

Образование и психическое здоровье подростков

Автор: Амаринс Эденс

Переводчик: Мари Варданян

Одной из самых распространенных проблем для подростков во всем мире сегодня является проблема психического здоровья. По данным ВОЗ, самоубийство в настоящее время является четвертой по значимости причиной смерти подростков, и, по прогнозам, примерно 14% подростков в возрасте 10–19 лет испытывают психические расстройства.¹ Хотя существует много причин высокого уровня психических заболеваний среди подростков, в том числе очевидные гормональные изменения, сопровождающие половое созревание, одной из основных причин является школа которая негативно влияет на психическое здоровье подростков разными способами: академическим давлением, высоким уровнем стресса и давлением сверстников. Эта статья о том, как образование влияет на психическое здоровье, а также о том, как школы могут оказать помощь страдающим подросткам.

Проблема психического здоровья подростков сегодня более актуальна, чем когда-либо; уровень самоубийств среди подростков утроился с 1952 года,² и сейчас подростки особенно уязвимы из-за академического давления, социальных сетей и неразвитых навыков преодоления трудностей.³ В то время как академическое давление увеличилось и распространилось и на внеклассные занятия, социальные сети выдвигают недостижимый образ тела, и многие подростки не знают, как справиться с такими стрессорами. Академическое давление в школах может привести к проблемам с психическим здоровьем, что, в свою очередь, может привести к ухудшению успеваемости учащегося в школе а это послужит началом нисходящей спирали. Наиболее распространенными психическими заболеваниями, с которыми сталкиваются подростки, являются тревожные расстройства, которыми страдают 4,6% 15-19-летних. Другими наиболее часто встречающимися психическими заболеваниями среди подростков являются депрессия (2,8%), СДВГ (2,4%) и расстройство поведения (2,4%).⁴

Хотя психическое здоровье школьников ухудшалось и до пандемии, изоляция и онлайн-обучение только усугубили его. По данным CDC, 37% студентов сообщили о плохом психическом здоровье из-за пандемии COVID-19, а 44% заявили, что постоянно чувствовали грусть и безнадежность в течение года.⁵ Однако многие ученики признали, что именно

¹ "Adolescent Mental Health." *World Health Organization*, 17 Nov. 2021, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Globally%2C%20one%20in%20seven%2010,illness%20and%20disability%20among%20adolescents.

² Rogers, Susan. "Do School-Based Mental Health Services Make Sense?" *Purdue University*, www.purdue.edu/hhs/hdfs/fii/wp-content/uploads/2015/07/s_dcfis23report.pdf.

³ "Teen and Adolescent Mental Health Facts and Statistics." *Adolescent Wellness Academy*, adolescentwellnessacademy.com/teen-mental-health-facts-statistics/.

⁴ "Adolescent Mental Health." *World Health Organization*, 17 Nov. 2021, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Globally%2C%20one%20in%20seven%2010,illness%20and%20disability%20among%20adolescents.

⁵ "New CDC Data Illuminate Youth Mental Health Threats during the COVID-19 Pandemic." *Centers for Disease Control and Prevention*, 31 Mar. 2022,

чувство «привязанности к школе» — чувство принадлежности и заботы в школе — помогло им. По данным CDC, молодые люди, испытавшие это, реже сообщали о чувствах грусти и безнадежности в течение этого времени: из тех, кто сообщил о чувстве связи со взрослыми и сверстниками в школе, только 35% сказали, что чувствовали постоянную грусть и безнадежность, в то время как 55% тех, кто не сообщил о подобных ощущениях, сообщали о стойкой печали и безнадежности. Несмотря на это, последствия пандемии для психического здоровья значительны, поскольку пережитки этого периода все еще можно увидеть в нынешнем состоянии психического здоровья подростков.⁶

Стигма, связанная с психическим здоровьем и психическими заболеваниями, является серьезной проблемой во всем мире, потому что такая стигма может заставить людей смотреть свысока на тех, кто борется со своим психическим здоровьем, и значительно затруднит обсуждение таких тем. Стигма, связанная с психическим здоровьем, часто вызывает у тех, кто борется с ним, чувство стыда и вины, и это приводит к тому, что они боятся рассказывать другим о своем опыте. Поэтому в стигматизированных средах и сообществах люди боятся просить о помощи, что часто приводит к более высокому уровню самоубийств и пожизненным проблемам с психическим здоровьем.⁷ Поэтому обучение и информирование людей о психическом здоровье является одним из лучших способов предотвратить это. Повышая осведомленность о симптомах, учителям и учащимся легче распознать, когда учащийся или сверстник испытывает трудности. Кроме того, обучение на основе учебной программы может помочь избавиться от стигматизации окружающей среды и создать безопасную и благоприятную среду, облегчая подросткам общение со сверстниками или обращение за помощью по поводу своего психического состояния.

