



Роль психического здоровья в профилактике основных неинфекционных заболеваний молодежи

Волох Е. В.,

аспирант кафедры гигиены
детей и подростков УО БГМУ

Минск, 2021

Основные неинфекционные заболевания

Неинфекционные заболевания (хронические заболевания), как правило, имеют продолжительное течение и являются результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.



Каждый год от неинфекционных заболеваний (НИЗ) умирает 41 миллион человек, что составляет 71% всех случаев смерти в мире.



Факторы риска НИЗ – употребление табака, низкий уровень физической активности, злоупотребление алкоголем и нездоровое питание.



Дети, взрослые и пожилые люди — все уязвимы перед факторами риска, способствующими развитию НИЗ.

Поддающиеся изменению поведенческие факторы риска

- Поддающиеся изменению формы поведения (употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и вредное употребление алкоголя) повышают риск развития НИЗ.
- От последствий употребления табака каждый год умирает более 7,2 млн. человек (в том числе от последствий воздействия вторичного табачного дыма), и по прогнозам в предстоящие годы эта цифра заметно вырастет.
- Из 3,3 млн. случаев смерти в год в результате употребления алкоголя более половины приходятся на долю НИЗ, в том числе раковых заболеваний.
- Расстройства, связанные с употреблением наркотиков и других веществ (ПНВ) не только являются факторами, сопутствующими возникновению НИЗ, но и могут приводить к ухудшению исхода имеющихся заболеваний (туберкулез, сердечно-сосудистые заболевания).

Психическое здоровье

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Это еще и определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолевать неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах.

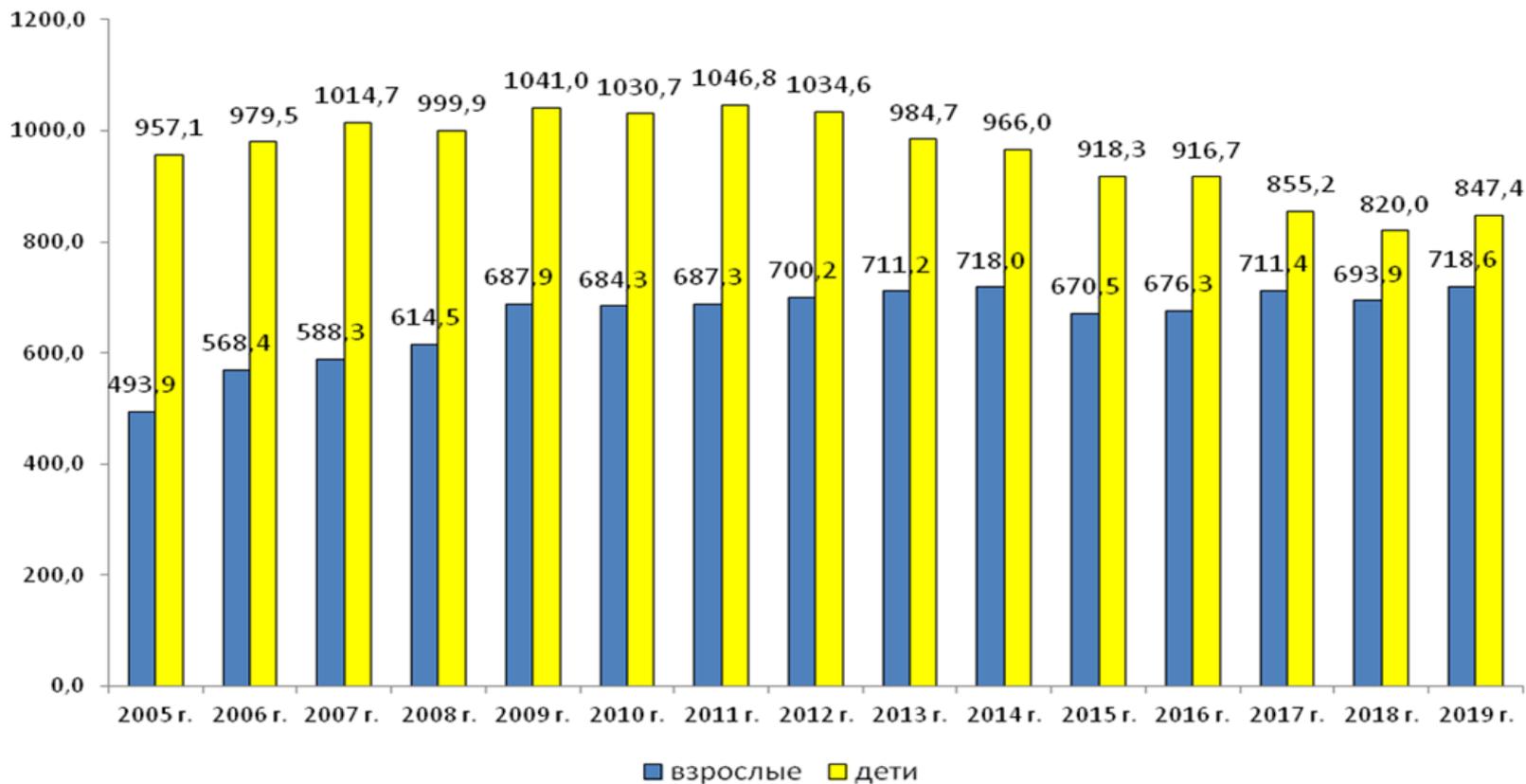
Психическое здоровье современных подростков

Употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ, повышающие риск развития НИЗ, относятся к отклонениям психической сферы человека. И многие формы поведения, связанные с риском для здоровья, берут свое начало в подростковом возрасте.

- ✓ **16% глобального бремени болезней и травматизма** среди подростков приходится на долю нарушений психического здоровья.
- ✓ При этом **50% из них возникают до наступления 14-летнего возраста**, однако такие случаи в большинстве своем не выявляются и остаются без лечения.

Задача ЦУР: к 2030 г. уменьшить на треть преждевременную смертность от неинфекционных заболеваний (НИЗ) посредством профилактики и лечения и поддержания психического здоровья и благополучия.

Первичная заболеваемость населения психическими и поведенческими расстройствами



Источник: Короткевич Т.В., заместитель директора по орг.-метод. работе РНПЦ психического здоровья, к.м.н. Материалы конференции «Психическое здоровье на всех этапах жизни: стратегии профилактики», 16.12.2020

Девиантное поведение

Ведущую роль среди психических расстройств в детском и подростковом возрасте играют расстройства психологического развития, эмоциональные расстройства и расстройства поведения, в числе которых и **девиантные формы**:

- ❖ суицидальное поведение;
- ❖ аддиктивное поведение (химические и нехимические зависимости);
- ❖ противоправное поведение;
- ❖ коммуникативные девиации (нарушения процесса общения).

Наиболее часто у современной молодежи из форм девиантного поведения встречаются – аддикции.

Так, во всем мире только на расстройства, связанные с употреблением наркотиков и других веществ (ПНВ) приходится 9,5% потерянных лет жизни с поправкой на инвалидность и 28,4% лет жизни с инвалидностью.

Аддиктивные расстройства среди молодежи РБ. Химические аддикции

- Сформированная **алкогольная зависимость** имеется у 5,5% школьников принимавших участие в исследовании, у 17,8% учащихся учреждений профессионально-технического образования и у 7,3% студентов высших учебных заведений.
- Треть современных подростков-школьников когда-либо пробовали курить: 35,7% – любые табачные продукты, 31,2% – сигареты, 15,3% – другие виды табачных изделий. При этом первые признаки **зависимости от курения** отмечают 80% курящих представителей мужского пола и 67% курящих представителей женского.
- Каждый десятый школьник начинает курить в возрасте до 10 лет.
- Около двух третей анкетированных (67 %) хоть однократно, но использовали **электронные сигареты**, а регулярное их использование присуще 13 % современной молодежи. У большинства потребителей электронных сигарет (77%) преобладает изолированное использование никотинсодержащих парогенераторов, при этом практически четверть всех опрошенных (23%) сочетают электронные сигареты с традиционными.

Аддиктивные расстройства среди молодежи РБ. Нехимические аддикции

Наиболее распространенной формой нехимической аддикции в настоящее время признана **компьютерная или интернет-зависимость**, которая имеет тенденцию дальнейшей глобализации.

- около двух третей опрошенных молодых людей являются интернет-зависимыми (64,6%) с одинаковой частотой встречаемости у представителей обоих полов (69,7% юношей и 63,4% девушек).
- при этом, 42,1% молодых белорусов имеют слабую степень зависимости, почти каждый пятый (19,7%) – зависимость средней степени и 2,8% – выраженную интернет-аддикцию.

Нарушения психического здоровья и рискованные формы поведения

Рискованные формы поведения могут являться неудачными попытками справиться с проблемами психического здоровья.

