

ЭПИЗОД 40. ЛУЧИ ОПТИМИЗМА: РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Данная стенограмма была подготовлена с помощью программы транскрипции Trint и отредактирована сотрудниками TDR. Всемирная организация здравоохранения не несет ответственности за точность транскрипции.

Garry Aslanyan [00:00:08] Здравствуйте и добро пожаловать на подкаст Global Health Matters. Я ваш ведущий, Гарри Асланян. В этом выпуске мы рассмотрим перспективы и проблемы, связанные с психическим здоровьем молодежи. Молодые люди живут в беспокойное время. Только за последние несколько лет они пережили пандемию, столкнулись с эскалацией глобальных конфликтов и обременены постоянной угрозой изменения климата. По оценкам ЮНИСЕФ, 13% подростков страдают диагностированным психическим расстройством, а депрессия и тревожность составляют 40%. Нет лучшего способа глубже понять эти проблемы, чем обратиться к молодому человеку и техническому эксперту. Я рада, что к нам присоединились Джейми Янг и Зейнаб Хиджази. Джейме — увлеченный молодежный лидер, защитник психического здоровья и специалист по семейным делам в Фонде социального развития Сент-Люсии в Карибском бассейне. Она сосредоточивает свои усилия на расширении прав и возможностей молодых людей в реализации своего потенциала, активном решении проблем психического здоровья и участии в стимулировании изменений в этой области. Зейнаб Хиджази — клинический психолог и глобальный руководитель отдела психического здоровья в ЮНИСЕФ, базирующемся в Нью-Йорке. Она обеспечивает руководство программами и техническую поддержку в целях совершенствования многосекторального подхода ЮНИСЕФ к психическому здоровью и психосоциальной поддержке детей и семей, уделяя особое внимание гуманитарным ситуациям и условиям развития. Привет, Зейнаб. Привет, Джейми. Как дела сегодня?

Jaime Young [00:01:57] Хорошо. Как у всех дела?

Zeinab Hijazi [00:01:59] Привет, Гарри. Привет, Джейми. Приятно присоединиться к вам.

Garry Aslanyan [00:02:01] Давайте начнем. Хайме, жизнь на острове звучит очень идеалистично и очень мило. Действительно ли все так мило? Особенно когда я росла на острове и жила там в молодости.

Jaime Young [00:02:14] Это, безусловно, возможно. Думаю, это больше, чем во многих местах, особенно в небольших странах, как вы можете себе представить. Например, каждый день по дороге на работу я вижу горы. Люди всегда улыбаются. Если вы каждый день ходите на работу в одно и то же время, скорее всего, вы встретите одних и тех же людей и станете друзьями. Привет, как дела? Так что это определенно может быть очень идиллически. У нас есть свои проблемы, возможно, в большей степени, чем у других стран: нехватка ресурсов и особенно изменение климата в наибольшей степени затрагивают нас, особенно в период между сезоном ураганов, который длится с июня, июля по ноябрь. Нас уже сбила одна из них — Берил, и мы ожидаем гораздо большего. Как вы можете себе представить, в маленькой стране, где люди живут на побережье, или в такой стране, как наша, где туризм приносит большую часть наших денег, может быть немного сложно, но, честно говоря, мне помогает жить там, где люди отдыхают.

Garry Aslanyan [00:03:18] Молодость Зейнаб должна быть наполнена оптимизмом, новыми возможностями. Считаете ли вы, что так обстоит дело с молодыми людьми, с которыми вы работаете по всему миру?

