**Профілактика психічних захворювань**

Більше половини психічних розладів у людей виявляється до 14 років. Подібні захворювання істотно відбиваються на статистиці загальної захворюваності у світі.

За останні кілька років значно зросла кількість дітей, які страждають психічними захворюваннями (затримка психомовного розвитку, емоційно-лабільними (астенічними) розладами на фоні органічного ураження ЦНС; синдром дефіциту уваги з гіперактивністю і т.п.), практично в 2 рази зросла невротизація дітей шкільного віку, що пов'язана зі шкільним навантаженням.

Найбільш чутлива до стресових впливів дитяча психіка. Екологічні катастрофи, несприятливі соціальні умови, конфліктні ситуації в родині, в школі, викликають надмірне психоемоційне напруження, яке веде до появи невротичних розладів і порушень психічного здоров'я, в формі підвищеної збудливості, агресивності, конфліктністі, різкій зміні настрою і в, кінцевому підсумку, до зниження розумової і фізичної працездатності.

Відповідні захворювання у підлітків є однією з головних причин самогубств, проте не тільки цей факт говорить про надзвичайну важливість такого питання, як профілактика психічних розладів у дітей. Завдання це особливо актуальне, оскільки вказує на те, які громадяни будуть населяти планету в майбутньому і якщо не докладати необхідних зусиль для виправлення ситуації сьогодні, то вже в найближчому майбутньому ми отримаємо величезну кількість дорослих людей з різними психічними патологіями.

Раннє виявлення психічних розладів є важливою умовою своєчасного лікування та попередження їх подальшої несприятливої динаміки. Тому розроблений комплексний державний підхід до проведення ранньої реабілітації дітей з психічними порушеннями з включенням медичних, психологічних, педагогічних і соціальних аспектів.

На сьогоднішній день профілактика психічних розладів включає в себе не зміну способу життя у дітей та їх батьків, а загальноприйняті, звичайні психотерапевтичні підходи.

**Психопрофілактика-** це галузь психіатрії, яка займається розробкою мір по попередженню психоневрологічних захворювань і їх наслідків, а також психосоматичних розладів; в психопрофілактику входить охорона людини від психічних захворювань і їх рецидивів, попередження виникнення розумової відсталості, психопатій неврозів і інших порушень психіки, що виникають внаслідок уражень головного мозку.

На сьогоднішній день виділяють первинну, вторинну і третинну психопрофілактику.

До ***первинної*** психопрофілактики відносяться міри, спрямовані на попередження психічних захворювань у здорового населення.

Превентивні втручання можуть бути як універсальними, так і виборчими, специфічними і є основою первинної профілактики психічних розладів.

Універсальні заходи - розраховані на всю групу підвищеного ризику, виборчі на її частину або окремих індивідів, серед яких ризик виникнення психічних розладів вище середнього (це може підтверджуватися різними факторами - соціальними, психологічними, біологічними).

Нарешті, специфічні профілактичні заходи використовуються для роботи з дітьми, що входять до групи високого ризику, з мінімальними виявленими симптомами розвитку психічних відхилень.

У медицині існує також вторинна профілактика, спрямована на зниження вже відомих випадків хвороб серед населення.

До ***вторинної*** психопрофілактики відносяться міри, які передбачають лікування психічного захворювання, виявленого на початковій стадії розвитку, з метою припинення патологічного процесу на початковому етапі, недопущення розвитку гострої форми хвороби, важких її проявів та переходу в хронічну форму хвороби.

До ***третинної*** психопрофілактики відносять роботу з хворим, яка б попереджувала його інвалідизацію у випадку психічного захворювання.

Дуже важливо у розвитку дитини і підлітка його психічне здоров'я, яке багато в чому формується в дитинстві або навіть під час внутрішньоутробного розвитку. Нерідко батьки дуже зайняті, щоб приділяти особливу увагу подібного роду питань, а в більшості випадків і зовсім не підозрюють, в чому полягає профілактика виникнення психічних розладів у маленьких дітей і підлітків. Фахівцями давно відзначено, що величезна частина дітей підходить до підліткового віку з вкрай нестійкою психікою і нерідко для батьків стає сюрпризом, коли їхній син або дочка проявляють ознаки подібних недуг.

Саме батьки, насамперед, повинні стежити за психічним здоров'ям своєї дитини, оскільки їх поведінка нерідко стає причиною нервових розладів у дітей. Наприклад, одним з головних чинників виникнення та подальшого прогресування психічних захворювань у дітей є насильство в сім'ї. Глузування, надмірні закиди, биття - все це може стати причиною нервових розладів, формування комплексу неповноцінності, зниження рівня самооцінки.

Можливості для профілактики поведінкових і психічних розладів у дітей та підлітків в останні роки значно розширилися.

Для профілактики поведінкових і психічних розладів у дітей вкрай важливим видається формування баз даних, що дозволить уникнути невизначеності внаслідок відсутності інформації. Фахівці ретельно вивчають фактори ризику та заходи захисту від подібних захворювань, виробляють стратегії, спрямовані на зниження рівня захворюваності. Проте все це не говорить про те, що самі батьки не повинні вживати необхідних зусиль для того, щоб максимально знизити ймовірність розвитку відхилень у дитини. Що можна зробити для цього?

**Необхідно знати, які симптоми виникнення нервових розладів можуть проявитися у дитини. Запідозрити недобре можна в наступних випадках:**

1. Дитина тривалий час перебуває в пригніченому стані

2. У момент депресії дитина перестає бути активною, стає млявою, дратівливою

3. У відношенні з оточуючими виникає стіна

4. Можуть відбутися зовнішні зміни: виникає сутулість, човгання ногами, плаксивість, погіршення пам'яті

5. Починаються проблеми з навчанням

6. Виникають проблеми зі сном

7. Знижується самооцінка

8. Можливе виникнення маній, фобій, аутизму

Дуже важливим представляються заходи профілактики таких захворювань, які може зробити мама ще під час вагітності, зокрема, останні дослідження показали, що певна дієта для вагітних жінок сприяє запобіганню ризику розвитку нервово-психічних патологій. Встановлено зв'язок між харчуванням матері і розвитком імунітету дитини, її центральної нервової системи. Мікроелементи, що входять в раціон харчування, впливають на пластичність мозку, рівень активації симпатичної нервової системи, ймовірність розвитку синдрому гіперактивності.