

# Всемирный день психического здоровья

10 октября 2018 года



В подростковом возрасте и в ранние годы зрелости происходит много жизненных перемен, таких как смена школ, расставание с родным домом, поступление в университет и устройство на новую работу. Для многих это очень интересное время. Но это также время стрессов и тревог. В некоторых случаях такие переживания, не распознанные и оставленные без внимания, могут приводить к развитию психических заболеваний. Несмотря на многие очевидные преимущества онлайн-технологий, они могут создавать дополнительную нагрузку для психического здоровья в связи с возрастающим использованием виртуальных сетей в любое время дня и ночи. К тому же, многие подростки живут в условиях гуманитарных чрезвычайных ситуаций, таких как конфликты, стихийные бедствия и эпидемии. Молодые люди, живущие в таких условиях, особенно подвержены психическим расстройствам и заболеваниям.

Половина всех психических заболеваний начинается в возрасте до 14 лет, но во многих случаях заболевания не выявляются и не лечатся. Депрессия является третьей по значимости причиной бремени болезней среди подростков. Самоубийство является второй по значимости причиной смерти среди людей в возрасте 15-29 лет. Вредное употребление алкоголя и запрещенных наркотических средств среди подростков представляет большую проблему во многих странах и может способствовать рискованным формам поведения, таким как небезопасный секс или опасное вождение. Расстройства пищевого поведения также вызывают беспокойство.

Сейчас все шире признается необходимость оказывать содействие молодым людям в формировании психической устойчивости с самого раннего возраста, с тем чтобы они умели преодолевать современные жизненные трудности. Возрастающее число фактических данных свидетельствует о том, что укрепление и защита здоровья подростков обеспечивают преимущества не только для здоровья подростков как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, но и для экономики и общества, поскольку здоровые молодые люди могут внести более ценный вклад в трудовые ресурсы, свои семьи и сообщества и общество в целом.

Профилактика начинается со знания и понимания ранних признаков и симптомов психических заболеваний. Родители и учителя могут способствовать формированию у детей и подростков жизненных навыков, необходимых для преодоления повседневных трудностей дома и в школе. В школах и на других уровнях сообществ может быть обеспечена психологическая поддержка. Может быть также организована, улучшена или расширена специальная подготовка работников здравоохранения в области выявления и ведения психических расстройств.

**Прими участие в акции «Конфета за улыбку»**

**11 октября с 12-13.00 площадь Ленина**

Отдел общественного здоровья