Zeinab Hijazi [00:03:30] Да, конечно. Молодость должна быть наполнена мечтами и возможностями, но молодые люди, с которыми я работаю по всему миру, сталкиваются с самыми разными реалиями. Их жизнь определяется их уникальным опытом, а также более широким социально-культурным и политическим ландшафтом их сообществ. Они живут на стыке важных глобальных геополитических и местных событий. Например, многие молодые люди сталкиваются с разрушительными последствиями войн и конфликтов в таких местах, как Палестина, Конго и Судан, в то время как другие сталкиваются с непосредственной угрозой климатических кризисов, о которых говорил Хайме. Кроме того, в других частях мира, например наводнения в Пакистане и повышение температуры во многих частях мира, а также безработица в таких странах, как Южная Африка, также усиливают стресс. Многие молодые люди, с которыми я встречаюсь, также невероятно оптимистичны и выносливы. Это невероятно, глубоко унижительно и впечатляет. Они приносят свежие идеи и часто находятся в авангарде критических движений за социальные перемены. Они берут на себя руководящие роли в своих школах, сообществах и организациях, развивая навыки, которые действительно необходимы для повышения осведомленности и принятия мер по решению проблем, с которыми сталкиваются их сообщества, а также для подготовки их к будущему. Думаю, их страсть к социальной справедливости, экологическим проблемам и правам человека действительно вдохновляет. Они действительно граждане мира, использующие общественные сети, социальные сети и технологии для общения с другими людьми по всему миру, обучения и реального влияния.

Garry Aslanyan [00:05:08] Мы изучили общую статистику по Карибскому бассейну с точки зрения некоторых молодых людей, страдающих психическими расстройствами. Ошеломляющее число людей (около 24%) испытывают симптомы. Какие проблемы с психическим здоровьем вы чаще всего наблюдали среди своих сверстников?

Jaime Young [00:05:28] Я думаю, что, будучи молодым человеком, общаясь друг с другом, я могу говорить от имени своего ближайшего окружения, и я определенно скажу, что это тревога и депрессия. Я думаю, что тревога и депрессия действительно есть, и в 2021 году ЮНИСЕФ провел исследование «Положение детей в мире», и в Латинской Америке и Карибском бассейне тревога и депрессия являются причиной почти 50% психических расстройств среди молодых людей в возрасте от 10 до 19 лет, то есть 50%, то есть примерно у половины из нас. Сейчас мы сталкиваемся с гораздо более серьезными проблемами, чем пять или десять лет назад. Как уже упоминалось ранее, я пережил пандемию, пережил ураган четвертой категории или почти к ней, слышал о войнах в разных местах, и все это за свою 25-летнюю жизнь. Некоторые люди никогда не сталкивались с пандемией, и теперь, будучи молодым человеком, вы должны работать, чтобы найти работу, обеспечить свою семью, особенно в этом регионе, поэтому, как вы можете себе представить, мы беспокоимся гораздо больше. У нас гораздо больше стрессов, и, если вы не знаете, как справиться с депрессией или у вас нет такой поддержки, будь то семья, друзья или кто-то еще, вы чувствуете, что спиной к стене, испытываете беспокойство или беспокойство, у вас депрессия и вы не можете ни с кем об этом говорить, потому что доступ к реальным ресурсам, консультанту или терапевту обходится очень дорого в тех случаях, когда доступны, а там, где их нет, их просто нет. Иногда мы в наших семьях не получаем поддержки от родителей и друзей, потому что эта тема все еще остается в некотором роде запретной. Вы слышите, что вам не нужно ни с кем разговаривать, потому что у вас все хорошо, или пытаться выразить себя будет воспринято как слабость. Думаю, все это только усугубляет проблему, потому что мы

знаем, что такое тревога и депрессия, знаем, каково думать о чем-то и не знать, куда идти, а мысль о том, что вы не можете ни с кем об этом говорить, только усугубляет ситуацию.

Garry Aslanyan [00:07:45] Зейнаб, как вы думаете, эти проблемы, описанные Хайме, также являются отражением глобальных тенденций?

