

**Положение детей в мире, 2021 год**

**В моем сознании**

**Укрепление, защита и сохранение  
психического здоровья детей**

**Резюме**

Полный текст доклада можно загрузить по адресу: [www.unicef.org/sowc](http://www.unicef.org/sowc).

Published by UNICEF Office of Global Insight and Policy  
3 United Nations Plaza, New York, NY 10017, USA  
[pubdoc@unicef.org](mailto:pubdoc@unicef.org)

© United Nations Children's Fund (UNICEF)  
October 2021

Фото на обложке: В Бельмопане (Белиз) девочка и ее мать проходят обследование, включающее в себя консультирование в рамках программы «Забота о развитии ребенка» (Care for Child Development)

© UNICEF/UN0498225/Cus

## Положение детей в мире, 2021 год

### В моем сознании

# Укрепление, защита и сохранение психического здоровья детей

Пандемия COVID-19 породила огромную обеспокоенность в отношении психического здоровья целого поколения детей и молодежи, а также их родителей и воспитателей. Но пандемия, возможно, обнажила лишь вершину «айсберга», каковым является система психического здоровья, «айсберга», который мы слишком долго не замечали.

Впервые за всю историю публикации докладов из серии «Положение детей в мире» нынешний выпуск посвящен вопросам психического здоровья, и особое внимание в нем уделяется долгосрочному воздействию на психическое здоровье факторов риска и защиты в семье, школе и сообществе. На фоне растущей осведомленности о проблемах психического здоровья и усиливающихся призывов к действиям в докладе утверждается, что в настоящее время у нас есть уникальная возможность обеспечить хорошее психическое здоровье каждого ребенка, защитить уязвимых детей и позаботиться о детях, испытывающих наибольшие трудности.

В докладе содержится требование о безотлагательном инвестировании в психическое здоровье детей и подростков по всем отраслям, а не только в здравоохранении. В нем приводятся аргументы в пользу доказавших свою эффективность мер в таких областях, как здравоохранение, образование и социальная защита, например, в пользу программ для родителей по вопросам воспитания и общешкольных программ. Кроме того, в докладе содержится призыв к обществу снять завесу молчания вокруг проблем психического здоровья путем борьбы со стигмой, содействия пониманию и серьезного отношения к переживаниям детей и молодых людей.

## Предисловие

Повсюду в мире дети перестали ходить в школы и оказались запертыми в своих домах, лишившись ежедневной радости игр и общения с друзьями, – все это последствия пандемии COVID-19. Миллионы семей оказались ввергнутыми в нищету, не имея возможности сводить концы с концами. Растут масштабы детского труда, жестокого обращения и гендерного насилия.

Многие дети преисполнены тоской, обидой или тревогой. Некоторые задаются вопросом о том, куда движется этот мир и каково их место в нем.

Да, сегодня дети и молодые люди переживают сложные времена, и это то состояние, в котором оказался их мир в 2021 году.

Но и без пандемии, вследствие психосоциального напряжения и плохого состояния психического здоровья страдает слишком большое число детей, включая миллионы тех, кто – ежегодно - вынужден покидать свои дома, тех, кто страдает от конфликтов и тяжких невзгод и лишен доступа к школьному обучению, защите и поддержке.

На деле, если речь идет о пагубных последствиях для психического здоровья, то пандемия COVID-19 – это лишь вершина «айсберга».

Мы слишком долго не замечали этот «айсберг», и, если не принимать мер, он будет и по окончании пандемии еще долго оказывать губительное воздействие на детей и общество.

Игнорируя психическое здоровье детей, мы подрываем их способность учиться, работать, выстраивать содержательные отношения и вносить свой вклад в мировое развитие. Игнорируя психическое здоровье родителей и воспитателей, мы не сможем помочь им воспитывать детей и заботиться о них в полную меру своих возможностей. А игнорируя проблемы психического здоровья в нашем обществе, мы перекрываем пути для разговора, усугубляем стигму и лишаем детей и их воспитателей возможности обратиться за помощью, в которой они нуждаются.

Сталкиваясь с этой реальностью, мы слишком часто храним молчание, слишком часто не желаем осознать во всей полноте, что значит быть человеком. Или, как выразилась участвовавшая в работе над этим проектом правозащитница Леа Лабакки, мы не признаем, что "психологический стресс – это не девиантное поведение, которое нужно подавлять и утаивать, а просто нормальная часть человеческого опыта".

Молчать больше нельзя.

Мы должны прислушиваться к молодым людям во всем мире, которые все активнее заявляют о себе и требуют действий.

Пришло время действовать.

Этим выпуском доклада «Положение детей в мире», впервые посвященным проблемам психического здоровья, ЮНИСЕФ демонстрирует нашу решимость слушать и действовать.

В последние годы мы работали над тем, чтобы помочь сохранить психическое здоровье и психосоциальное благополучие детей, подростков, родителей и воспитателей в некоторых районах мира, где ситуация наиболее сложна. Мы также занимались решением проблемы масштабных последствий пандемии для психического здоровья. В 2020 году ЮНИСЕФ обеспечил услугами по охране психического здоровья и психосоциальной поддержки на уровне общин 47,2 миллиона детей, подростков и их воспитателей, в том числе организовал адресные кампании по повышению уровня осведомленности в сообществах в 116 странах мира – число таких стран практически удвоилось по сравнению с 2019 годом.

В ближайшие годы масштабы этой работы будут только расти, как и масштабы наших усилий по обеспечению инвестиций в психическое здоровье и по борьбе с такими бедами общества, как безнадзорность, жестокое обращение и детские травмирующие переживания, которые подрывают психическое здоровье слишком многих детей.

Потому что мы знаем, что *все мы* должны делать больше.

Сегодня, вместе с такими ключевыми партнерами, как Всемирная организация здравоохранения, правительства, ученые и многие другие, мы должны продемонстрировать нашу приверженность лидерству и привлечению инвестиций, повышая тем самым качество поддержки в целях защиты психического здоровья.

Мы все должны действовать, чтобы помочь преодолеть заговор молчания вокруг психического здоровья: вести борьбу со стигмой, повышать уровень грамотности в вопросах психического здоровья и добиваться того, чтобы голоса молодых людей, особенно тех, кто сталкивался в своей жизни с проблемами в области психического здоровья, были услышаны.

И мы все должны взять на себя обязательства вести работу в таких ключевых областях, как улучшение поддержки родителей, превращение школ в более доброжелательные и безопасные места, а также – посредством инвестиций и повышения профессиональной квалификации – удовлетворять потребности семей в отношении психического здоровья, в частности, средствами социальной защиты и помощи на уровне местного сообщества.

Крайне важно вести совместную работу по повышению качества сбора данных, текущего мониторинга и исследований – это ключевая задача для всех нас, работающих в системе Организации Объединенных Наций. Мы не имеем полной картины состояния психического здоровья детей, а та, что есть, отражает ситуацию преимущественно в самых богатых странах мира. Это означает, что мы слишком мало знаем о том, как обстоят дела с психическим здоровьем детей и молодых людей в большинстве регионов мира. Это также означает, что мы слишком мало знаем о потенциальных возможностях и поддержке, которые могут предложить детям и семьям различные сообщества и культуры.

Масштаб стоящих перед нами задач огромен. Несмотря на усилия очень многих лиц и прежде всего молодых людей, которые поделились своими историями, идеями и жадой перемен, мировое сообщество только-только приступило к решению этих задач. Если говорить о психическом здоровье, то все страны являются развивающимися.

