Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Психологическое состояние молодых швейцарцев | L'adolescence, un âge sensible pour les jeunes suisses

Auteur: Елена Ткачук, Женева , 27.10.2009.

Маленькие детки – маленькие бедки. Эта фраза, произнесенная, как правило, с сожалением, нам хорошо знакома. Загадка ее заключается в том, что смысл ее мы осознаем только тогда, когда дети вырастают...
|
Une enquête de l'Office Fédéral de la Santé Publique et de l'Institut Suisse de Prévention de l'Alcoolisme fait un constat alarmant: la souffrance chez les jeunes Suisses n'est pas anodine.
L'adolescence, un âge sensible pour les jeunes suisses

Душа подростка - потемки, в ней бродят крамольные мысли, торжествует анархия и рождаются революции, в ней есть место всему, кроме родительской идеологии. Это самое счастливое и одновременно самое опасное время – время становления личности. Как безболезненно выйти из этого состояния? Частный независимый Швейцарский Институт предупреждения алкоголизма и других видов токсикомании

(ISPA) пытается в этом разобраться.

ISPA проанализировал результаты анкетирования учащихся швейцарских школ в 2006 г., и считает, что раннее выявление плохого психического самочувствия является основой успешного решения проблемы склонности к алкоголю, курению или употребления марихуаны. Дети и подростки, страдающие от психоаффективных расстройств или нарушений эмоциональной сферы, более подвержены подобным склонностям чем те, кто находится в стабильном психологическом состоянии.

Исследование здорового поведения детей школьного возраста (HBSC, Health Behaviour in School-aged Children), считается самым крупным в Швейцарии и проводится уже в шестой раз под эгидой ВОЗ, при участии ISPA и при финансовой поддержке Минздрава Конфедерации (OFSP) и кантонов.

В исследовании, которое охватило 8 600 швейцарских школьников в возрасте от 11 до 15 лет, целая серия вопросов касалась общей удовлетворенности жизнью и возможного возникновения таких психологических состояний, как грусть, раздражение, нервозность, усталость, беспокойство, приступы гнева или трудности при засыпании. Это была анонимная анкета, распространенная во время учебных часов, а заполнение ее было добровольным.

Вопросник предлагал учащимся отметить удовлетворение жизнью по шкале от 1 до 10, а также обозначить, как часто у них случаются симптомы депрессии, раздражения или просто плохого настроения. Ответы позволят специалистам оценить психическое состояние здоровья учеников. Но волноваться рано – результаты опроса необязательно будут свидетельствовать о сильном психическом нарушении таком, как, например, клиническая депрессия.

Наоборот, большинство молодых респондентов вполне довольны жизнью и от психоаффективных симптомов страдают редко. Однако 13% учеников все же чувствуют себя мало- или

среднеудовлетворенными жизнью. А 22% из них считают, что несколько раз в течении последних шести месяцев страдали минимум тремя вышеперечисленными психоаффективными симптомам. Причем девочки были им подвержены в большей степени, чем мальчики.

Усталость является самым частым дискомфортом, отмеченным учениками: 38% девочек и 29% мальчиков ощущают усталость несколько раз в неделю.
ISPA пришел к кажущемуся очевидным выводу: не полностью радующиеся жизнью подростки, страдающие как минимум тремя психоаффективными симптомами в течении длительного времени, имеют гораздо большую склонность к употреблению алкоголя, курению табака или марихуаны, чем те, кто находится в хорошей психологической форме. В отношении курения еще более показетельное: у подростков 11-15 лет, страдающих как минимум тремя психоаффективными симптомами в течении длительного времени, вероятность хронического курения в 2,5 раза выше.

Кстати, специалисты ISPA считают, что раннее стремление к курению у подростков часто возникает в том случае, если курят члены семьи или близкое окружение. Они призывают самих родителей пересмотреть их взгляды на жизнь и стать примером для детей. По мнению экспертов ISPA, многие родители не решаются напрямую говорить о проблеме, опасаясь открытого конфликта в семье и желая сохранить видимую идеальность отношений. Остальные же, неуверенные в правильности своих действий, ставят под сомнение самих себя. А что может быть проще, чем откровенный своевременный разговор по душам?

Анализ ответов также выявил, что молодежь, страдающая психоаффективными

симптомами, чаще агрессивна. Этому существует множество возможных объяснений. Так, например, можно предположить, что такие подростки ищут способы «расслабиться» с помощью алкоголя, курения табака или марихуаны именно с целью освобождения от накопившихся проблем или чувства тревоги. Кстати, использование психотропных веществ уже в таком молодом возрасте может также нанести вред хорошему самочувствию. Взаимодействие между психоаффективными симптомами и употреблением психотропных веществ встречается часто. Такими средствами могут стать и седативные препараты типа валерианы, уменьшающие легкие невротические расстройства, и антидепрессанты для улучшения психического статуса, и психостимуляторы, вызывающие улучшение умственной и физической работоспособности, и многие другие подобные вещества. Специалисты отмечают, что подростки, имеющие различные проблемы с поведением, часто представляет психоаффективные симптомы еще в раннем возрасте.

Раннее обнаружение проблемы является основой любой профилактики. «Чем раньше мы идентифицируем плохое самочувствие у ребенка или подростка и поймем его причины, тем лучше», объясняет Мишель Граф, директор ISPA. Вот почему родители, учителя и близкое окружение детей и подростков играют здесь решающую роль.

В Швейцарии открыта анонимная и бесплатная телефонная линия для детей и подростков - 147 – где ежедневно, круглые сутки работают специалисты по проблемам зависимости от вредных привычек).

Швейцария

Source URL:
https://nashagazeta.ch/news/sante/psihologicheskoe-sostoyanie-molodyh-shveycarcev