Zeinab Hijazi [00:07:51] Идеи Джейме — это действительно яркое отражение того, что мы видим во всем мире. Хайме, вы упомянули доклад ЮНИСЕФ «Положение детей в мире» о психическом здоровье и некоторые дополнительные статистические данные, которые можно почерпнуть и к которым можно поделиться своими отзывами, действительно душераздирающе, но все должны знать, что каждый четвертый ребенок живет с родителями, страдающими психическими расстройствами. Для нас это действительно яркое напоминание о важности психического здоровья и благополучия лиц, осуществляющих уход, и о необходимости принятия мер по удовлетворению этих потребностей. Как отметил Хайме, подростки во всем мире действительно испытывают трудности. Каждый седьмой молодой человек в возрасте от 10 до 19 лет страдает диагностируемым психическим расстройством, и половина этих психических расстройств начинается в 14 лет. Поистине непостижимо, что мы знаем об этом и знаем, что все эти состояния, большинство из них, излечимы, но их не выявляют и не лечат. Почему мы не вкладываем больше средств в профилактику в раннем возрасте, чтобы действительно предотвратить длительные страдания и трудности молодых людей по мере взросления? Самоубийство занимает четвертое место среди основных причин смерти подростков во всем мире. Я уже упоминал, что есть дети и молодые люди, которые сталкиваются с множеством проблем. Я имею в виду, что 460 миллионов детей живут в зонах конфликтов, и эти молодые люди терпят трагические потери, насилие, перемещение и упущенные возможности получить образование, и поэтому их психическое здоровье действительно сильно страдает. Думаю, важно отметить, что это всего лишь оценки, которые мы получили в основном от стран с высоким уровнем дохода. На самом деле ситуация может быть намного серьезнее, особенно в условиях нехватки ресурсов. Это связано также с отсутствием достаточного количества данных и фактических данных о глобальном бремени психического здоровья, особенно детей в странах с низким и средним уровнем дохода, а данные о психическом здоровье детей и подростков охватывают лишь около 2% населения в этих регионах, что действительно ошеломляет и затрудняет расчет глобального бремени. Без этих данных мы не сможем адекватно удовлетворить потребности молодых людей.

Garry Aslanyan [00:10:05] Полагаю, потому что как на самом деле получить всю эту информацию из мест, где царят стресс, конфликты и т. д.? Это дополнительный уровень сложности. Хайме, судя по вашему опыту работы в качестве защитника прав молодежи, что самое главное? Вы уже упоминали о некоторых из них, но что является самым большим препятствием для получения поддержки молодежью? Каков ваш опыт?

Jaime Young [00:10:33] Сначала я бы сказала, что стигма и восприятие. Причина в том, что я всегда придерживался своего мнения и вижу в своем сообществе, что, даже если у нас есть ресурсы, иногда их очень мало, но они есть, если существует стигма, если существует негативное восприятие и я говорю о получении этой помощи в обществе или в вашем сообществе, я обнаружил, что это является серьезным препятствием для людей, желающих получить помощь, потому что, например, у нас ее нет многие психиатрические учреждения в Сент-Люсии. У нас есть национальный центр психического здоровья, но если мне нужна профессиональная помощь, мне трудно, и кто-то увидит, как я туда хожу, они скажут: она сумасшедшая, она идет в этот дурдом или с ней не все в порядке, поэтому люди, обращающиеся за этой помощью, подвергаются большой стигме. Окружающие говорят, что с вами все будет хорошо; вы пойдете в церковь или займетесь чем-нибудь другим. Они не занимаются решением стоящей перед ними проблемы, потому что, по-

моему, нас привили к убеждению, что на самом деле это не проблема. Жители Карибского бассейна чрезвычайно устойчивы, и мы продолжаем видеть это, мы всегда стремимся к ликвидации последствий стихийных бедствий. Ты в порядке? У меня все хорошо. Вы только что потеряли свой дом. Ты только что потерял все. Мы не сидим сложа руки, и иногда травма усугубляется, поэтому я бы сказал, что в первую очередь стигма и восприятие. Кроме того, конечно, нам не хватает ресурсов, но в основном это стигма и восприятие, потому что, как я уже сказал, там могут быть все ресурсы, но если люди не верят, что они работают, если люди не чувствуют себя в безопасности, они просто не пойдут туда.

Garry Aslanyan [00:12:21] То же самое, Зейнаб, во всем мире? Она не изолирована только в Карибском бассейне. Как молодежь в разных частях мира получает помощь? Или стигма — один из основных барьеров?

