

УДК 616.89-053.5:613.6

А.Р. Іваць, О.П. Романів

Збереження психічного здоров'я дітей у процесі шкільного навчання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Мета – окреслити основні проблеми збереження психічного здоров'я учнів у процесі шкільного навчання та запропонувати шляхи профілактики психічних і поведінкових розладів у дітей, що відвідують організовані навчально-виховні колективи.

Матеріали: публікації ВООЗ, присвячені питанням психічного здоров'я, профілактиці психічних захворювань та розладів поведінки.

Висновки. За останні роки в усьому світі відмічається значне зростання захворюваності на психічні розлади та розлади поведінки серед дітей шкільного віку. У зв'язку з цим доцільно впроваджувати в навчальних закладах заходи, спрямовані на профілактику та раннє виявлення цих патологій. Це дасть змогу підвищити ефективність навчального процесу, забезпечити гармонійний розвиток особистості та допоможе уникнути розвитку тяжких психічних захворювань у майбутньому.

Ключові слова: психічне здоров'я школярів, профілактика психічних захворювань у дітей, профілактика розладів поведінки в дітей, громадське здоров'я.

Вступ

На думку Нормана Сарторіуса, колишнього директора відділу охорони психічного здоров'я ВООЗ і голови Всесвітньої психіатричної асоціації, психічне здоров'я це, по-перше, – відсутність явних психічних порушень; по-друге, – певний резерв сил людини, завдяки яким вона може подолати неочікувані стреси; по-третє, – стан рівноваги між людиною та навколишнім середовищем, гармонії між нею і суспільством [1]. Якщо вести мову про психічне здоров'я дитини шкільного віку, то слід зауважити, що його неможливо розглядати поза контекстом навчального закладу.

Щодня дитина проводить у школі від 6 до 8 год., а це майже третина всього її часу. Типова ситуація, коли після повернення до дому відмінник і зразковий учень перетворюється на звичайного вередливого бешкетника, безпричинно (на перший погляд) влаштовує істерики, відмовляється виконувати домашні завдання, категорично не хоче йти на додаткові заняття, тренування, репетиції, нерідко відмовляється від їжі. Прийнято вважати це нормальним етапом у розвитку дитини і зазвичай рекомендують або посилити дисципліну вдома, або ж просто не звертати увагу, мовляв, «переросте». Але чи так це насправді?

Нерідко перевантаження в школі та проблеми в колективі стають причинами погіршення психоемоційного стану дитини. Вкрай важливо вчасно розпізнати психічне захворювання у дитини на ранній стадії та запобігти його подальшому розвитку.

Мета роботи – окреслити основні проблеми збереження психічного здоров'я учнів у процесі шкільного навчання та запропонувати шляхи профілактики психічних та поведінкових розладів у

дітей, що відвідують організовані навчально-виховні колективи.

Матеріали: публікації ВООЗ, присвячені питанням психічного здоров'я, профілактиці психічних захворювань та розладів поведінки. **Метод:** інформаційно-аналітичний.

Результати дослідження та їх обговорення

За даними ВООЗ, приблизно 20% дітей в усьому світі страждають на психічні розлади. Майже половина з них починаються у віці до 14 років [4]. У більшості країн із низьким та середнім рівнем достатку (у тому числі Україна) ресурси для охорони психічного здоров'я практично відсутні.

В Україні станом на 2015 р. зафіксовано 165064 випадки розладів психіки та поведінки в дітей 0–17 років, тобто 2167,7 на 100 тис. дитячого населення [2].

Для оцінки рівня психічного здоров'я школярів використовується класифікація, яку запропоновано Інститутом охорони здоров'я дітей та підлітків АМН України, що передбачає розподіл їх на п'ять груп:

1-ша група – здорові та оптимально адаптовані. Для цих дітей характерна активність, колективізм, упевненість у собі, ці діти наполегливі в досягненні цілі;

2-га група – ознаки напруження адаптаційних механізмів;

3-тя група – напруження і перенапруження адаптаційних механізмів, головним чином у формі астено-невротичних проявів, девіантної поведінки та інших стадій відносної компенсації;

4-та група – субкомпенсація, ознаки «зривів» адаптаційних механізмів. Для цих дітей характерна висока схильність до стресу, наростання емоційної збудженості, апатія з високим рівнем тривожності;

5-та група – хворі, які мають певні клінічні прояви, декомпенсація внаслідок «зламу» адаптаційних механізмів, необхідна активна терапія та госпіталізація [1].