Но если решать предстоит большую задачу, то награда за ее решение может быть еще больше – для каждого ребенка, для каждой семьи и для каждого сообщества.

Мы не можем дольше ждать. Мы не можем обмануть ожидания еще одного поколения. Пришло время действовать.

Генриетта Х. Фор

Исполнительный директор ЮНИСЕФ

## Основные положения

**Во всем мире психические расстройства являются важной и зачастую игнорируемой причиной страданий, воздействующих на здоровье и обучение детей и молодых людей, равно как и на их способность полностью реализовать свой потенциал.**

- По оценкам, более 13 процентов подростков в возрасте 10-19 лет живут с диагностированным психическим расстройством, согласно определению Всемирной организации здравоохранения.
- Это 86 миллионов подростков в возрасте 15-19 лет и 80 миллионов подростков в возрасте 10-14 лет.
- 89 миллионов мальчиков-подростков в возрасте от 10 до 19 лет и 77 миллионов девочек-подростков в возрасте от 10 до 19 лет живут с психическими расстройствами.
- Показатели распространенности диагностированных расстройств наиболее высоки в регионах Ближнего Востока и Северной Африки, Северной Америки и Западной Европы.
- Около 40 процентов всех этих диагностированных психических расстройств приходятся на тревожность и депрессию; к числу прочих относятся синдром дефицита внимания/гиперактивности, расстройство поведения, интеллектуальное расстройство, биполярное расстройство, расстройства пищевого поведения, аутизм, шизофрения и группа расстройств личности.
- Дети и молодые люди также сообщают о психосоциальном стрессе, который не достигает уровня эпидемиологического расстройства, но подрывает их жизнь, здоровье и перспективы на будущее.
- Согласно исследованию, проведенному компанией Gallup для готовящегося доклада ЮНИСЕФ «Меняющееся детство» (Changing Childhood), в первой половине 2021 года 19 процентов подростков в возрасте от 15 до 24 лет из 21 страны сообщили, что нередко чувствуют себя подавленными или не хотят ничем заниматься.

**Цена бездействия велика – как в плане ущерба, который оно наносит человеческим жизням, семьям и сообществам, так и финансовых потерь.**

- По оценкам, ежегодно 45 800 подростков, или более одного человека каждые 11 минут, совершают самоубийство.
- Самоубийство – пятая по распространенности причина смерти подростков в возрасте от 10 до 19 лет; для мальчиков и девочек – подростков в возрасте от 15 до 19 лет это четвертая по распространенности причина смерти после травм в результате ДТП, туберкулеза и межличностного насилия. Для девушек в возрасте от 15 до 19 лет это третья по распространенности причина смерти, а для юношей этой возрастной группы – четвертая.
- Анализ, вновь проведенный в ходе работы над настоящим докладом, показывает, что ежегодные потери человеческого капитала, связанные с психическими расстройствами у детей в возрасте от 0 до 19 лет, составляют 387,2 млрд. долл. США (в долларах по паритету покупательной способности). Из этой суммы 340,2 млрд. долл. США – это потери от расстройств, включая тревожность и депрессию, а 47 млрд. долл. США – это потери от самоубийств.
- Из 340,2 млрд. долл. США на тревожные расстройства приходится 26,93 процента; на расстройства поведения – 22,63 процента, а на депрессию – 21,87 процента.

**Несмотря на широкий спрос на меры реагирования, способствующие укреплению, защите и сохранению психического здоровья детей, инвестиции остаются незначительными.**

- Исследование, проведенное компанией Gallup для готовящегося доклада ЮНИСЕФ «Меняющееся детство», свидетельствует о большом спросе на конкретные действия. В среднем 83 процента молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет, представляющие 21 страну, считают, что проблемы психического здоровья лучше решать, делаясь опытом с другими людьми и обращаясь за поддержкой, а не в одиночку.
- Несмотря на спрос на поддержку, медианные расходы государств мира на охрану психического здоровья составляют всего 2,1 процента медианного объема государственных расходов на здравоохранение в целом.
- В некоторых беднейших странах мира правительства тратят на *лечение* психических заболеваний менее 1 долл. США на человека.
- Число психиатров, специализирующихся на лечении детей и подростков, было менее 0,1 на 100 000 человек во всех странах, кроме стран с высоким уровнем дохода, где этот показатель составлял 5,5 на 100 000 человек.
- Инвестиции в укрепление и охрану психического здоровья, если не считать помощи детям, сталкивающимся с наиболее серьезными проблемами, крайне низки.
- Нехватка инвестиций означает, что специалисты, в том числе работающие в местных сообществах, не имеют средств для решения проблем психического здоровья в различных секторах, включая первичное здравоохранение, образование, социальную защиту и прочее.

**Психическое здоровье нередко подвергается стигматизации и неправильно истолковывается: на самом деле именно позитивное состояние в плане благополучия и надежной основы позволяет детям и молодым людям строить свое будущее.**

- Несмотря на растущую осведомленность о последствиях психических заболеваний, стигма остается мощным фактором. Стигма, будь то умышленная или нет, мешает детям и молодым людям обращаться за лечением и ограничивает их возможности расти, учиться и быть успешными.
- Психическое здоровье, как и физическое, следует рассматривать в качестве положительного фактора: оно лежит в основе способности человека думать, чувствовать, учиться, работать, строить содержательные отношения и вносить свой вклад в жизнь своего сообщества и всего мира. Это неотъемлемая составляющая здоровья каждого отдельного человека и основа здоровых сообществ и наций.
- Психическое здоровье – это непрерывный процесс, который может включать периоды благополучия и периоды стресса, большинство из которых никогда не перерастет в диагностируемое расстройство.
- Психическое здоровье относится к числу основных прав человека и имеет существенное значение для достижения глобальных целей, включая цели в области устойчивого развития.



### **Риски и защитные факторы влияют на психическое здоровье в критические моменты развития.**

- В критические моменты развития ребенка факторы, в основе которых лежат опыт и окружающая среда, могут представлять риск для психического здоровья либо способствовать его защите. Необходимо, чтобы стратегические подходы были направлены на сведение риска к минимуму и максимальное усиление защитных факторов.
- Факторы риска и защиты могут быть сгруппированы по трем сферам воздействия. Главное в мире ребенка – дом и условия, в которых он получает уход и заботу; мир вокруг ребенка включает безопасность и защищенность, а также здоровые привязанности в дошкольных учреждениях, школах и местных сообществах; а внешний мир включает масштабные социальные детерминанты, такие как бедность, бедствия, конфликты и дискриминация.
- Психическое здоровье связано с критическими моментами развития мозга, на которые могут воздействовать такие факторы, как токсический стресс, спровоцированный негативным детским опытом (НДО), таким как физические и эмоциональные злоупотребления, хроническая безнадзорность и насилие.
- Исследования показали, что воздействие по меньшей мере четырех факторов НДО тесно связано с рискованным сексуальным поведением, психическими расстройствами и злоупотреблением алкоголем; а в еще большей степени – с проблемным употреблением наркотиков и межличностным и самонаправленным насилием.