Zeinab Hijazi [00:12:36] Безусловно, стигма в области психического здоровья — это универсальная проблема, которая затрагивает молодых людей во всем мире. Многие молодые люди не могут обратиться за психиатрической помощью из-за страха осуждения или подвергнуться критике. Существуют также опасения по поводу конфиденциальности и потенциальных социальных последствий, которые также играют свою роль. Молодые люди могут усваивать негативные стереотипы, которые приводят к самообвинению и снижению самооценки, что также может усугубить проблемы с психическим здоровьем и препятствовать активному управлению. Стигматизированные молодые люди также сталкиваются с социальной изоляцией, которая влияет на их сети поддержки и препятствует выздоровлению, так что да, Гарри. Как сказал Джейме, стигма может быть невероятно вредной, и мы много говорили о других стрессовых факторах, с которыми сталкиваются молодые люди, включая дискриминацию по признаку расы и пола, инвалидности, сексуальной ориентации или личного анамнеза. Например, мы знаем, что мужчины чаще подвергаются стигматизации и увековечиванию стигм, чем женщины. Это проблема, с которой мы сталкиваемся не только в той или иной стране: в странах с высоким уровнем дохода доступ к услугам может быть лучше, но постоянная стигма все еще может препятствовать использованию этих услуг, а в странах с низким и средним уровнем дохода ресурсы и стигма создают серьезные препятствия. Думаю, что если говорить о том, что сказал Хайме об устойчивости, скажу, что это настолько важное утверждение о том, что молодых людей воспринимают как стойких людей, что они могут с этим справиться, и я думаю, что слишком долго устойчивость считалась чем-то неотъемлемым, у вас она либо была, либо нет. Теперь мы знаем, что эта картина намного сложнее. Вместо этого устойчивость следует понимать в контексте поддержки родителей и семей, общин и школ, ценностей и убеждений сообществ, а также того, как дети и подростки интерпретируют и понимают невзгоды, потери и психическое здоровье. Есть действительно убедительные доказательства того, что детям можно помочь развить устойчивость, например, помогая родителям лучше реагировать на эмоциональные и материальные потребности детей, укрепляя сплоченность общества и предоставляя детям высококачественные возможности обучения. Действительно несправедливо возлагать на молодых людей такое бремя, что они обладают врожденной стойкостью к решению проблем психического здоровья. Нам необходимо создать благоприятные условия для поддержания их психического здоровья, снижения стигмы и предоставления им доступа к необходимым услугам.

Garry Aslanyan [00:15:11] Это важный вывод. Джейми, есть ли способы решить проблему стигмы, добиться каких успехов и чему вы научились?

Jaime Young [00:15:24] Да, безусловно, для меня из моего ближайшего окружения всегда будьте теми переменами, которые вы хотите видеть, и оказывайте влияние, какое бы вы хотели оказать. Я всегда говорю, что плохо быть не в порядке, и иногда в ситуациях,

