



Невже наша молодь має проблеми з психічним здоров'ям?

Проблеми психічного здоров'я є найбільшим джерелом поганого здоров'я нашої молоді. Міжнародні дані Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) показують, що 1 з 5 (20%) підлітків відчуває психологічні проблеми, 1 з 10 (10%) матиме психічне захворювання з деякими порушеннями, а 1 з 20 (3-5%) мають серйозні психічні розлади.

Ірландська молодь відчуває розлади психічного здоров'я не менш часто, ніж їхні однолітки по всьому світу. Дослідження Fitzpatrick, Lynch, Mills & Daly (2003) показало, що до 4,5% підлітків, які навчаються в школі в Ірландії переживають клінічну депресію.

Фітцпатрік та її колеги досліджували 12-15-річних дітей у Дубліні, виявивши, що 15,6% мали розлади психічного здоров'я (депресія 4,5%; суїцидальні думки 1,9%; тривожний розлад 3,7%; СДУГ 3,7%; CD/ODD 2,4%; тики 1,1%; ED 0,2%)

Близько 5% підлітків у будь-який момент часу страждають від великого депресивного розладу, а у 30% підлітків також розвивається проблема зловживання психоактивними речовинами.

75 % усіх психічних захворювань починаються у віці до 25 років (Kendall & Kessler 2002), а дослідження показують, що лише 29 % постраждалих звертаються до будь-якої професійної служби (Sawyer et al, 2000). Враховуючи поганий прогноз для підлітків і дорослих з нелікованими психіатричними симптомами, ці низькі показники доступу та лікування викликають особливе занепокоєння (Hickie та ін., 2001) (Weissman та ін., 1999).

8 ознак того, що молода людина може страждати від проблем із психічним здоров'ям

- Нещодавнє зниження шкільних оцінок або нові проблеми поведінки у школі
- Втома або зміни режиму сну
- Втрата задоволення від занять, які раніше приносили задоволення
- Самоушкодження
- Соціальна ізоляція
- Втрата уваги до зовнішнього вигляду
- Надзвичайна чутливість до відмови або невдачі
- Суїцидальні думки

Проблеми з психічним здоров'ям у будь-якому віці виникають через сукупність генетичних факторів, факторів навколишнього середовища та іноді раннього несприятливого досвіду. Вони можуть бути викликані стресовими життєвими подіями, такими як булінг, жорстоке поводження або розлучення батьків. Ці провокатори депресії також можуть виникнути в людини, яка вже схильна до депресії. Багато залежить від контексту подій для молодої людини, сенсу, якого вона надає цим подіям, а також тому, що відбувається після.



«Підлітковий вік є ключовим етапом психологічного розвитку. Це час підвищеного ризику погіршення психічного здоров'я з тривогою, депресією, психозами, розладами харчування та зловживанням психоактивними речовинами, які стають все більш поширеними, а також зростаючим ризиком навмисного самоушкодження та суїцидальної поведінки».

Міністерство охорони здоров'я 2004

6 способів зміцнення та сприяння психічному здоров'ю молодих людей

Ми могли б почати з того, щоб оцінити якості, необхідні для психічного здоров'я дітей і підлітків, і разом працювати над розвитком цих якостей. До них належать:

- Розвиток здатності ініціювати, розвивати та підтримувати особисті стосунки
- Усвідомлення особистості інших людей і розвиток емпатії в їх бік
- Вміння отримувати задоволення від самотності і брати користь від неї
- Вміння розважатися і вчитися
- Розвиток чутливості до добра і зла
- Вміння вирішувати проблеми та невдачі та вчитися на них

Молоді люди, як правило, неохоче звертаються за допомогою у зв'язку з проблемами психічного здоров'я, і це є проблемою для ефективних підходів раннього втручання. Раннє лікування та втручання життєво важливі в підлітковому та молодому віці (12-24 роки) через високу поширеність проблем психічного здоров'я на цьому етапі життя. Відсутність усвідомлення проблем психічного здоров'я серед молодих людей (Zachrisson та ін., 2006) та їхніх батьків (Logan & King, 2001) є основним фактором, який затримує звернення за допомогою.

Звернення за допомогою полегшується завдяки емоційної грамотності та емоційному інтелекту. Є переконливі докази того, що ці здібності гірше розвинені у молодих чоловіків порівняно з молодими жінками.

Багато факторів можуть захистити нашу молодь від психічних розладів і ми повинні підтримувати їх. До них належать залучення сім'ї з позитивними сімейними стосунками та надійною прив'язаністю; ніжні стосунки між дітьми та батьками; відданість навчанню; підтримка батьків у розвитку конструктивних навичок подолання дистресу і групи однолітків, які надають підтримку один одному.