### **Родительская забота имеет решающее значение для формирования прочного фундамента психического здоровья детей, однако многие родители нуждаются в дополнительной поддержке.**

- Родительская забота играет основополагающую роль в обеспечении психического здоровья детей. Однако многим из тех, кто решает эту важнейшую задачу, требуется помощь в рамках программ подготовки родителей, предусматривающих, в числе прочего, информирование, консультирование, а также финансовую и психосоциальную поддержку.
- Многим воспитателям требуется помощь и в том, что касается их собственного психического здоровья.
- К числу факторов риска для психического здоровья ребенка до его зачатия относятся низкий вес при рождении, недоедание матери, состояние психического здоровья матери и подростковое материнство. Во всем мире 15 процентов детей рождаются с низким весом, а около 15 процентов девочек становятся матерями, не достигнув 18 лет.
- В детском возрасте к факторам риска относятся плохое питание и насильственные дисциплинарные методы. Во всем мире около 29 процентов детей не имеют даже минимального разнообразия в рационе питания.
- В наименее развитых странах мира 83 процента детей подвергаются жестокому дисциплинарному воздействию со стороны воспитателей, а 22 процента вовлечены в ту или иную форму детского труда.
- В подростковом возрасте заботливое воспитание и родительский уход остаются одними из самых действенных факторов защиты психического здоровья.

**Школы и учебная среда могут обеспечить возможности для поддержания психического здоровья, но могут также подвергать детей рискам, к числу которых относятся травля и использование экзаменов в качестве инструмента давления.**

- Школы могут выступать в качестве здоровой и инклюзивной среды, в которой дети приобретают навыки, важные для обеспечения их благополучия, но они могут также быть местом, где дети сталкиваются с травлей, расизмом, дискриминацией, давлением со стороны сверстников и стрессом по поводу успеваемости.
- Несмотря на связь между возможностями в связи с обучением в раннем возрасте и развитием ребенка, около 81 процента детей в наименее развитых странах не посещают дошкольные образовательные учреждения.
- Что касается детей более старшего возраста, то непосещение школы или отчисление до ее окончания чреваты социальной изоляцией, которая, в свою очередь, может привести к психическим расстройствам, включая самоповреждения, суицидальные настроения, депрессию, тревожность и употребление психоактивных веществ.
- Проведенный компанией RTI для данного доклада анализ показывает, что школьные мероприятия, направленные на решение проблем тревожности, депрессии и суицида, обеспечивают на каждый вложенный в течение 80 лет доллар США инвестиционный доход в размере 21,5 долл. США.

**Вред психическому здоровью могут нанести как социально-экономические и культурные факторы внешнего мира, так и гуманитарные кризисы и события, подобные пандемии COVID-19.**

- Взаимосвязь между бедностью и психическим здоровьем – это улица с двусторонним движением. Бедность может стать причиной психических заболеваний, а психические заболевания привести к бедности. Во всем мире почти 20 процентов детей младше 5 лет живут в условиях крайней нищеты.
- На психическое здоровье как девочек, так и мальчиков могут влиять гендерные нормы. Девочки могут сталкиваться с ограничивающими стереотипами в отношении работы, образования и семьи, а также с риском насилия со стороны интимного партнера; мальчики могут испытывать давление, заставляющее их подавлять эмоции и экспериментировать с употреблением психоактивных веществ.
- В случае гуманитарного кризиса дети слишком часто оказываются на переднем линии – в 2018 году их было 415 миллионов, и каждый из них был подвержен стрессам и травмам. Разные дети по-разному переносят подобные кризисы: одни проявляют устойчивость, а другие испытывают сильный и продолжительный стресс.
- Поступают многочисленные сообщения о жестоком обращении с находящимися в учреждениях интернатного типа детьми, значительная часть которых имеют ограниченные возможности здоровья, включая нарушения развития или психического здоровья. Также имеется большое количество фактических данных о том, что детей и молодых людей с серьезными психическими заболеваниями по-прежнему приковывают цепями или кандалами, а также об использовании мер принуждения и физического стеснения в психиатрических учреждениях.

- Серьезную обеспокоенность вызывает возможное воздействие пандемии COVID-19 на психическое здоровье. Исследования свидетельствуют об определенном повышении уровня стресса и тревожности среди детей и подростков. Психическое здоровье лиц, осуществляющих уход за детьми, особенно молодых матерей, также вызывает тревогу.

**Меры, принимаемые в масштабах разных систем и секторов, в том числе в семьях, местных сообществах и школах, а также в рамках социальной защиты, могут способствовать укреплению и охране психического здоровья.**

- Оценки программ для родителей по вопросам воспитания детей показывают, что они помогают усилить привязанность между воспитателем и ребенком, снизить масштабы применения жестких методов воспитания и улучшить когнитивное развитие детей.
- В школах свою эффективность доказали подходы к социальному и эмоциональному обучению, которые предусматривают проведение общешкольных мероприятий и специальных мероприятий для детей и молодых людей, относящихся к группам риска.
- Программы денежных трансфертов могут косвенно влиять на психическое здоровье детей и подростков, повышая посещаемость школ, укрепляя продовольственную безопасность и улучшая доступ к медицинскому обслуживанию и социальным услугам.
- Укрепить психическое здоровье детей и молодых людей в условиях гуманитарного кризиса может тщательное осуществление кратковременных структурированных мер немедленного реагирования на депрессию, тревожность и посттравматическое стрессовое расстройство.

**Доклад «Положение детей в мире, 2021 год» завершается призывом к приверженности своим обязательствам, информационному взаимодействию (коммуникации) и осуществлению действий в целях обеспечения хорошего психического здоровья каждого ребенка, защиты уязвимых детей и помощи детям, сталкивающимся с наибольшими трудностями.**

**Приверженность** означает укрепление лидерства в деле направления усилий широкого круга партнеров и заинтересованных сторон на достижение четких целей и инвестирования в решения и людей в различных секторах.

**Информационное взаимодействие** означает преодоление заговора молчания вокруг психического здоровья, борьбу со стигмой, повышение уровня грамотности в вопросах психического здоровья и предоставление права голоса детям, молодежи и людям, которые могут поделиться своим жизненным опытом.

**Действия** означают меры по сведению к минимуму факторов риска и максимальному использованию защитных факторов психического здоровья в ключевых областях жизни детей, а также инвестиции и подготовку кадров в целях:

- оказания поддержки семьям, родителям и воспитателям;
- обеспечения защиты психического здоровья со стороны школ;
- совершенствования и обеспечения всем необходимым различных систем и кадров для решения сложных задач;

- повышения качества данных, исследований и доказательств.

## В моем сознании

Страх. Одиночество. Тоска.

Когда в 2019 году мир охватила пандемия коронавируса, эти сильные эмоции стали определять жизни многих миллионов детей, молодых людей и семей. Многие эксперты, особенно на начальном этапе, опасались, что эти эмоции сохранят свою силу и нанесут ущерб психическому здоровью целого поколения.

По правде говоря, пройдут годы, прежде чем мы сможем реально оценить воздействие COVID-19 на наше психическое здоровье.

Ведь даже если сила вируса ослабнет, экономические и социальные последствия пандемии останутся: для отцов и матерей, которые думали, что худшие времена уже позади, но вынуждены снова прилагать все силы, чтобы накормить ребенка; для мальчика, ставшего в школе отстающим после прерванного на несколько месяцев обучения; и для девочки, которая бросает учебу, чтобы работать на ферме или на фабрике. Они будут влиять на устремления и пожизненные заработки поколения, процесс образования которого проходил со сбоями.

Риск состоит в том, что последствия этой пандемии будут на протяжении многих лет оказывать разрушительное воздействие на счастье и благополучие детей, подростков и их воспитателей, что они станут угрозой для основ психического здоровья.