связанных с травматическими ситуациями, о которых я уже говорил, от нас, молодых людей, ожидают стойкости. Например, если у вас 8-9 летний ученик начальной школы переживает ряд изменений и у него есть проблемы с поведением, мы не тратим время на то, чтобы сказать: «Хорошо, возможно, это для них очень важно». От них просто ждут, что они справятся с этим, просто пойдут дальше, вам придется сменить школу, но вы не думаете о том, что они потеряли друзей, что им нужно восстановить привязанность, доверие и все такое. Для меня я стараюсь быть той переменной, которую вы хотите увидеть. Мы должны быть в состоянии повлиять на это, не узнав, что психическое здоровье — это слабость, выражение — слабость, что обращение за помощью — это слабость. Для этого нам нужно влиять не только на наши системы, нам нужны не только программы и проекты, и это, конечно, очень важно, но это должно найти свое отражение в наших лидерах, это должно найти отражение не только в лидерах в области психического здоровья или здравоохранения, но и в руководстве в целом, потому что на людей влияют те, кто в них нуждается. В этом и заключается цель лидерства. Нам нужно, чтобы наши лидеры взяли на себя эту задачу и начали активно отстаивать свои интересы, будь то перевоспитание в школах, уделение приоритетного внимания здравоохранению в наших бюджетах, потому что в настоящее время, согласно результатам исследования, которое я видел, у нас только 8% валового внутреннего продукта, а на психическое здоровье выделяется 4%, а на психическое здоровье — всего 4%. В том смысле, что оно предназначено только для нашего психиатрического центра, поэтому у нас нет амбулаторных проектов, у нас нет психиатрических центров в общественных центрах, у нас нет ничего! Представляете, как трудно вам, возможно, придется с кем-то связаться, и следующий вопрос будет заключаться в том, к кому мне обратиться? Единственный доступный человек — это терапевт, который возьмет с вас 200 долларов в час за беседу, а в такой стране, как наша, немногие люди могут позволить себе 200 долларов в час на решение проблем с психическим здоровьем, поэтому проблем много. Я искренне верю, что если мы, как отдельные люди, лучше понимаем ситуацию и будем больше выбирать слова, которые мы используем, то, да, нам придется перестать учиться, но при этом необходимо уменьшить стигму, а также разъяснять, что такое психическое здоровье, а что нет. Я искренне верю, что это возможно, потому что я видел, как это происходило, и у нас есть замечательные молодые люди, такие как «Давайте внесем вклад в молодежь», а наши национальные координаторы по психическому здоровью делают потрясающую работу. У нас есть рабочая тетрадь, которой мы хотим поделиться, и которая поможет людям справиться с проблемами психического здоровья, будь то раскрашивание или просто изучение фактов, изучение и раскрытие того, что это такое, а что нет, а также просто быть рядом с людьми, когда им некому помочь.

Zeinab Hijazi [00:18:37] Как же нам научиться и забыть о бесполезных вещах, о которых вы говорите, очень важно? Образование действительно лежит в основе борьбы со стигмой. Стигма начинает влиять на детей в раннем возрасте, к 6 годам дети воспринимают негативные термины как сумасшедшие, и вы упомянули об этом, Хайме, к 10 годам они знакомы с культурными стереотипами о психическом здоровье и часто ассоциируют его с опасностью. Эта стигма действительно может повлиять на самооценку молодых людей, их действия, эмоции и стратегии выживания. Я действительно думаю, что этого не должно произойти. Верно? Так быть не должно. Если пандемия COVID-19 и хочет чему-то научить нас, так это тому, что нам нужно говорить о психическом здоровье. Мы должны иметь возможность говорить об этом как о чем-то естественном. Будут хорошие дни. Будут плохие дни. Молодые люди должны знать, куда обратиться, когда их мир выглядит туманным или перевернутым с ног на голову. Как сказал Хайме, дело не только в том, чтобы знать, что вам нужна поддержка, но и в том, где и как получить эту поддержку.

Garry Aslanyan [00:19:43] Хайме, вы сказали, как важно молодым людям высказывать свое мнение и говорить о психическом здоровье, особенно для поддержки тех, кто,

возможно, не в состоянии этого сделать. Почему, по вашему мнению, участие молодых людей в решении проблем психического здоровья так важно? Я знаю, что многие из наших слушателей находятся в разных условиях. Думаю, им пригодится ваш опыт, если вы расскажете об этом немного подробнее.

