



**Всемирная организация
здравоохранения**

Европейское региональное бюро

Информационный бюллетень

Копенгаген, 29 апреля 2012 г.

Психическое здоровье и благополучие: почему следует обращать внимание на этот вопрос в подростковом возрасте?

Хорошее эмоциональное и физическое здоровье позволяет молодым людям справляться с проблемами и задачами подросткового возраста и облегчает переход от детства к юношеству и взрослой жизни. Психическое благополучие в детстве связано с успешной социализацией и прочными навыками адаптации к меняющимся условиям жизни, что приводит к более позитивным результатам во взрослой жизни.

В подростковом возрасте большое влияние на психическое здоровье и благополучие оказывают жизненные условия и ситуации, а также взаимоотношения. В числе защитных факторов можно назвать чувство связанности с родителями/семьей, и социальную поддержку по меньшей мере со стороны одного проявляющего заботу взрослого. Взаимопонимание в семье и благоприятное отношение со стороны сверстников могут помочь юношам и девушкам приспособиться к новым ситуациям и выстоять перед лицом жизненных трудностей. Имеет значение также и структура семьи: дети и молодые люди, живущие с обоими родителями, выражают более высокую удовлетворенность жизнью, чем те, кто живут с другими родственниками, с людьми, не являющимися родственниками или с опекунами. Отмечается также связь между напряженностью в семье и большими проблемами со здоровьем.

Весомую роль в состоянии психического здоровья и благополучия юношей и девушек играет школьная среда. Освоение учебных знаний является одной из целей подросткового развития, при этом успешность школьной деятельности оказывает большое позитивное влияние на удовлетворенность жизнью. Установлено также, что школа является защитным фактором в отношении множественных жалоб на здоровье.

Прослеживается связь между плохим состоянием психического здоровья и благополучия и причинением обид другим ребятам («булинг»), недостаточным признанием со стороны сверстников и недостаточной поддержкой со стороны родителей и учителей. Часто повторяющиеся или длительные напряженные ситуации ведут к эмоциональному и психологическому стрессу, что в свою очередь влияет на возникновение частых жалоб.

В настоящем информационном бюллетене в кратком виде приводятся результаты отчета, составленного по материалам обследования 2009/2010 гг. «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья (HBSC).¹

¹ Currie C et al., eds. *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey.* Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6;

Результаты обследования HBSC: обзор состояния психического здоровья и благополучия подростков

В целом молодые люди обладают хорошим здоровьем, но существуют и большие различия. Отчет представляет показатели физического и психического благополучия молодых людей, в числе которых самооценка здоровья, удовлетворенность жизнью и множественные жалобы на здоровье.

Самооценка здоровья

Считается, что оценка молодыми людьми своего состояния здоровья формируется на основе общего ощущения жизнедеятельности, включая физические и нефизические аспекты здоровья. Это связано с широким диапазоном показателей здоровья (медицинских, психологических, социальных, а также касающихся форм поведения в отношении здоровья). Мальчики и девочки дали оценку своего состояния здоровья по четырехбалльной шкале, по которой здоровье оценивалось от замечательного до плохого.

Удовлетворенность жизнью

Оценка качества жизни индивидуума является важным аспектом благополучия, что тесно связано с субъективным здоровьем. Молодым людям было предложено дать оценку состоянию своего здоровья с использованием метода под названием «лестницы Кантрила», где верхняя ступенька соответствует наилучшему возможному, а нижняя – наихудшему возможному качеству жизни.

Множественные жалобы на здоровье

Сюда входят соматические симптомы (головная боль, боль в спине) и психологические (беспокойство, раздражительность, плохое настроение). Молодым людям был задан вопрос о том, как часто у них бывали психологические и соматические жалобы на здоровье за последние шесть месяцев.

Возрастные различия

В целом с возрастом у подростков ухудшается физическое здоровье и психическое благополучие. Сообщение респондентами о большем числе симптомов по мере взросления может быть связано со стрессом в школе, неблагоприятной домашней средой и/или плохими социальными взаимоотношениями.

Гендерные различия

Ухудшение физического здоровья и психического благополучия более четко выражено у девочек; у девочек в Венгрии, Украине и Шотландии показатель самооценки здоровья снижается более, чем на 20%, а в Греции показатель множественных жалоб на здоровье повышается уже на 30%. В 15 лет девочки реже, чем мальчики говорят о высокой удовлетворенности жизнью (см. рисунки).



Результаты отчета HBSC демонстрируют, как гендерные неравенства в сфере психического здоровья начинают появляться в подростковом возрасте. Это не противоречит предыдущим научным исследованиям, когда девочки были худшего мнения о своем здоровье, чем мальчики, и с большей вероятностью давали низкую самооценку здоровью, говорили о низкой удовлетворенности жизнью и имели множественные жалобы на здоровье.