Хотя ясно, что психическое здоровье — это глобальная проблема, и с этим нужно что-то делать, нынешние системы лечения, действующие в США, неэффективны. В то время как 73% родителей в США говорят, что их детям было бы полезно консультирование по вопросам психического здоровья, в 2022 году лечение прошли только около 40% подростков с депрессией.⁸ Родителей часто сдерживает их социально-экономическое положение, а также доступ к лечению, в то время как подростки, испытывающие затруднения, часто боятся просить о помощи. В настоящее время в США не хватает консультантов, поскольку на одного консультанта приходится в среднем 415 студентов, в то время как рекомендуется иметь не более 250 человек.⁹ Отсутствие поддержки для тех, кто борется с психическим здоровьем,

www.cdc.gov/media/releases/2022/p0331-youth-mental-health-covid-19.html#:~:text=According%20to%20the%20new%20data,hopeless%20during%20the%20past%20year.

⁶ "New CDC Data Illuminate Youth Mental Health Threats during the COVID-19 Pandemic." *Centers for Disease Control and Prevention*, 31 Mar. 2022,

www.cdc.gov/media/releases/2022/p0331-youth-mental-health-covid-19.html#:~:text=According%20to%20the%20new%20data,hopeless%20during%20the%20past%20year.

⁷ "Reducing Mental Health Stigma in Schools." *ReachOut*, schools.au.reachout.com/articles/reducing-mental-health-stigma-in-schools.

⁸ Flannery, Mary Ellen. "Mental Health in Schools: The Kids Are Not All Right." *National Education Association*, Copyright 2023 National Education Association, 31 May 2022, www.nea.org/advocating-for-change/new-from-nea/9

www.nea.org/advocating-for-change/new-from-nea/mental-health-schools-kids-are-not-all-right.

⁹ Rix, Kate. "The Benefits of Mental Health Programs in Schools." *US News*,

www.usnews.com/education/k12/articles/the-benefits-of-mental-health-programs-in-schools. Accessed 15 Nov. 2022.

проявляется в том, что когда эти проблемы остаются без внимания, они перерастают в проблемное поведение, которое в крайних случаях перерастает в преступное и незаконное поведение. Вот почему, 60% подростков, находящихся в настоящее время в местах лишения свободы для несовершеннолетних, имеют психические, эмоциональные и поведенческие проблемы.¹⁰ Еще одним последствием нерешения проблемы психического здоровья подростков является то, что она часто продолжается и во взрослой жизни. Фактически, 50% случаев заболевания в течение жизни начинаются в возрасте 14 лет.¹¹

Поддержка психического здоровья в школе является высокоэффективным решением, и в настоящее время 70% подростков, которые обращаются за психологической помощью и получают ее, получают ее в школе.¹² Многие преимущества этой системы включают в себя то, что подросткам не нужно обращаться за помощью к своим родителям, а это означает, что даже если в семье учащегося существует стигматизация по этому поводу, они все равно смогут получить лечение. Школьная поддержка психического здоровья также повышает доступность, и, поскольку родители не несут никаких затрат, она сокращает социально-экономические пробелы в поддержке психического здоровья. Наконец, были зарегистрированы лучшие результаты поддержки психического здоровья в школе, поскольку консультанты в учебном процессе могут лучше оценить состояние учащегося.

Хотя образование может способствовать ухудшению психического здоровья учащихся из-за академического давления и давления со стороны сверстников, школы также могут быть частью решения проблемы психического здоровья подростков. Внедрение поддержки психического здоровья на базе школ сократит социально-экономический разрыв и сделает поддержку психического здоровья более доступной, в то время как включение психического здоровья в учебную программу уменьшит стигматизацию этого вопроса и облегчит процесс обращения за помощью учащегося.

¹⁰ Rogers, Susan. "Do School-Based Mental Health Services Make Sense?" *Purdue University*, www.purdue.edu/hhs/hdfs/fii/wp-content/uploads/2015/07/s_dcfis23report.pdf.

¹¹ "Teen and Adolescent Mental Health Facts and Statistics." *Adolescent Wellness Academy*, adolescentwellnessacademy.com/teen-mental-health-facts-statistics/.

¹² "Reducing Mental Health Stigma in Schools." *ReachOut*, schools.au.reachout.com/articles/reducing-mental-health-stigma-in-schools.