



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

НОВИНИ

1 ВЕРЕСНЯ У ШКОЛАХ ПРОВЕДУТЬ УРОК ПРО ПІДТРИМКУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



У школах України пропонують 1 вересня, в День знань, провести для учнів урок про важливість ментального здоров'я. Урок «Ти як? Повертаємось до школи!» розробили Міністерство освіти і науки України спільно зі Всеукраїнською програмою ментального здоров'я [«Ти як?»](#), ініційованої першою леді України Оленою Зеленською, та ЮНІСЕФ.

Урок про підтримку та важливість психічного здоров'я складений для двох вікових категорій учнів: для 1-6 та 7-11 класів.

З поверненням до школи, зазначають [у МОН](#), збільшиться навантаження на дітей: крім стресу через війну, додасться взаємодія з однолітками та вчителями, адаптація до навчання у нових умовах та форматах. Також у зв'язку з початком навчального процесу дітям потрібно буде знаходити спільну мову з батьками й опікунами. Все згадане вище може стати ще одним джерелом невпевненості у собі й переживань.

Урок «Ти як? Повертаємось до школи!» буде корисним не лише для учнів, а й для вчителів. Він навчить дітей:

- технік саморегуляції для подолання страху, тривожності, заспокоєння;
- підтримувати себе під час навчання й у позашкільному житті;
- стабілізуватися у складні моменти (у відеозверненнях під час уроку психологи пояснюватимуть дітям, як працюють наші емоції, та покажуть прості вправи, як їх приборкати).

Для вчителів є інформація про те, як дорослі можуть підтримати дітей, які вправи та техніки психологічної самодопомоги вони можуть використати, де шукати групи підтримки для освітян та онлайн-курси про вчителювання у час кризи.

Чому важливо говорити про проблеми психічного здоров'я дітей?

«Дитинство та підлітковий вік – це складний час інтенсивного фізіологічного та психічного розвитку, вразливості, нових можливостей та водночас ризиків, що потребує

величезних зусиль як від самої маленької особистості, так і від тих дорослих, які супроводжують та підтримують процес дорослішання та становлення особистості дитини», - наголосила психологиня, кандидатка психологічних наук, фахівчиня Центру громадського здоров'я **Ірина Іванчук**.

Дитячий та підлітковий вік є надзвичайно вразливим у контексті виникнення порушень психічного здоров'я. Проблеми психічного здоров'я у дітей та підлітків пов'язані із серйозними проблемами у дорослому житті, такими як підвищені ризики хронічних захворювань, ризикована поведінка, проблеми у стосунках з оточенням та складнощі у соціальній взаємодії, навчанні та роботі тощо. Низка [досліджень](#) вказує, що дитина, яка [пережила серйозні психотравмуючі події](#), може залишатись вразливою до подальших психічних розладів [у дорослому віці](#), оскільки пережита [психічна травма](#) та занедбання впливають на функціонування мозку.

Так, [було досліджено](#) вплив таких негативних подій під час дитинства як: фізичне, психологічне та сексуальне насильство, перебування як свідка насильства над матір'ю, проживання в родині, де хтось зловживає психоактивними речовинами, має психічні розлади або суїцидальну поведінку, перебуває у місцях позбавлення волі. Дослідження показало, що особа, яка пережила 4 або більше видів негативних подій під час дитинства, має від 4 до 12 разів більший ризик залежності від алкоголю та психоактивних речовин, депресії, суїцидальної поведінки; від 2 до 4 разів вищий ризик куріння, поганого піклування про власне здоров'я, більшу кількість статевих партнерів та вищий ризик хвороб, що передаються статевим шляхом; у півтора рази вищий ризик зайвої ваги та відсутності належної фізичної активності. Такі особи також мали більшу поширеність розладів пов'язаних із ішемічною хворобою серця, онкологічними хворобами, хворобами легень, печінки та опорно рухового апарату.

В Україні відсутні достовірні дані щодо поширеності проблем психічного здоров'я у дітей та підлітків, проте ми можемо звернутись до світової статистики, яка свідчить про надзвичайне поширення зазначених розладів.

За результатами збору даних протягом 2013-2019 років у США, [найбільш поширеними розладами серед дітей та підлітків](#) віком від 3 до 17 років є розлади дефіциту уваги з гіперактивністю та тривожність – кожен із розладів зустрічається в однієї з 11 дітей (9,4% та 9,8%). Також надзвичайно

поширеними є поведінкові розлади (8,9%) та депресія (4,4%).

Своєю чергою, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), зазначає, що у світі 10-14% дітей та підлітків мають досвід психічних розладів, і більшість з них не отримує належної підтримки та допомоги. Самогубства є однією з провідних причин смерті серед підлітків 15-19 років, тоді як найпоширенішими розладами є депресія, тривожні розлади, розлади пов'язані з дефіцитом уваги та гіперактивністю, поведінкові розлади. Дитина та підліток, який має один розлад, є надзвичайно вразливим і до інших розладів, тому депресія часто поєднується з тривожним розладом, або може супроводжуватись залежністю від психоактивних речовин тощо.

На виникнення психічних розладів у дітей та підлітків впливає багато факторів, зокрема до факторів ризику можна віднести: соціальна ситуація (природні катастрофи, недостатнє харчування, вимушена еміграція, війна тощо), фізіологічні фактори (генетична вразливість, тривалі хвороби, токсичний вплив, травми голови та тощо), особливості пренатального та постнатального періоду (небажана вагітність, вживання матер'ю алкоголю та куріння під час вагітності, післяпологова депресія матері), виховання та ранні дитячі роки (емоційна депривація, занедбаність, грубе поводження, емоційне/фізичне та сексуальне насильство), шкільне середовище (досвід цькування, булінг) тощо.

За інформацією ЦГЗ.