Jaime Young [00:20:07] Я не всегда была так откровенна, как сейчас. Сначала я очень стеснялась и была очень благодарна людям, которые были рядом со мной, которые выступали за меня, потому что я не могла говорить сама за себя, поэтому в конце концов я сказала: «Знаете что? , Я хочу быть такой для кого-то другого. Надеюсь, что моя возможность открыто высказаться и честно рассказать о своем психическом здоровье может повлиять на других людей и вдохновить их на это. Мы, молодые люди, должны возглавить эту борьбу. Мы постоянно слышим, что мы являемся лидерами будущего, и что произойдет, если мы не избавимся от стигмы сейчас, если мы не добьемся этих успехов сейчас, а когда мы станем старше, она будет продолжаться в новом цикле, поэтому в какой-то момент ее необходимо преодолеть и, чтобы адекватно справиться с бременем психического здоровья, мы должны бросить вызов существующим нормам. Это непростая задача, а молодые люди креативны, мы всегда что-то ищем, особенно в нашем поколении, мы все чаще расширяем границы. Это определено то, чем нам нужно заниматься. Например, раньше в нашем регионе не существовало исчерпывающего справочника по психическому здоровью и группе молодых людей, но мы оспорили это, и теперь с помощью ЮНИСЕФ у нас есть первое учебное пособие по психическому здоровью, в котором молодые люди во всем регионе и во всем мире, если у вас есть доступ к Интернету, могут найти справочник по Карибскому региону, где вы можете получить доступ к психиатрической помощи, чего раньше не существовало. Теперь, если я нахожусь на Барбадосе, я могу зайти в каталог и найти доступ к лекарствам, если у меня возникнут трудности здесь. Это мелочи, о которых мы говорим, и мы говорим, что нам нужно начать расширять границы, начинать взаимодействовать с нашими лидерами, вести беседы и бросать им вызов, потому что мы не можем больше говорить, что ж, так оно и есть. Это то, что я постоянно слышу, а в молодости у меня тоже не было умственных ресурсов. Ситуация должна измениться сейчас, и то, что вы выжили, не означает, что вы выжили. Возможно, вы просто выжили, несмотря на это. Мы хотим обеспечить, чтобы в будущем повсюду были ресурсы, чтобы люди знали, что если вам нужна помощь, она есть. Молодежь, возглавляющая эту инициативу, очень близка моему сердцу, потому что, как я уже сказал, мы станем политиками завтрашнего дня. Мне бы не хотелось, чтобы мы совершали те же ошибки, что и наши предки, которые допускали люди до нас, не исправляя их должным образом, потому что они просачиваются в нас самих. Вы можете начать с некоторого беспокойства, а через 10-15 лет оно может перерасти в нечто очень серьезное, как я уже говорил, но так быть не должно. Это касается не только меня, но и молодых людей, которые придут за мной. У меня есть младшая сестра, которой 14 лет, у меня есть брат, которому 18 лет, и я хочу, чтобы они увидели мир, отличный от того, в котором я выросла, в том, что касается психического здоровья. Безусловно, работа молодого человека и при поддержке всех окружающих нас людей заключается в том, чтобы двигаться вперед и вносить изменения, которых мы хотим видеть.

Garry Aslanyan [00:23:09] Зейнаб, возможно, вы сможете развить это и поделиться с нами опытом ЮНИСЕФ по всему миру. В вашем докладе, который мы прочитали, говорится, что психическое здоровье детей в Латинской Америке, особенно в Карибском бассейне, ежегодно наносит огромный экономический ущерб, поскольку здесь мы беседуем с Хайме. Уверен, что это число, вероятно, больше из-за заниженных цифр и данных, которыми мы располагаем. Так как же ЮНИСЕФ смог внедрить эти аспекты в вашу политику, пропагандистскую деятельность, свою работу и поделиться своими идеями?

Zeinab Hijazi [00:23:53] Экономические издержки, связанные с пренебрежением психическим здоровьем, во всем мире высоки и оцениваются примерно в 387,2