Ведь если пандемия чему-то и научила нас, так это тому, что окружающий нас мир оказывает огромное влияние на наше психическое здоровье. Состояние психического здоровья каждого ребенка или подростка – это не просто вопрос того, что происходит в его сознании. Огромное воздействие на него оказывают обстоятельства его жизни: опыт общения с родителями и воспитателями, связи, которые он формирует с друзьями, возможность играть, учиться и расти. Психическое здоровье отражает и то, каким образом присутствующие в их мире бедность, конфликты, болезни и доступ к возможностям влияют на их жизнь.

Если до пандемии эти взаимосвязи не были очевидны, то сегодня это, безусловно, не так.

Эта реальная ситуация положена в основу доклада "Положение детей в мире, 2021 год".

## Вызов, оставшийся незамеченным

Мы узнали, что психическое здоровье является положительным фактором: активом, с которым маленькая девочка может жить, благополучно развиваясь благодаря любви и поддержке своей семьи, деля с ней радости и невзгоды повседневной жизни, мальчик-подросток может болтать и смеяться с друзьями, поддерживая их, когда им плохо, и обращаться к ним за помощью, когда плохо ему, а молодая женщина обретает цель в жизни и уверенность в себе, чтобы принимать вызовы и справляться с ними, мать или отец могут поддерживать эмоциональное здоровье и благополучие своего ребенка, а также тесные узы взаимной привязанности.

Взаимосвязь между психическим и физическим здоровьем и благополучием, а также важность психического здоровья как фактора, влияющего на достижения в жизни, признаются все шире. Они находят свое отражение в содержащемся в целях в области устойчивого развития признании связи между психическим здоровьем и основами здорового и процветающего мира. Этот договор между странами мира позиционировал укрепление и защиту психического здоровья и благополучия в качестве одного из ключевых элементов глобальной повестки дня в области развития.

Однако, несмотря на все это, государство и общество вкладывают мало, слишком мало средств в **укрепление, защиту и сохранение** психического здоровья детей, молодых людей и их воспитателей.

В некоторых беднейших странах мира правительства тратят на **лечение** психических заболеваний менее 1 долл. США на человека в год. Даже в странах с уровнем дохода выше среднего такие расходы все еще составляют около 3 долл. США на человека в год. Этого совершенно недостаточно для лечения психических заболеваний у детей, подростков и их воспитателей, особенно у тех, кто сталкивается с наиболее серьезными проблемами в области психического здоровья. И это означает, что средств для укрепления нормального психического здоровья детей и их воспитателей почти не остается.

Подобное игнорирование проблемы обходится нам дорого: примерно в 387,2 млрд. долл. США в год, согласно расчетам, проведенным для этого доклада сотрудниками факультета политики в области здравоохранения Лондонской школы экономики и политических наук Дэвидом Макдэйдом и Сарой Эванс-Лако. Это означает утрату человеческого потенциала объемом 387,2 млрд. долл. США, который мог бы стать вкладом в национальную экономику.

Однако в плане воздействия на человеческие жизни цена не поддается исчислению.

Она неизмерима для семей, школ и сообществ, затронутых самоубийствами – четвертой по распространенности причиной смерти подростков 15-19 лет. Ежегодно почти 46 000 детей и подростков в возрасте от 10 до 19 лет заканчивают жизнь самоубийством: один случай примерно каждые 11 минут.

Она – в повседневных проблемах, которыми, по оценкам, оборачивается жизнь с психическим расстройством для почти каждого седьмого подростка. В частности, что касается подростков в возрасте от 15 до 19 лет, эта цена становится очевидной, когда психические заболевания начинают проявляться и уносить годы нормальной и здоровой жизни.

Она – в голосах молодых людей, когда они рассказывают о пережитых ими депрессии и тревожности и о высоком уровне общего стресса, который может и не перейти в расстройство. Чтобы услышать некоторые из этих голосов, ЮНИСЕФ в ходе подготовки доклада «Положение детей в мире, 2021 год» сотрудничал с учеными – участниками Глобального исследования раннего подросткового возраста, которое проводила Школа общественного здравоохранения Блумберга при Университете Джонса Хопкинса.

Девушка, участвовавшая в работе дискуссионной группы для подростков 15-19 лет на Ямайке, сказала, что, по ее мнению, каждый человек проходит через периоды незначительной депрессии, возникающей из-за необходимости понять, «что ты представляешь собой как личность». Проблема, по ее словам, заключается в том, что опыт реальной жизни может эти чувства «усилить или подогреть».

«Я думаю, что все начинается с этого, - сказала она. - Я думаю, что это становится серьезной проблемой, когда такие чувства или эмоции игнорируют».

Участовавшая в работе дискуссионной группы девушка того же возраста из Египта четко высказалась о том, что психическое здоровье, которым пренебрегают, или, как она выразилась, «психологическая усталость», влияет на будущее молодого человека.

«Это значит, что вы чувствуете, будто не живете полноценной жизнью и ни на что не способны, - пояснила она. - Даже если вы амбициозны, вы не сможете реализовать свои амбиции, потому что психологически вы полностью побеждены».

## Призывы, которых не слышат

Молодые защитники психического здоровья, включая тех, кто помогал при подготовке этого доклада и давал рекомендации по нему, смело призывали к решению проблем психического здоровья в самых разных местах повсюду в мире. Некоторые из них рассказывали о своем опыте в плане психического здоровья и благополучия, о проблемах, с которыми сталкивались их друзья и сверстники, а также о необходимости дать детям и подросткам возможность обращаться за помощью.

Они не одиноки. Опрос, проведенный компанией Gallup для ЮНИСЕФ, показывает, что подавляющее большинство молодых и пожилых людей в большинстве стран мира – как правило, примерно четверо из каждых пяти – считают, что никто не должен справляться с проблемами психического здоровья в одиночку. Они считают, что, напротив, наилучшим решением является обмен опытом и обращение за поддержкой.

### Вставка X. Готовы обратиться за помощью?

По данным опроса, проведенного ЮНИСЕФ и компанией Gallup в первой половине 2021 года в 21 стране мира, подавляющее большинство молодых людей считают, что при наличии проблем с психическим здоровьем лучше обратиться за помощью к другим людям, чем пытаться справиться с ними самостоятельно.

В среднем 83 процента молодых людей (в возрасте от 15 до 24 лет) согласились с тем, что проблемы психического здоровья лучше решать, делаясь опытом с другими и обращаясь за поддержкой; напротив, всего 15 процентов считали, что такие проблемы носят личный характер, и их следует решать самостоятельно.

Медианная доля жителей 21 страны, считающих, что обмен опытом с другими и поиск поддержки – лучший способ решения проблем психического здоровья (в процентах):

	Возрастная группа от 15 до 24 лет	Старшее поколение (40+)
<i>Обмен опытом с другими и поиск поддержки – лучший способ решения проблем психического здоровья</i>	<b>83</b>	<b>82</b>
<i>Психическое здоровье – это личная проблема, которую людям лучше всего решать самостоятельно</i>	<b>15</b>	<b>17</b>

Источник: доклад «Меняющееся детство» [готовится к публикации].

Среди 21 страны только в Индии лишь 41 процент молодых людей поддержал вариант обмена опытом с другими людьми.

В целом принадлежащие к различным поколениям люди показали относительно одинаковое отношение к этому вопросу: примерно четыре пятых жителей старшего возраста (40 лет и старше) в 21 стране также поддержали вариант обмена опытом. Однако в некоторых странах различия были более заметны: несмотря на то, что в Германии, Украине и Японии большинство как молодых людей, так и людей старшего возраста поддержали вариант обмена опытом, разрыв между двумя возрастными группами составил не менее 14 пунктов. В связи с этим возникают интересные вопросы о том, как еще отношение к психическому здоровью может различаться между поколениями и изменяться со временем в разных частях мира.