Здесь возможен ряд причин. Одни могут носить биологический характер и иметь отношение к женскому половому созреванию, поскольку девочки в период между 11 и 15 годами претерпевают большие по сравнению с мальчиками гормональные изменения. С другой стороны, это может быть отражением реагирования девочек на изменяющиеся межличностные отношения в подростковый период, такие как изменения в семье. Девочки также обычно с большей готовностью выражают свои чувства и эмоции и больше обеспокоены своим здоровьем.

Девочки также в большей степени недовольны тем, как выглядит их тело, чем мальчики, что понижает их самооценку, удовлетворенность жизнью и оказывает воздействие на психическое здоровье. Мальчики и девочки по-разному реагируют на стресс: девочки скорее будут обсуждать это с друзьями, слушать музыку и поверять свои мысли дневнику, тогда как мальчики реагируют более агрессивно, не особенно задумываясь о причинах.

Достаток семьи

Как мальчики, так и девочки из семей с более низким достатком сообщают о более плохом здоровье и благополучии, хотя различия между семьями с высоким и низким достатком были более ярко выражены у девочек.

Другие исследования показывают, что в странах с низким социально-экономическим положением обычно распространённость субъективных проблем со здоровьем выше. Таким образом, на здоровье молодых людей, живущих в странах с низким социально-экономическим положением и в семьях с меньшим достатком, могут оказывать влияние материальные условия жизни.

Как может помочь политика

ВОЗ опубликовала данные, свидетельствующие о том, что меры по укреплению психического здоровья и предупреждению психических нарушений могут помочь сохранить или улучшить здоровье, оказать позитивное влияние на качество жизни и при этом быть эффективными по отношению к затратам. На практике во всех странах Европы очень мало усилий до сих пор направлялось в сфере укрепления здоровья на внедрение подхода, основанного на доказательных научных данных. При разработке и реализации стратегии укрепления психического здоровья в общественном здравоохранении одной из непростых задач является необходимость осуществления многосекторальных действий. Эффективные меры можно предпринимать на протяжении всех этапов жизни, например, проводя обучающие родителей программы и используя вмешательства, направленные на раннее выявление проблем с психическим здоровьем в школе. Необходима совместная работа целого ряда заинтересованных участников, таких как учителя, социальные работники и группы местного сообщества.

В школах психическая выносливость детей и подростков и способность их противостоять проблемам могут быть упрочены посредством проведения программ, направленных на укрепление психического здоровья, которые в качестве примера приводятся ниже.

- Осуществление в школах программ общепознавательных, а также направленных на обучение решению проблем и развитие навыков социализации, могут существенно улучшить процесс освоения подростками знаний, работу с эмоциями и привить им навыки решения проблем. Это уменьшает трудности, связанные с интернализацией и экстернализацией, что приводит к пятидесятипроцентному сокращению симптомов депрессии. Программы должны носить всеобщий характер и быть направлены на раннее выявление эмоциональных проблем.
- Изменение школьной среды для укрепления позитивного поведения и соблюдения правил может привести к устойчивому сокращению агрессивного поведения.
- Многокомпонентные программы профилактики и содействия, обращающие свое внимание одновременно на различные уровни, как например изменение школьной среды, улучшение индивидуальных навыков учащихся и привлечение родителей, более эффективны, чем программы, действующие на одном уровне.
- Важно также сократить такой негативный опыт, как жестокость, пренебрежительное отношение, насилие, использование наркотиков и злоупотребление алкоголем. Этого можно достичь, привлекая внимание к этой задаче, повышая информированность и быстро реагируя на возникающие проблемы.

За более подробной информацией обращаться к следующим сотрудникам:

Техническая информация:

Vivian Barnekow
Руководитель программы, Здоровье и развитие детей и подростков
Отдел неинфекционных болезней и укрепления здоровья,
Европейское региональное бюро ВОЗ
Scherfigsvej 8, DK-2100 Copenhagen Ø,
Дания
Тел.: +45 39 17 14 10
Адрес эл.почты: vbgr@euro.who.int

По вопросам, связанным со средствами массовой информации:

Tina Kiær
Сотрудник по информационным вопросам,
Отдел неинфекционных болезней и укрепления здоровья,
Европейское региональное бюро ВОЗ
Scherfigsvej 8, DK-2100 Copenhagen Ø,
Дания
Тел.: +45 39 17 12 50, +45 40 87 48 76
(мобильный)
Адрес эл.почты: tki@euro.who.int