миллиарда долларов США в год для детей в возрасте от 0 до 19 лет. Окупаемость инвестиций в психическое здоровье может быть огромной. Исследования показывают, что каждый доллар США, вложенный в лечение распространенных психических расстройств, приносит прибыль в размере 4 долларов США в улучшение здоровья и производительности. Мы также гораздо больше знаем об эффективности программ повышения устойчивости к психическому здоровью в школах, которые обеспечивают окупаемость инвестиций в размере 5 долларов США на каждый инвестированный доллар США, поэтому для нас, в сочетании с тем, что мы знаем сейчас об охране психического здоровья в зонах, пострадавших от кризисов, могут привести к потере доходов на миллиарды долларов США на глобальном уровне за всю жизнь. Для нас крайне важно интегрировать стратегии в области психического здоровья в политику, информационно-пропагандистскую деятельность и предоставление услуг и обеспечить соответствие этих услуг потребностям молодых людей. Хорошим примером успешной интеграции стратегий в нашу работу является Сербия, в 2023 году шесть министерств собрались вместе и подписали меморандум о взаимопонимании. Меморандум о взаимопонимании определил отраслевые роли и обязанности по содействию позитивному психическому здоровью на протяжении всего жизненного цикла ребенка. Как сказал Хайме, ресурсы и возможности меняются, и наше мышление изменилось на основе узкого представления о том, что сектор здравоохранения может решить все проблемы и поддержать молодых людей. Чтобы успешно удовлетворять потребности молодых людей, нам необходимо удовлетворять их потребности там, где они находятся в общине, а это означает привлечение различных отраслевых министерств и четкое определение их ответственности за психическое здоровье молодых людей. Рекомендации, содержащиеся в этом меморандуме о взаимопонимании, включали создание национальной многосекторальной рабочей группы для реализации многосекторального плана действий, выделение ресурсов на психиатрические услуги, интеграцию психиатрической помощи в первичные услуги и услуги на уровне общин, поддержку предоставления и доступа к психиатрической помощи, укрепление фактических данных и исследований в области психического здоровья, интеграцию в школьные системы и борьбу со стигмой и дискриминацией. 40 молодых людей дали рекомендации, которые повлияли на национальные стратегии и укрепили связь между молодежью и правительством в целях улучшения психического здоровья и психосоциальной поддержки в Сербии. Это важный пример, который действительно подчеркивает важность многосекторального подхода к психиатрическим услугам в рамках политического диалога, а также интеграции голоса молодежи и участия молодежи в этих процессах.

Garry Aslanyan [00:26:47] Хайме, нас слушают в более чем 180 странах, и мы уже многому научились у вас и у Зейнаб. Если бы вы могли оставить сообщение, которое могло бы дойти до молодежи в других странах, что бы это было?

Jaime Young [00:27:04] Я бы посоветовал уделить приоритетное внимание психическому здоровью. Я знаю, что вы можете слышать это повсюду или видеть это повсюду, но одно дело, когда мы больны, у нас сломана кость или что-то в этом роде, мы обязаны обратиться к врачу, и меня всегда сбивает с толку то, что, зная или подозревая, что у нас проблемы с психическим здоровьем, мы не ищем ресурсов. Мы игнорируем это, мы не проигнорируем вывихнутую лодыжку или сломанную ногу, потому что вам нужны ваши ноги. Я бы посоветовала не игнорировать свое психическое здоровье, потому что вам нужен ум, вы должны быть здоровы. Кроме того, отдавая предпочтение позитивным механизмам выживания, я и окружающие меня люди творили чудеса, потому что в молодости я знаю, что такое стресс. Думаю, что в отсутствие этих ресурсов обязательно найдите кого-нибудь, кто может поддержать вас, даже если это будет один человек, и постоянно следите за своим психическим здоровьем и будьте теми переменами, которых вы хотите видеть.

Garry Aslanyan [00:28:07] Спасибо. В заключение Зейнаб хочу сказать вам, что мы выпускаем этот выпуск в ознаменование ежегодного Всемирного дня психического здоровья, и, как мы обсуждали сегодня, многое, конечно, еще предстоит сделать, но если бы нам удалось привлечь внимание к некоторым важнейшим вопросам, какие, по вашему мнению, могут вдохновить наших слушателей? , и как они могут использовать уроки, извлеченные из нашего сегодняшнего обсуждения, и использовать их в своих собственных условиях?