- на вероятность возникновения и интенсивность аддикции влияют нарушения психического здоровья в детском возрасте, такие как синдром дефицита внимания и гиперактивности, аутистические нарушения, а так же наличие и выраженность симптомов депрессии, психогенного «невроза», тревоги и агрессии.
- так, вероятность формирования интернет-зависимости достоверно выше среди молодежи имеющей признаки проявления депрессии ($\chi^2=9,09$, $p<0,01$): шансы развития интернет-аддикции у лиц с депрессией в 3 и более раз выше, чем у лиц, не имеющих признаков депрессивного расстройства ($p<0,05$).

Профилактика НИЗ

Научная концепция профилактики НИЗ – концепция факторов риска.

Концепция факторов риска предполагает:

- ✓ измерение и оценку фактора риска с целью коррекции всех имеющихся факторов риска;
- ✓ раннюю диагностику;
- ✓ использование эффективных методов укрепления здоровья, немедикаментозной и медикаментозной коррекции факторов риска, лечения.

Профилактика, ориентированная на факторы риска

Механизмы, с помощью которых у детей и подростков с нарушениями психического здоровья осуществляется выбор определённой модели деструктивного поведения не охарактеризованы.

Факторы риска у детей и подростков устойчивы и, как правило, переходят во взрослую жизнь.

Психическое здоровье определяется не только внутренними факторами, являющимися отражением состояния здоровья индивида, но и факторами, относящимися к окружающей среде.

Гигиенические методы исследования позволяют оценить риски для здоровья и разработать меры медицинской профилактики отклоняющегося поведения с учетом факторов среды обитания ребенка.

Выводы:

-  игнорирование нарушений психического здоровья в подростковый период чревато последствиями, которые продолжаются во взрослом возрасте, негативно влияя как на физическое, так и на психическое здоровье и ограничивая возможности для полноценной взрослой жизни.
-  проблема девиантного поведения современной молодежи, особенно отдельных ее групп, в том числе с сопутствующими нарушениями психического здоровья, является актуальной и недостаточно изученной с гигиенических позиций в части индикации неблагоприятных факторов среды обитания особенных подростков.
-  имеется необходимость детального изучения склонности таких подростков к отклоняющемуся поведению с точки зрения гигиенической оценки факторов их среды.

НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (НИЗ) И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ



НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (НИЗ) И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

УГРОЗА



Основные факты

На долю НИЗ приходится **71%** всех случаев смерти в мире (41 миллион человек)

Каждый год ... **15** миллионов человек обрывается в результате НИЗ

Почти **800 000** человек умирают, кончая жизнь самоубийством

Каждые **2 секунды** один человек в возрасте от 30 до 70 лет преждевременно умирает от НИЗ

Представители бедного населения больше других страдают от НИЗ и нарушений психического здоровья

5 главных факторов риска НИЗ



Призыв к действиям

Борьба с НИЗ идет **слишком медленно**

Необходимо больше действий для:

- защиты людей от НИЗ
- достижения ЦУР
- поощрения прав человека

К 2030 г. выполнить задачу ЦУР 3.4 по сокращению на одну треть преждевременной смертности от НИЗ и укреплению психического здоровья и благополучия

В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ПРЕЖДЕВРЕМЕННУЮ СМЕРТЬ ОТ НИЗ И СВЯЗАННЫЕ С НИМИ СТРАДАНИЯ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ПЕРСПЕКТИВЫ

Инвестировать в здоровое будущее



Эти мероприятия могут спасти **8,2 миллиона** жизней в бедных странах и генерировать **350 млрд долл. США** в виде экономического роста к 2030 г.

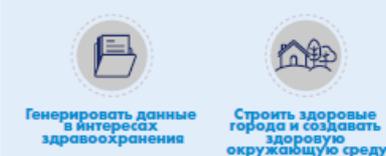
7 долл. США > 1 долл. США

Отдача от каждого доллара, вложенного в борьбу с НИЗ, к **2030 г.** составит не менее 7 долларов

ЧТО ГОСУДАРСТВА МОГУТ СДЕЛАТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ



Осуществлять стратегии, взаимодействовать с населением



ЧТО ЛЮДИ МОГУТ СДЕЛАТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ



Пришло время мировому сообществу **выполнить обещания, защитить всех и каждого и победить НИЗ. #победимНИЗ**

Благодарю за внимание!

gdp@mail.ru

Конт. телефон +375172019710