

**ФГБОУ ВО «ДОНГМУ ИМЕНИ М. ГОРЬКОГО»
Научно-исследовательский институт репродуктивного здоровья детей, подростков и
молодежи**

Психологическое здоровье подростков

**Директор НИИ РЗДПМ, внештатный республиканский специалист по детской и
подростковой гинекологии МЗ ДНР, д.м.н. Золото Е.В.,
Медицинский психолог Пигорева А.В.,
врач-гинеколог Побержина Т.С.
Врач-сексолог Чистик Т.В.**

Донецк, 2024

В современном понимании психическое здоровье детей и подростков определяется не только отсутствием психических расстройств и нарушений развития, но и уровнем его социальной адаптации, способностями противостоять негативным воздействиям внешней среды, сформированностью индивидуального набора адаптационных и компенсаторных реакций.

Всемирная организация здравоохранения

акцентирует внимание на том, что психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья и определяется воздействием на человека социально-экономических, биологических и экологических факторов.

В мировом научном сообществе признают, что пренебрежение профилактическими мероприятиями, направленными на сохранение психического здоровья населения, ведут не только к медико-социальным проблемам снижения уровня психического здоровья населения, но и серьёзному экономическому ущербу страны.

Основополагающим фактором риска ухудшения психического здоровья современных детей и подростков является :

- * длительное переживание стрессовых ситуаций
- * Сильный стресс обуславливает значительное истощение функциональных резервов, появлению быстрой утомляемости, снижени работоспособности, негативному изменению психоэмоционального фона
- * Для детей и подростков стрессовые ситуации связаны со стремительным развитием современных информационных технологий, как фактора повышения организационной сложности и информационной ёмкости большинства сфер жизнедеятельности современного ребёнка

Статистика

- * Психические расстройства наблюдаются у каждого седьмого человека в возрасте 10–19 лет в мире; на них приходится 13% от глобального бремени болезней в этой возрастной группе.
- * Депрессия, тревожность и поведенческие нарушения входят в число ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков.
- * Самоубийства – четвертая по значимости причина смертности в возрастной группе 15–29 лет.
- * Непринятие мер борьбы с нарушениями психического здоровья в подростковый период чревато последствиями, которые распространяются и на взрослый возраст, негативно влияя как на физическое, так и на психическое здоровье и ограничивая возможности для полноценной взрослой жизни.

Психическое здоровье

Сбалансированность и гармоничность

Полового
развития

Физического
развития

Психосексуального
развития

Психосоциального
развития

Аффективные расстройства

- * Наиболее распространены среди подростков тревожные расстройства. Они включают панику или чрезмерное беспокойство; чаще встречаются в старшем, чем в младшем подростковом возрасте.
- * Тревожные и депрессивные расстройства могут привести к серьезному снижению посещаемости и успеваемости в школе. Социальная отчужденность может усугублять изоляцию и ощущение одиночества. Депрессия может приводить к самоубийству.

Расстройства пищевого поведения

- * Нервная анорексия и нервная булимия, обычно возникают в подростковом и юношеском возрасте. При расстройствах пищевого поведения наблюдаются аномальное пищевое поведение и фиксация на теме еды, которые в большинстве случаев сопровождаются беспокойством по поводу массы тела и физической формы.
- * Нервная анорексия может быть причиной преждевременной смерти, часто вследствие осложнений, требующих медицинского вмешательства, или самоубийства, и смертность от нее выше, чем от любого другого психического расстройства.

Самоубийство и аутоагрессия

- * Факторы риска самоубийства разнообразны и включают пагубное употребление алкоголя, жестокое обращение в детстве, стигматизацию при обращении за помощью, препятствия для получения помощи и доступность средств совершения самоубийства. Цифровые СМИ, как и любые другие средства массовой информации, могут играть значительную роль в усилении или ослаблении усилий по профилактике самоубийств.

Девиантное поведение

- * Многие формы поведения, связанные с риском для здоровья, такие как употребление психоактивных веществ и рискованное сексуальное поведение, берут свое начало в подростковом возрасте. Рискованные формы поведения могут быть неудачными попытками справиться с эмоциональными трудностями и могут иметь тяжелые последствия для психического и физического благополучия подростка.
- * Отсутствие благоприятной социальной обстановки, устойчивой системы ценностей, поддержки значимых лиц (сверстников, взрослых) приводит к образованию патологических поведенческих паттернов.

Профилактика и коррекция

- * психологическая коррекция, проводимая индивидуально, или онлайн;
- * Семейно - ориентированная терапия;
- * участие и внимание родителей;
- * полноценный сон;
- * регулярная физическая активность;
- * адекватное питание .



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!