Які ж найбільш поширені психічні захворювання серед школярів? За даними Американської Психіатричної Асоціації до них відносяться:

1. Синдром дефіциту уваги та гіперактивності (6–8% дітей у віці від 3 до 17 років).
2. Тривожний невроз.
3. Депресія (2,1% дітей віком від 3 до 17 років).
4. Розлади аутичного спектра.
5. ПТСР.
6. Невроз нав'язливих станів.
7. Синдром Туретта.
8. Зухвалий опозиційний розлад.
9. Кондуктивний розлад.
10. Розлади харчування (анорексія, булемія) [5].

Більшість цих розладів може бути спровокована екзогенними чинниками, такими як надмірне навантаження, стрес, проблеми в колективі та ін. Перші ознаки дезадаптації учня та можливого початку розвитку психічного захворювання є неспецифічними: втомлюваність, неувважність, тривога, підвищення або різке зниження активності, перепади настрою, відмова відвідувати уроки, замкненість тощо. Нерідко приєднуються соматичні симптоми, які не мають певного підґрунтя, наприклад нудота, біль у животі, незначне підвищення температури, свербіж шкіри та інші. Вкрай важливо вчасно зауважити подібні симптоми, ще краще – створити належне навчальне середовище та комфортні умови перебування у шкільному колективі.

Попри те, що психічне здоров'я дитини є однією з головних умов в освітньому процесі, на сьогодні існує низка проблем, які не сприяють належній підтримці здорового психічного стану учнів України. Найперше, це невідповідність шкільної програми віковим можливостям і потребам дитини, а також нераціональний розподіл навантаження. На жаль, коли мова іде про проблеми шкільної освіти, прийнято робити акцент на матеріально-технічному забезпеченні, а не на психологічному комфорті учнів. Профілактика психічних захворювань серед дітей має доволі безсистемний характер, а то й взагалі залишається поза увагою навчальних закладів (далеко не всі дошкільні та шкільні установи України мають у своєму складі психолога).

В інформаційному бюлетені ВООЗ, який вийшов у квітні 2016 року, в розділі, присвяченому шляхам зміцнення психічного здоров'я населення, виділено наступні пункти, спрямовані саме на дітей:

1. Заходів у ранньому дитинстві (наприклад, відвідування на дому вагітних жінок, дошкільні психосоціальні заходи, комбінована допомога в області харчування і психосоціальних аспектів для груп населення, що перебувають у несприятливих умовах).

2. Підтримку дітей (наприклад, програми з надбання навичок, програми з розвитку дітей і молодих людей).

3. Заходів щодо зміцнення психічного здоров'я в школах (наприклад, програми по впровадженню екологічних змін в школах і школи зі сприятливими умовами для дітей) [3].

Виходячи з усього вище сказаного, можна запропонувати такі заходи профілактики й раннього виявлення психічних захворювань і розладів поведінки:

1. Адекватний розподіл навантаження (врахування вікових особливостей і потреб дітей, перегляд гігієнічних норм розподілу навантаження в школах, складання розкладу уроків з урахуванням цих норм).

2. Мінімізація факторів ризику, що до розвитку психічних захворювань у дітей (створення комфортного психологічного клімату, забезпечення нормальної інтеграції кожного учня в колектив).

3. Раннє виявлення патологічних станів (регулярна робота з шкільним психологом, психологічні тестування, індивідуальні консультації в разі потреби).

4. Створення комфортних умов для інклюзивного навчання дітей з особливими потребами.

5. Проведення освітніх бесід з учнями та їх батьками, які будуть спрямовані на підвищення їх інформованості про психічні захворювання та розлади поведінки, фактори їх розвитку, ранні прояви, методи корекції.

6. Створення мережі кабінетів психологічної допомоги та гарячих ліній, куди зможуть звернутись діти та підлітки.

