимостей: Комппульсивное использование социальных сетей, ведущее к зависимости и проблемам с психическим здоровьем.

В Кыргызстане 32,3% составляют дети в возрасте от 0 до 14 лет, 4,7% составляют подростки в возрасте 15-17 лет и 16,8% - подростки в возрасте 10-19 лет.

Большинство из них проживает в сельской местности и их доступ к услугам здравоохранения, образования, социальной помощи ограничен.

Серьезную проблему в области охраны здоровья детей и подростков представляют собой травмы и насилие. В структуре причин травм у детей в возрасте от 0 до 14 лет на первом месте стоят бытовые травмы (58,3%), на втором – уличные (14,5%), на третьем – школьные и ДТП (по 2,8%).

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), уровень удовлетворенности жизнью среди подростков в Европе и Центральной Азии снизился с 2014 года, особенно среди девочек.

https://www.who.int/europe/news/item/10-10-2023-mental-health-in-europe-and-central-asia--girls-fare-worse-than-boys?utm_source=chatgpt.com

Современные решения и подходы

Профилактика: Программы психологического просвещения, ранняя диагностика.

Диагностика: Скрининговые тесты, мультидисциплинарный подход.

Терапия: Когнитивно-поведенческая терапия, медикаментозное лечение.

Образование: Тренинги для родителей и педагогов.

Снижение стигмы: Информирование и доступ к помощи.

Источник: о сотрудничестве стран Центральной Азии и Беларуси: UNICEF - <https://www.unicef.org/eca/press-releases/central-asian-countries-promote-positive-language-around-mental-health-addressing>

Профилактика

Программы обучения
эмоциональной регуляции в
школах

Снижение стигматизации и
повышение
информированности

Раннее выявление и
поддержка подростков



Защитные факторы для психического здоровья молодежи

Исследования подтверждают, что частота совместных семейных ужинов положительно влияет на психическое здоровье детей и подростков. Например, систематический обзор, опубликованный в *Canadian Family Physician*, показал, что регулярные семейные приемы пищи связаны с уменьшением расстройств пищевого поведения, снижением употребления алкоголя и наркотиков, уменьшением агрессивного поведения и снижением симптомов депрессии у подростков.

Другое исследование, опубликованное в *Journal of Adolescent Health*, выявило, что подростки, часто ужинающие с семьей, реже сообщают о высокорисковых поведенческих и имеют более высокую самооценку.

Таким образом, увеличение частоты семейных ужинов может служить защитным фактором для психического здоровья молодежи.

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4325878/?utm_source=chatgpt.com

https://www.jahonline.org/article/S1054-139X%2805%2900577-X/fulltext?utm_source=chatgpt.com

Заключение и выводы

Психическое здоровье детей и подростков требует комплексного подхода.

Важна профилактика и доступность квалифицированной помощи на первичном уровне .

Необходимы дальнейшие исследования и государственная поддержка.



**Спасибо за
внимание!**

Вопросы и ответы