

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕПРЕССИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Мукумова Камила Курбоновна

студент, Донской государственный технический университет, РФ, г. Ростов- на - Дону

Аннотация. В статье представлена оценка эффективности профилактики депрессий в подростковом возрасте. Рассматриваются различные стратегии профилактики депрессий и возможность их использования в странах с низким и средним уровнем дохода.

Несмотря на глобальное значение депрессии в подростковом возрасте, существует много пробелов в знаниях. Делается вывод о нехватки знаний по профилактике рецидивов.

Ключевые слова: депрессия, подросток, профилактика

Депрессия постепенно становится ведущим психическим расстройством, так как затрагивает большинство аспектов жизни человека.

Качество жизни среди людей, страдающих депрессией, заметно ниже по сравнению с людьми, имеющих длительные соматические заболевания.

Присутствует взаимосвязь между депрессией и факторами окружающей среды, например, подверженность острым стрессовым событиям (например, травмы, тяжелая утрата) и хроническим невзгодам (например, жестокое обращение, семейные разногласия, издевательства со стороны других людей, бедность, физические заболевания).

Тем не менее, такие воздействия не всегда приводят к развитию депрессии у подростков, хотя лица с высоким генетическим риском, по-видимому, особенно подвержены воздействию таких стрессов.

Депрессия у подростков является основным фактором риска для самоубийства, второй по величине основной причиной смерти в этой возрастной группе.

Депрессия также приводит к серьезным социальным последствиям: нарушениям уровня образованности населения, росту курения, злоупотреблению психоактивными веществами и ожирению. Таким образом, распознать и лечить это расстройство очень важно.[1]

Болезнь имеет сходные клинические особенности и паттерны нервной активности с таковой у взрослых, и ее возникновение также связано с семейным анамнезом расстройства.

Однако между этими двумя расстройствами существуют важные различия, особенно в ответах на лечение, с сильно раздельными мнениями о наилучших методах лечения.

Депрессия у детей в препубертатном периоде встречается реже, чем депрессия у подростков или взрослых, и, по-видимому, отличается от этих нарушений в отношении некоторых причинных, эпидемиологических и прогностических особенностей.

Некоторые исследователи (например, психолог Арнстейн Миклетун) утверждают, что депрессивные расстройства имеют хороший прогноз для выздоровления при условии, что пациент опирается на лучшие варианты лечения.

Отсюда следует, что каждому отдельному подростку и окружающим его людям важно знать наиболее эффективные методы лечения.

Предотвращение депрессии ещё до её активного прогрессирования является наилучшим средством для борьбы с депрессивным состоянием, так как эпизод депрессии в подростковом возрасте часто предвещает хроническое или рецидивирующее расстройство и прогнозирует широкий круг психосоциальных трудностей и плохого состояния здоровья в будущем.[2]

Стратегии профилактики могут быть нацелены на снижение изменяемых рисков и продвижение факторов, защищающих детей с высоким риском от последствий бедствий и нарушения путей риска.

Методы профилактики много обсуждались в отчете Института медицины и мета-анализе, где вывод получился следующим: целенаправленная стратегия профилактики эффективна для предотвращения развития депрессии у подростков, тогда как универсальная профилактика - нет.

Государственная политика, направленная на устранение социального неравенства, потенциально важна, но последовательных данных о снижении уровня депрессии среди подростков в странах с небольшим неравенством мало.

В некоторых странах были введены программы развития ребенка младшего и дошкольного возраста (в возрасте от 0 до 5 лет), которые направлены на оказание поддержки, сокращение ранних невзгод, улучшение воспитания детей в семьях высокого риска.

Такие стратегии профилактики, по-видимому, оказывают некоторое непосредственное и продолжительное положительное влияние на когнитивные способности и антиобщественное поведение, но последовательных данных в отношении профилактики депрессивного расстройства у подростков недостаточно. [3]

Несмотря на то, что исследования депрессии для информирования практиков в странах с низким и средним уровнем доходов меньше, чем в более развитых странах, отмечается использование таких методов профилактики, как тренинги по позитивному мышлению и разрешению конфликтов, для снижения частоты симптомов депрессии.

Эти подходы и психологические методы лечения могут быть особенно полезны для детей, подвергшихся травме и принадлежащих к группе высокого риска, но не были широко изучены в профилактическом контексте. Качество отношений, по-видимому, является ключом к повышению устойчивости детей из групп высокого риска.

Пока что не все профилактические программы направлены на решение этой проблемы.

Несмотря на глобальное значение депрессии в подростковом возрасте, существует много пробелов в знаниях.

Дальнейшая разработка прагматичных, экономически эффективных методов выявления, оценки и лечения депрессии у подростков в неспециалистах и странах с низким и средним уровнем дохода является важным приоритетом ввиду нехватки ресурсов.

Пробел в знаниях по профилактике рецидивов также заметен.

Наконец, стратегии профилактики кажутся важными из-за сложностей и затрат, связанных с лечением депрессии у подростков.

Однако какими должны быть ключевые компоненты этих программ и политик, пока неясно.

Экономическая эффективность также должна быть определена.

Такие стратегии должны быть приоритетом для будущих исследований.

Список литературы:

1. Лопес А., Мазерс С., Эззати М., Джемисон Д., Мюррей С. Глобальное бремя болезней и факторов риска. Вашингтон: издательство Оксфордского университета и Всемирный банк; 2006.
2. Тапар А., Коллишоу С., Поттер Р., Тапар А. К. Управление и профилактика депрессии у подростков. ВМЖ. 2010; 340 : с 209.
3. <http://adolesmed.szgmu.ru/p/90/?m1=16&m2=3>