*Полностью результаты проекта «Меняющееся детство» будут опубликованы в докладе ЮНИСЕФ в ноябре 2021 года.*

**Примечание:** в рамках проекта «Меняющееся детство» компания Gallup провела телефонный опрос более 20 000 человек в 21 стране мира в период с февраля по июнь 2021 года, охватив две группы населения - людей в возрасте 15-24 лет и людей в возрасте 40 лет и старше. Средние пределы погрешности составили 6,7 процента для младшей возрастной группы и 6,4 процента для старшей возрастной группы. Полные сведения о методологии и методах исследования будут включены в готовящийся доклад ЮНИСЕФ «Меняющееся детство».

И все же миллионам людей во всем мире не с кем поговорить, некуда обратиться за помощью.

Почему?

Многочисленные препятствия стоят на пути укрепления, защиты и сохранения психического здоровья детей и подростков. Некоторые из этих препятствий носят системный характер: они обусловлены отсутствием финансирования, руководства, межотраслевой координации и обученных работников.

Слишком часто наша неспособность говорить о проблемах психического здоровья подрывает нашу способность решать эти проблемы. Дети, подростки и воспитатели могут испытывать затруднения, пытаясь найти нужные слова для выражения своих чувств. Они могут бояться резких слов, смеха и оскорблений, порождаемых стигмой и ошибочными представлениями о психическом здоровье.



Среди многочисленных ошибочных представлений о психическом здоровье значительное место занимает непонимание того, что психическое здоровье, как и физическое, относится к положительным факторам. Алекс Джордж, врач и звезда реалити-шоу в Соединенном Королевстве, хорошо знаком со страданиями, связанными с психическим здоровьем. Его брат покончил в собой в возрасте 19 лет. Он говорит так: подразумевая физическое здоровье, люди рассуждают о физических упражнениях и здоровой пище. Говоря о психическом здоровье, они имеют в виду депрессию, тревогу и печаль.

«На самом деле, психическое здоровье может быть жизнестойкостью, - сказал он в интервью британской газете в феврале 2021 года. - Оно может быть счастьем, оно может быть мужеством».

Неспособность рассматривать психическое здоровье в качестве чего-то положительного нередко обусловлено влиянием биомедицинского мышления, сосредоточенного на изучении расстройств, подлежащих диагностике и медикаментозному лечению. Психическое здоровье необходимо рассматривать в качестве непрерывного процесса. На любом этапе нашей жизни каждый из нас может оказаться в различных точках этого процесса. Мы будем ощущать положительное психическое здоровье – способность радоваться жизни и справляться с хорошими и плохими днями. Но мы можем также столкнуться с периодами серьезного стресса. А некоторые могут страдать от длительных и инвалидизирующих психических расстройств.

Таким образом, на практике **мы все обладаем психическим здоровьем.**

И хотя для одних людей психическое здоровье является роскошью, а для других – предметом озабоченности, оно не считается проблемой ни для *меня*, ни *для моего сообщества*. Безусловно, переживание, понимание и лечение психических расстройств зависят от культурного контекста и условий жизни. Различные точки зрения и взгляды не только не следует игнорировать, а ведь их зачастую игнорируют, но, напротив, необходимо использовать их в процессе реагирования на проблемы, связанные с психическим здоровьем. Эти факторы могут способствовать разработке более выгодных и приемлемых в различных обществах мер, опирающихся на преимущества этих обществ. Но тем не менее существуют общие и универсальные аспекты переживаний, связанных с психическим здоровьем: как отметила в 2018 году созданная журналом Lancet Комиссия по вопросам глобального психического здоровья и устойчивого развития, «эмоциональная боль имеет такое же принципиально важное значение для человеческого опыта, как и физическая боль».

## Время лидерства

Нехватка **лидерства** и **приверженности** – вот чем можно объяснить неспособность нашего общества к реагированию на потребности детей, подростков и воспитателей в области психического здоровья. Нам нужно, чтобы мировые и национальные лидеры и широкий круг заинтересованных сторон проявили приверженность, особенно в плане предоставления финансирования: это отразило бы большое значение социальных и иных детерминант для непосредственного воздействия на результаты в области психического здоровья. Применение такого подхода влечет за собой важнейшие последствия. Принимая их во внимание, мы должны поставить перед собой четкую общую цель: оказывать детям и подросткам поддержку в критические моменты их развития, чтобы свести к минимуму факторы риска и максимально использовать защитные факторы психического здоровья.

Мы должны не только проявлять приверженность нашим целям, но и обеспечивать **информационное взаимодействие**: мы должны положить конец стигме, преодолеть заговор молчания вокруг психического здоровья и предоставить молодым людям, особенно имеющим опыт жизни с психическими расстройствами, возможность быть услышанными. Мы не сможем решить задачу по разработке соответствующих программ и инициатив в области психического здоровья, не прислушавшись к голосам молодых людей, не предоставив им возможности для активного участия и взаимодействия.

И нам необходимы **действия**: мы должны эффективнее поддерживать родителей, чтобы они могли эффективнее поддерживать своих детей; мы должны создавать школы, отвечающие социальным и эмоциональным потребностям детей; мы должны вывести психическое здоровье из изоляции в пределах системы здравоохранения и рассматривать потребности детей, подростков и воспитателей в рамках ряда систем, включая родительское воспитание, образование, первичную медико-санитарную помощь, социальную защиту и гуманитарное реагирование; наконец, мы должны повысить качество данных, исследований и фактических сведений в целях получения более полного представления о распространенности психических расстройств и повысить эффективность мер реагирования.

### **Вставка X. Чувство подавленности**

Согласно обследованию, проведенному компанией Gallup и ЮНИСЕФ в 21 стране в первой половине 2021 года, в среднем каждый пятый молодой человек (19 процентов) сообщил, что нередко чувствует себя подавленным или не хочет ничем заниматься. Этот показатель заметно различался: если в Камеруне об этом сообщал едва ли не один из трех молодых людей, то в Эфиопии и Японии – всего один из десяти.

**Процентная доля молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет, сообщивших, что нередко чувствуют себя подавленными или не хотят ничем заниматься:**

Камерун	32
Мали	31
Индонезия	29
Зимбабве	27
Франция	24
Германия	24
Соединенные Штаты	24
Бразилия	22
Ливан	21
Соединенное Королевство	20
Аргентина	19
Кения	19
Перу	16
Бангладеш	14
Индия	14
Марокко	14
Нигерия	14
Украина	12
Испания	11
Эфиопия	10
Япония	10
<b>Медианная доля в 21 стране</b>	<b>19</b>

Источник: доклад «Меняющееся детство» [готовится к публикации].

Сейчас, во время пандемии COVID-19, психическое здоровье молодых людей вызывает серьезную обеспокоенность, и в этих условиях результаты данного исследования позволяют получить интересное представление о чувствах самих молодых людей. Однако важно отметить, что эти показатели отражают только восприятие самих молодых людей, а не диагностированное специалистами-медиками депрессивное состояние. Кроме того, в основе этих показателей лежит лишь один вопрос, а не ряд вопросов, используемых в специальных исследованиях психического здоровья, поэтому данные показатели не позволяют удовлетворительно оценить уровень распространенности. Наконец, исследователи не располагали сопоставимыми оценками, сделанными до начала пандемии, и это значит, что приведенные в исследовании оценки нельзя рассматривать как показатели воздействия пандемии на психическое здоровье молодых людей.