Станом на сьогоднішній день в Україні нема достатньої кількості спеціалістів необхідного рівня, які б могли здійснювати якісну діагностику психічних захворювань у дітей. Також, умови в школах не завжди дозволяють проводити профілактичні заходи, що спрямовані на усунення факторів ризику що до розвитку психічних патологій та поведінкових розладів. Значною проблемою є впровадження інклюзивної освіти в освітніх закладах, оскільки в Україні не ведеться на належному рівні підготовка олігофренопедагогів, тьюторів та інших спеціалістів для роботи з дітьми з особливими ментальними потребами.

Висновки

За останні роки в усьому світі відмічається значне зростання захворюваності на психічні розлади та розлади поведінки серед дітей шкільного віку.

Перспективи подальших досліджень

У зв'язку з цим доцільно впроваджувати в навчальних закладах заходи, спрямовані на профілактику та раннє виявлення цих патологій. Це дасть змогу підвищити ефективність навчального процесу, забезпечити гармонійний розвиток особистості та уникнути розвитку тяжких психічних захворювань у майбутньому.

Література

1. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – 122 с.
2. Психічне здоров'я населення України : аналітико-статичний довідник за 2013–2015 рр. (2016)
3. Психическое здоровье : информационный бюллетень [Электронный ресурс] // <http://www.who.int>. – 2016. – Режим доступа : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru>. – Название с экрана.
4. 10 facts on mental health [Electronic resource] // <http://www.who.int>. – Access mode : http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/mental_health_facts/ru. – Title from screen.
5. Green A. 10 Common Mental Health Problems Students Face [Electronic resource] / A. Green. – Access mode : <http://www.edudemic.com/student-mental-health>. – Title from screen.

Дата надходження рукопису до редакції: 17.04.2017 р.

**Сохранение психического здоровья детей
в процессе школьного обучения**

А.Р. Иваць, О.П. Романів
ГВУЗ «Ужгородский национальный университет»,
г. Ужгород, Украина

Цель – определить основные проблемы сохранения психического здоровья учащихся в процессе школьного обучения и предложить пути профилактики психических и поведенческих расстройств у детей, посещающих организованные учебно-воспитательные коллективы.

Материалы: публикации ВОЗ, посвященные вопросам психического здоровья, профилактики психических заболеваний и расстройств поведения.

Выводы. За последние годы во всем мире отмечается значительный рост заболеваемости психическими расстройствами и расстройствами поведения среди детей школьного возраста. В связи с этим, целесообразно внедрять в учебных заведениях мероприятия, которые будут направлены на профилактику и раннее выявление этих патологий. Это позволит повысить эффективность учебного процесса, обеспечит гармоничное развитие личности и поможет избежать развития тяжелых психических заболеваний в будущем.

Ключевые слова: психическое здоровье школьников, профилактика психических заболеваний у детей, профилактика расстройств поведения у детей, общественное здоровье.

**Saving the mental health of children
during education at school**

A.P. Ivats, O.P. Romaniv
SU “Uzhhorod National University”, Uzhhorod, Ukraine

Purpose – to describe the main problems of saving mental health of students in the school and offer the ways to prevent mental and behavioral disorders in children attending organized training and educational groups.

Materials: WHO publications about issues of mental health, prevention of mental illnesses and behavior disorders.

Conclusions. In recent years, worldwide there is a significant increase in the incidence of mental disorders and behavior disorders among children of school age. In this regard, it is appropriate to take measures in schools aimed on prevention and early detection of pathologies. This will increase the effectiveness of the educational process, ensure harmonious development of personality and prevent the development of serious mental illnesses in the future.

Key words: mental health of students, prevention of mental disorders of children, prevention of behavior disorders of children, public health.

Відомості про авторів

Иваць Анна Романівна – інтерн, кафедра пульмонології, фтизіатрії та фізіотерапії факультету післядипломної освіти та доуніверситетської підготовки ДВНЗ «Ужгородський національний університет», пл. Народна, 3, м. Ужгород, Закарпатська обл., 88000, Україна.

Романів Олександр Петрович – к.мед.н., завідувач психіатричного відділення Закарпатського обласного наркологічного диспансеру, директор МЦ «Нейромед», асистент кафедри пульмонології, фтизіатрії та фізіотерапії факультету ДВНЗ «Ужгородський національний університет», пл. Народна, 3, м. Ужгород, Закарпатська обл., 88000, Україна.