**Всемирный день психического здоровья 10 октября 2018 г.**

**МОЛОДЫЕ ЛЮДИ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ**

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 онлайновых 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**

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 обеспокоенность.

**Возрастающее признание важности формирования психической устойчивости**

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 с лучшего понимания**

Для формирования с самого раннего возраста психической устойчивости в целях предотвращения психических расстройств и заболеваний среди подростков и молодых людей, а также для ведения этих заболеваний и восстановления здоровья можно сделать многое. 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.

Большое значение имеют инвестиции правительства и привлечение социального, здравоохранительного и образовательного секторов к осуществлению всесторонних, комплексных, основанных на фактических данных программ по охране психического здоровья молодых людей. Эти инвестиции должны быть привязаны к программам по повышению осведомленности подростков и молодых людей в отношении способов поддержания психического здоровья и по информированию подростков, родителей и учителей в отношении того, какую поддержку они могут оказывать своим друзьям, детям и ученикам. Этой проблеме посвящен Всемирный день психического здоровья этого года.