*Полностью результаты проекта «Меняющееся детство» будут опубликованы в докладе ЮНИСЕФ в ноябре 2021 года.*

Примечание: в рамках проекта «Меняющееся детство» компания Gallup провела телефонный опрос более 20 000 человек в 21 стране мира в период с февраля по июнь 2021 года, охватив две группы населения - людей в возрасте 15-24 лет и людей в возрасте 40 лет и старше. Средние пределы погрешности составили 6,7 процента для младшей возрастной группы и 6,4 процента для старшей возрастной группы. Полные сведения о методологии и методах исследования будут включены в готовящийся доклад ЮНИСЕФ «Меняющееся детство».

## Время действовать

Пандемия COVID-19 перевернула наш мир, став причиной возникновения беспрецедентного глобального кризиса. На фоне кризиса возникла серьезная обеспокоенность в отношении психического здоровья детей и их семей в период изоляции, и это стало наглядной иллюстрацией того, как события во внешнем мире могут повлиять на мировосприятие в нашем мозгу. Кроме того, пандемия яснее выявила хрупкость систем поддержки психического здоровья во многих странах и еще раз подтвердила, что возникающие проблемы ложатся непропорционально тяжким бременем на самые обездоленные сообщества.

Однако пандемия также открывает возможность для восстановления по принципу «лучше, чем было». Как отмечается в этом докладе, нам известно о ключевой роли родителей и воспитателей в формировании психического здоровья в раннем детстве; нам также известно о потребности детей и подростков в создании связей; нам известно и о крайне неблагоприятном воздействии, которое бедность, дискриминация и маргинализация могут оказать на психическое здоровье. И хотя нам предстоит еще много сделать в плане разработки ответных мер, мы уже знаем о важности ключевых мероприятий, таких как борьба со стигмой, поддержка родителей, создание равнодушных школ, работа на межотраслевом уровне, подготовка компетентных специалистов в области психического здоровья и разработка политики, способствующей привлечению инвестиций и создающей прочную основу для психического здоровья и благополучия.

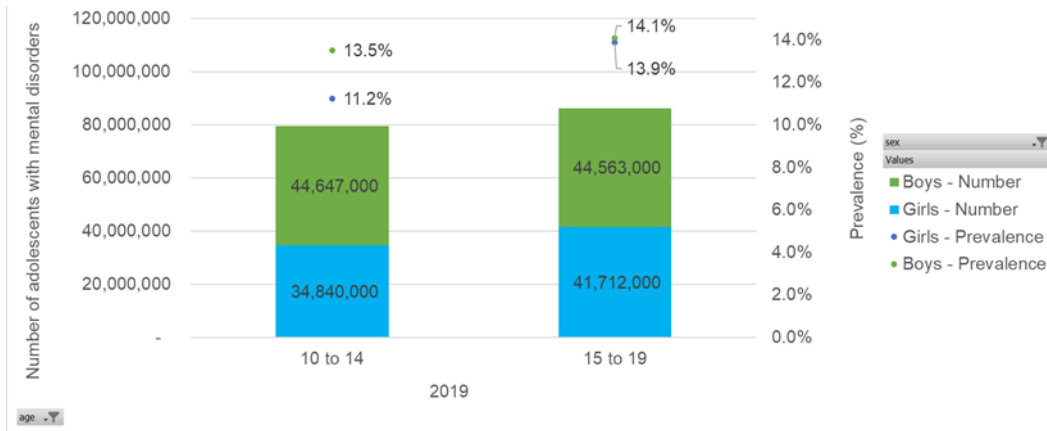
У нас есть историческая возможность проявить приверженность нашим целям, наладить информационное взаимодействие и предпринять действия, направленные на укрепление, защиту и сохранение психического здоровья нынешнего поколения. Мы можем способствовать созданию основы для развития поколения, способного воплотить в жизнь свои мечты, раскрыть свой потенциал и внести свой вклад в мировое развитие.

# Языком цифр

(страница рисунков - 2 страницы)

В 2020 году в мире насчитывалось более 1,2 миллиарда подростков в возрасте 10-19 лет. По оценкам, более 13 процентов из них имели психические расстройства.

## Оценки распространенности психических расстройств в мире среди подростков, 2019 год

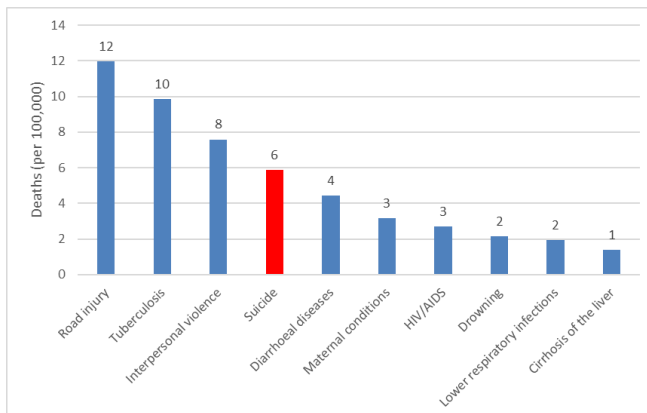


Number of adolescents with mental disorders	Численность подростков, имеющих психические расстройства
Prevalence (%)	Распространенность (%)
Age	Возраст
Sex	Пол
Values	Число
Boys - Number	Мальчики – численность
Girls - Number	Девочки – численность
Boys - Prevalence	Мальчики – распространенность
Girls - Prevalence	Девочки – распространенность

**Примечание:** цифры округлены до ближайшей 1000; оценки основаны на данных о ряде расстройств, включая депрессию, тревожность, биполярное расстройство, расстройство пищевого поведения, аутистический спектр, расстройство поведения, употребление психоактивных веществ, идиопатическую умственную отсталость, синдром дефицита внимания/гиперактивности (СДВГ) и группу расстройств личности.

**Источник:** анализ ЮНИСЕФ на основе оценок Института по измерению показателей здоровья и оценке состояния здоровья (IHME), Исследование глобального бремени болезней, 2019 год

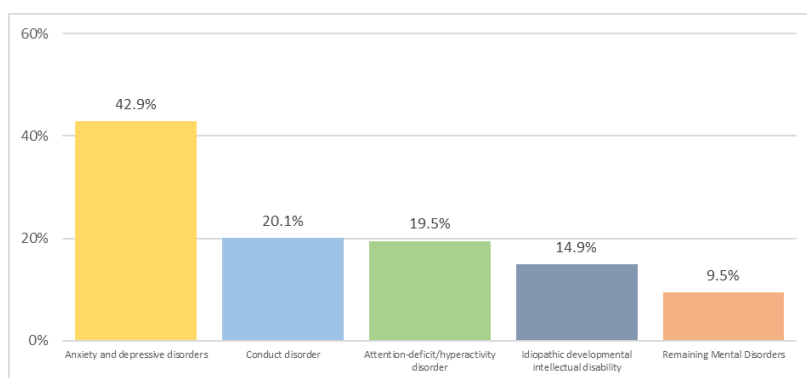
## 10 основных причин смерти среди мальчиков и девочек – подростков в возрасте 15-19 лет, 2019 год



Deaths (per 100,000)	Смертность (на 100 000)
Road injury	Дорожный травматизм
Tuberculosis	Туберкулез
Interpersonal violence	Межличностное насилие
Suicide	Самоубийство
Diarrhoeal diseases	Желудочно-кишечные заболевания
Maternal conditions	Осложнения при беременности и родах
HIV/AIDS	ВИЧ/СПИД
Drowning	Утопление
Lower respiratory infections	Инфекции нижних дыхательных путей
Cirrhosis of the liver	Цирроз печени

**Источник:** анализ ЮНИСЕФ на основе Глобальных оценок состояния здоровья ВОЗ, 2019 год

### Распространенность тревожности, депрессии и других расстройств среди девочек и мальчиков 10-19 лет с психическими расстройствами, 2019 год



Anxiety and depressive disorders	Тревожность и расстройства депрессивного характера
Conduct disorder	Расстройство поведения
Attention-deficit/hyperactivity disorder	Синдром дефицита внимания/гиперактивности
Idiopathic developmental intellectual disability	Идиопатическая умственная отсталость
Remaining Mental Disorders	Остальные психические расстройства

**Примечание:** сумма показателей распространенности отдельных расстройств не равна 100 процентам, поскольку зависимые сопутствующие заболевания недостаточно учтены в оценках. Зависимые сопутствующие заболевания возникают при повышенной вероятности наличия более чем одного психического расстройства.