Zeinab Hijazi [00:28:44] Прежде всего, мне нравится эта фраза, несколько очагов оптимизма. Это прекрасная фраза. Как я уже говорил, их действительно много, но не все так мрачно. В целом я с оптимизмом смотрю на наше направление. Хайме — прекрасный и вдохновляющий пример работы молодых людей по всему миру в Латинской Америке и Карибском регионе. Меня вдохновляют появившиеся инновации, использование цифровых платформ и онлайн-доступа для создания возможностей и решений для психиатрической помощи. Мы наблюдаем и другие замечательные результаты, которые набирают обороты по всему миру в сфере труда, политики и информационно-пропагандистской деятельности. Например, в Кении правительство включило психиатрическую и психосоциальную поддержку в свою национальную стратегию здравоохранения при существенном участии молодежных сетей. Недавние чрезвычайные ситуации в регионе Ближнего Востока и Северной Африки, включая COVID-19, взрыв в порту Бейрута, различные землетрясения и ухудшение социально-экономических условий, серьезно повлияли на психическое здоровье всех, включая гуманитарных работников, и меня вдохновляют усилия, предпринимаемые в этом регионе, в рамках которых основное внимание уделяется стрессу поставщиков услуг, работающих на передовой, и реальному развитию систем поддержки для них. Есть и другие хорошие новости. Теперь у нас есть набор психиатрических вмешательств, разработанных для удовлетворения потребностей детей и молодых людей разных возрастных групп. Эти ресурсы охватывают весь спектр: от профилактики и пропаганды до более целенаправленных психологических вмешательств. Например, мы заботимся о лицах, осуществляющих уход за детьми, чтобы поддерживать основы психического здоровья ребенка, поддерживая психическое здоровье родителей, поэтому мы действительно добиваемся успехов в обеспечении целенаправленных психологических вмешательств для разных возрастных групп молодых людей. Недавно ЮНИСЕФ завершил поездку во Вьетнам, где мы стали свидетелями тренинга инструкторов по оказанию помощи подросткам в развитии и обучению молодых людей стратегиям решения проблем психического здоровья. Этот пакет предназначен для молодых людей в возрасте от 10 до 19 лет. Мы можем черпать много оптимизма, но в основном я с оптимизмом смотрю на силу молодых людей, которые высказываются и способствуют переменам, подобно Джейме и другим людям по всему миру. Мне очень повезло, что я могу работать с ними в целях улучшения психического здоровья и благополучия детей во всем мире.

Garry Aslanyan [00:31:16] В этой связи, Зейнаб, спасибо, что присоединились к нам сегодня, и Хайме, спасибо за то, что вы поделились своим опытом и присоединились к нам сегодня. Я желаю вам всего наилучшего во всей вашей работе.

Jaime Young [00:31:30] Спасибо вам большое. Было здорово встретиться с вами и поговорить с вами, большое спасибо Зейнаб и Гарри.

Zeinab Hijazi [00:31:34] Спасибо Гарри. Спасибо, Джейми. Приятно пообщаться с вами сегодня.

Garry Aslanyan [00:31:42] Сегодня молодые люди сталкиваются с тревожными показателями тревожности и депрессии, и, как отметил Хайме, связанная с этим

социальная стигма представляет собой серьезную проблему. Кто может лучше решить эту проблему, чем сами молодые люди? Меня вдохновляет активная натура Хайме и ее смелость выступать от имени молодых людей. Зейнаб подчеркнула, что психическое здоровье детей и молодежи так зависит от здоровья их родителей и общества. Для процветания молодых людей, несмотря на невзгоды, необходима устойчивость, и ее можно развивать, поддерживая родительскую поддержку, сплоченность общества и непрерывное образование. В Сент-Люсии, как рассказал Хайме, или, судя по другим новаторским примерам, приведенным Зейнаб, молодые люди полны оптимизма по отношению к молодым людям. Пусть все мы всегда будем открыты для обучения и вызовов со стороны тех, кто моложе нас. Давайте послушаем кого-то особенного, кто высказал свое мнение о нашем подкасте.

Dr Tedros [00:33:05] «А подкаст TDR Global Health Matters помогает распространять знания и способствовать обсуждению ключевых вопросов исследований».

Garry Aslanyan [00:33:16] Спасибо, доктор Тедрос. Мы с нашей командой очень рады, что вы нашли ценность в этом подкасте. Чтобы узнать больше о темах, обсуждаемых в этом выпуске, посетите веб-страницу эпизодов, где вы найдете дополнительные материалы для чтения, примечания к сериалам и переводы. Не забудьте связаться с нами через социальные сети, электронную почту или отправить голосовое сообщение и обязательно подпишитесь или подпишитесь на нас, где бы вы ни получали свои подкасты. Global Health Matters подготовлен исследовательской программой TDR, совместно спонсируемой Организацией Объединенных Наций и базирующейся во Всемирной организации здравоохранения. Спасибо, что выслушали.