Источник: анализ ЮНИСЕФ на основе оценок Института по измерению показателей здоровья и оценке состояния здоровья (IHME), Исследование глобального бремени болезней, 2019 год

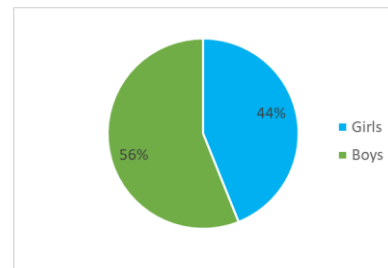
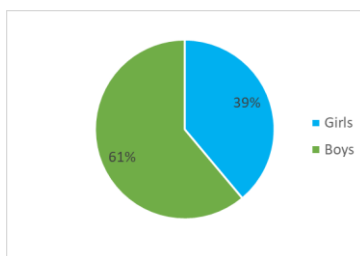
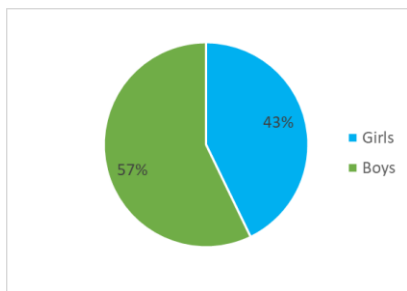
### Оценочные данные о самоубийстве как причине смерти во всем мире, в разбивке по возрасту и полу, 2019 год

Согласно последним оценкам ВОЗ, которые были доступны для данного доклада, ежегодно сводят счеты с жизнью почти 46 000 детей и подростков в возрасте от 10 до 19 лет, то есть примерно каждые 11 минут один подросток совершает самоубийство.

Подростки в возрасте 10-19 лет, всего: 45 800

Подростки в возрасте 10-14 лет, всего: 10 200

Подростки в возрасте 15-19 лет, всего: 35 600



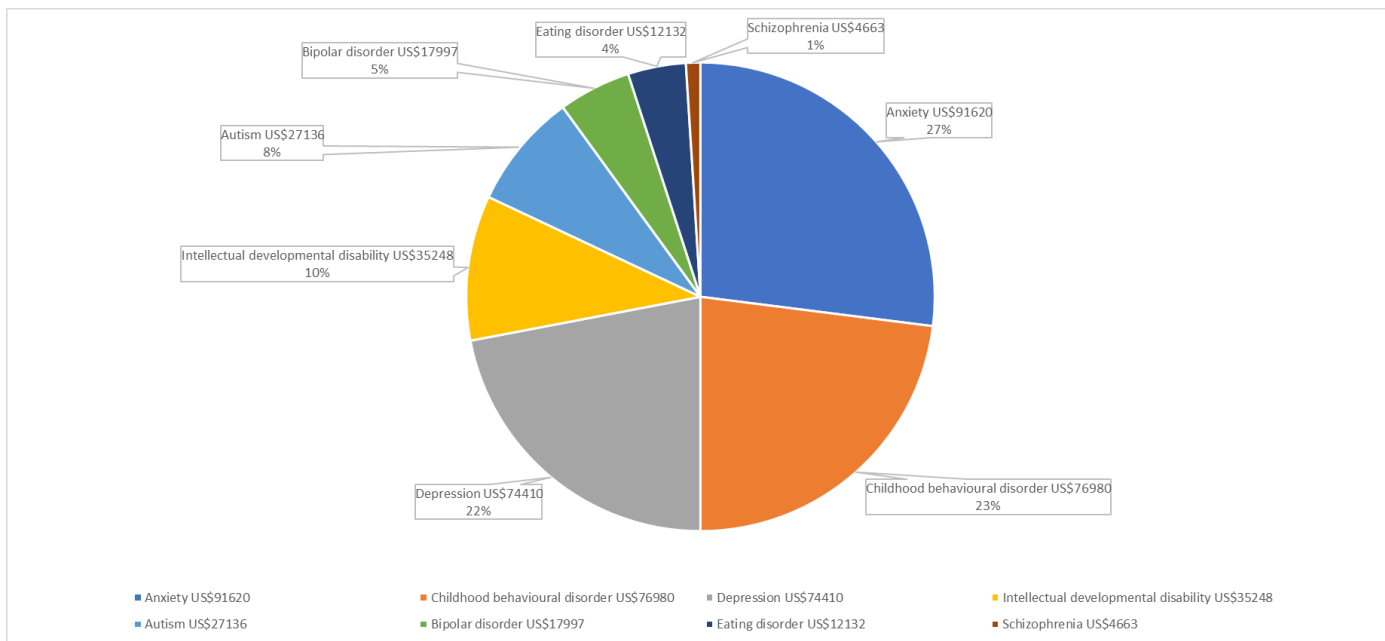
**Примечание:** цифры округлены до ближайших 100.

**Источник:** анализ ЮНИСЕФ на основе Глобальных оценок состояния здоровья ВОЗ, 2019 год

Girls	Девочки
Boys	Мальчики

Игнорирование психического здоровья может стать причиной возникновения сокрушительных человеческих издержек для отдельных людей, семей и сообществ, но не менее сокрушительными могут стать финансовые издержки, связанные с нерешенными проблемами психического здоровья, – издержки бездействия.

**Ущерб от психических расстройств на основе ВВП на душу населения в отдельных странах с поправкой на ППС, млн. долл. США**



**Источник:** McDaid, David and Sara Evans-Lacko, 'The Case for Investing in the Mental Health and Well-being of Children', справочный документ для доклада "Положение детей в мире, 2021 год", Детский фонд Организации Объединенных Наций, май 2021 года.

Anxiety US\$91620	Тревожность: 91 620 долл. США
Autism US\$27136	Аутизм: 27 136 долл. США
Childhood conduct disorder US\$76980	Детское расстройство поведения: 76 980 долл. США

Bipolar disorder US\$17997	Биполярное расстройство: 17 997 долл. США
Depression US\$74410	Депрессия: 74 410 долл. США
Eating disorder US\$12132	Расстройство пищевого поведения: 12 132 долл. США
Intellectual developmental disability US\$35248	Умственная отсталость: 35 248 долл. США
Schizophrenia US\$4663	Шизофрения: 4663 долл. США

## Что говорят молодые люди

(страница с рисунками)

Чтобы услышать мнения подростков о психическом здоровье, ЮНИСЕФ в ходе подготовки доклада «Положение детей в мире, 2021 год» сотрудничал с учеными – участниками Глобального изучения раннего подросткового возраста, которое проводила Школа общественного здравоохранения Блумберга при Университете Джона Хопкинса. В период с февраля по июнь 2021 года местные партнеры провели обсуждения в фокус-группах для подростков в возрасте 10-14 и 15-19 лет в Бельгии, Демократической Республике Конго, Египте, Индонезии, Иордании, Китае, Кении, Малави, Соединенных Штатах, Чили, Швейцарии, Швеции и Ямайке. Вот что они говорили:

**Психическое здоровье.** Рассказывая об испытанной ими депрессии и тревожности, некоторые молодые люди описывают высокий уровень общего стресса, который может и не перейти в расстройство.

«Психологическая усталость... Это значит, что вы чувствуете, будто не живете полноценной жизнью и ни на что не способны. Даже если вы амбициозны, вы не сможете реализовать свои амбиции, потому что психологически вы полностью побеждены».

- Девушка – участница дискуссионной группы для подростков 15-19 лет на Ямайке

**Стигма.** Молодые люди говорили о стигме как о факторе, мешающем поддерживать психическое здоровье.

«В условиях стресса и психических заболеваний для многих это очень тревожная тема. И ты не очень-то хочешь об этом говорить».

- Девушка – участница дискуссионной группы для подростков 15-19 лет в Швеции

**Учебная среда.** Школа зачастую является защитным фактором, однако некоторые подростки говорили о рисках для психического здоровья, возникающих в школах.

«Учителя домогаются девочек даже в начальной или подготовительной школе. Он прикасается к ней, и она не может никому об этом рассказать, потому что, если она это сделает, он завалит ее на экзамене, а если она расскажет об этом своим близким, они скажут: "Ты ошибаешься, ни один учитель не станет делать такое"».



- Девушка – участница дискуссионной группы для подростков 15-19 лет в Египте

**Бедность.** Бедность оказывает сложное воздействие на психическое здоровье многих молодых людей.

«По школьным правилам все должны одеваться одинаково... нужно носить хорошую обувь. А потом оказывается, что ваши родители не в состоянии ее купить, и вам приходится надевать "кроксы". А люди вокруг... ..они хватают твой "крокс" и бросают его друг другу, и кричат: "Ты глянь, что это такое!" И весь класс смеется над тобой. Для нас, молодых людей, это так больно... это так ужасно».

- Юноша – участник дискуссионной группы для подростков 15-19 лет в Малави

**Отношения со сверстниками.** Отношения с другими подростками могут быть позитивными, но также могут негативно воздействовать на психическое здоровье.

«Мои друзья издевались надо мной... Когда они однажды причинили мне боль, я разочаровалась в них, я действительно стала к ним равнодушна».

- Девушка – участница дискуссионной группы для подростков 15-19 лет в Индонезии

**Гендерные нормы.** Юноши и девушки – участники дискуссионных групп – говорили о воздействии гендерных норм на психическое здоровье. Многие согласились, что девочки больше подвержены воздействию гендерных норм, однако выражение душевных страданий считается менее приемлемым для мальчиков.

«Они говорят: "...у нас есть мальчик, поэтому девочка не будет иметь никаких преимуществ в [будущем]". Поэтому они заставляют девочек делать всю работу по дому, а мальчики не делают ничего».

- Девушка – участница дискуссионной группы для подростков 15-19 лет в Малави

**COVID-19.** Пандемия стала значительным источником стресса для многих молодых людей, хотя пока отсутствует ясное представление о ее долгосрочных последствиях.

«Когда я думаю обо всех, кто умер из-за этой болезни, мне становится грустно, а когда я узнаю, что число случаев заболевания растет, меня это напрягает».

- Мальчик – участник дискуссионной группы для подростков 10-14 лет в Демократической Республике Конго

**ЮНИСЕФ выражает признательность компании Wellcome за поддержку в осуществлении этого проекта.**

## Рекомендации

В том возрасте и на том этапе жизни, когда дети и подростки должны закладывать прочные основы психического здоровья на всю жизнь, они вместо этого сталкиваются с рисками и переживаниями, способными подорвать эти основы. Для всех нас это оборачивается неисчислимым ущербом.

То, как осуществляется реагирование на эту проблему – проблему укрепления, защиты и сохранения психического здоровья детей и молодых людей, – удручает. Имеет место нехватка лидерства и инвестиций, а наряду с этим налицо нежелание бороться с соответствующими проблемами, и зачастую неготовность даже говорить о них.

Возможно, у нас нет ответов на все вопросы, но того, что мы знаем, достаточно, чтобы немедленно начать принимать меры, направленные на обеспечение хорошего психического здоровья каждого ребенка, защиту уязвимых детей и помощь детям, сталкивающимся с наибольшими трудностями. В докладе "Положение детей в мире, 2021 год" предложена концепция, которая должна послужить ориентиром для согласованных действий по достижению этих целей. В ее основе лежит потребность в **приверженности, информационном взаимодействии и действиях**.

**Приверженность** означает укрепление лидерства в деле направления усилий широкого круга партнеров и заинтересованных сторон на достижение четких целей и привлечения инвестиций в решения и в людей в различных секторах. Это предполагает укрепление лидерства и партнерств в мировом масштабе, а также инвестирование в поддержку психического здоровья.

**Информационное взаимодействие** подразумевает борьбу со связанной с психическим здоровьем стигмой, начало проведения обсуждений и повышение грамотности в вопросах психического здоровья. Оно предусматривает расширение масштабов глобального разговора о психическом здоровье в целях повышения осведомленности и мобилизации всех заинтересованных сторон для принятия мер и содействия просвещению. Кроме того, это значит, что дети, молодые люди и люди, имеющие опыт жизни с психическими заболеваниями, являются участниками разговора, имеют право голоса и могут принимать конструктивное участие в разработке мер по охране психического здоровья.

**Действия** означают меры по сведению к минимуму факторов риска и максимальному использованию защитных факторов психического здоровья в ключевых областях жизни детей и подростков, особенно в семье и школе. В более широком смысле это также означает инвестирование и подготовку специалистов в некоторых ключевых секторах и системах, включая службы психического здоровья и социальной защиты, а также развитие эффективного сбора данных и исследований.

- Оказание поддержки семьям, родителям и лицам, оказывающим уход за детьми.
- Обеспечение охраны психического здоровья в школах.
- Совершенствование и обеспечение всем необходимым многочисленных систем и кадров для решения сложных задач.
- Повышение качества данных, исследований и доказательств.

[BACK PAGE]

Пандемия COVID-19 породила крайнюю обеспокоенность относительно психического здоровья целого поколения детей. Но пандемия – это, возможно, лишь вершина «айсберга» системы психического здоровья – айсберга, который мы слишком долго не замечали. В докладе «Положение детей в мире» впервые рассматриваются вопросы психического здоровья детей и подростков. На фоне растущей осведомленности о проблемах психического здоровья в настоящее время у нас есть уникальная возможность обеспечить хорошее психическое здоровье каждого ребенка, защитить уязвимых детей и позаботиться о детях, испытывающих наибольшие трудности. Для достижения этой цели потребуются безотлагательно инвестировать в психическое здоровье детей и подростков по всем отраслям, а не только в здравоохранении, чтобы обеспечить принятие доказавших свою эффективность мер. Кроме того, для достижения этой цели обществу необходимо будет положить конец замалчиванию проблем психического здоровья путем борьбы со стигмой, содействия пониманию и серьезного отношения к переживаниям детей и молодых людей.

[UNICEF Logo]

© United Nations Children’s Fund (UNICEF)

Октябрь 2021 года