

**Н.Ф. Портницька, О.М. Савиченко, І.М. Тичина**  
**ДО ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

**Портницька Н.Ф., Савиченко О.М., Тичина І.М. До проблеми збереження психічного здоров'я дітей та підлітків.** У статті проблема збереження психічного здоров'я дітей та підлітків розглядається як міждисциплінарна та комплексна. Аргументовано важливість турботи про психічне здоров'я населення на державному рівні для соціального та економічного благополуччя країни. Зроблено огляд основних психічних розладів, які можуть виникати у дитячому та підлітковому віці, окреслено причини їх виникнення. Розглянуто напрацьовані у світовій науці універсальні та вузько спрямовані способи турботи про психічне здоров'я дітей та підлітків. Зроблено висновок, що школа може бути простором для втілення та реалізації програм профілактики виникнення психічних розладів у учнів.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, психічні розлади, превенція психічних розладів у дитинстві та підлітковому віці.

**Портницкая Н.Ф., Тычина И.Н., Савиченко О.М. К проблеме сохранения психического здоровья детей и подростков.** В статье проблема сохранения психического здоровья детей и подростков рассматривается как междисциплинарная и комплексная. Обоснована важность заботы о психическом здоровье населения на государственном уровне для социального и экономического благополучия страны. Проанализированы основные психические расстройства, которые могут возникать в детском и подростковом возрасте, перечислены основные причины их возникновения. Рассмотрены наработанные в мировой науке универсальные и узко ориентированные способы заботы о психическом здоровье детей и подростков. Сделан вывод, что школа может быть пространством для реализации программ профилактики возникновения психических расстройств у учеников.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, расстройства психики, превенция психических расстройств в детском и подростковом возрасте.

**Постановка проблеми.** Високий рівень психічного здоров'я населення є одним із показників благополуччя держави, якості життя її народу та рівня здоров'я нації загалом. Якщо проаналізувати визначення психічного здоров'я, яке пропонується Всесвітньою організацією охорони здоров'я, то увага звертається не лише на відсутність психічних розладів, а більшою мірою на ступінь соціальної активності та життєвої компетентності особистості [1]. Трактуювання психічного здоров'я, як стану благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій потенціал, успішно долати стреси, працювати та робити внесок у життя своєї громади, свідчить про те, що ця проблема не є суто медичною, а набуває міждисциплінарного значення і має розглядатися на державному рівні як складова національного благополуччя.

**Аналіз останніх публікацій.** Поліпшення психічного здоров'я та профілактика психічних порушень є пріоритетними завданнями для ВООЗ та її держав членів. Європейська декларація з охорони психічного здоров'я основним напрямком роботи визначає забезпечення більш високого рівня повсякденного функціонування людей та підвищення їх стійкості до зовнішніх негативних впливів.

На жаль, Україна має багато проблем, пов'язаних з психічним здоров'ям населення. На основі аналізу статистичних показників захворюваності населення України на розлади психіки та поведінки за десятирічний період (2000-2009) констатується зростання кількості осіб із психічними та поведінковими розладами, зокрема показник поширеності афективних розладів збільшився на 17,7 % [4]. Наприкінці 2016 року в Україні 261 тис. 240 хворих на психічні розлади мали групу інвалідності, з них 8.5 % - діти віком до 17 років. Станом на 1 січня 2017 року 1 млн 673 тис. 328 жителів України перебували на обліку у зв'язку з розладами психіки та поведінки [3].

В Україні існує проблема низької культури звернень до лікаря відповідної спеціалізації (психіатр, психолог), також спостерігається певна стигматизація щодо людей, які мають психічні розлади і звертаються за допомогою до спеціалістів. Як правило, такі люди змушені приховувати власні проблеми, щоб не увійти до категорії «психічно хворих» у розумінні оточуючих [11]. Нажаль сьогодні в Україні не ведеться облік кількості соціально дезадаптованих людей з психічними розладами. Крім того, соціальний супровід людей, які мають порушення психічного здоров'я, носить фрагментарний характер [5].

За результатами дослідження Л.Н. Гуменюк, люди з розладами психічного здоров'я найбільш схильні до виникнення соціально-психологічної дезадаптації. Автор зауважує, що для хворих з обмеженою здатністю до інтеграції в соціум характерний синдром «жертви», тобто схильність делегувати відповідальність за розв'язок власних життєвих проблем іншим людям [2].

Надзвичайно актуальними і в медичному і в соціальному аспектах є проблема психічного здоров'я дітей та підлітків. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я наводить доволі невтішні цифри та факти щодо ситуації із психічним здоров'ям дітей та підлітків [1]. Особливо гостро стоїть проблема щодо підліткових психічних розладів, які складають 16% від усіх підліткових хвороб. Кожен п'ятий підліток страждає від проблем поведінкового або психічного характеру. При цьому половина усіх психічних розладів мають початок до 14 років. Водночас 10-20% підлітків, які стикаються з порушеннями психічного здоров'я, не проходять діагностику та лікування.

Серед найбільш поширених проблем називають депресивний настрій (29% 15-річних дівчат і 13% 15-річних юнаків в країнах Європи зізналися, що мають «поганий настрій» частіше, ніж раз на тиждень), епізодичне тяжке вживання алкоголю (13,6% у віці 15-19 років та кожен 10-й підліток до 15-річного віку (9% дівчат і 16% юнаків) регулярно вживав алкоголь не рідше разу на тиждень), насильство (Кожна 3я дівчина зазнала спроб насильства з боку приятелів), проблеми ВІЛ (хоча загальна кількість осіб із ВІЛ знизилася, відсоток підлітків, що помирають від ВІЛ, - зростає), зниження фізичної активності (лише кожен третій підліток має 60хв. щоденної фізичної активності різного рівня, а 80% підлітків ведуть недостатньо активний спосіб життя).

ВООЗ наголошує, що 1,2-1,3 млн. випадків в рік смертей підлітків можна було попередити. Йдеться про дорожньо-транспортний травматизм у хлопців через ризиковану поведінку, інфекції нижніх дихальних шляхів і ускладнення після вагітності та абортів – у дівчат. Саме ці проблеми є найбільш поширеними у контексті підліткової смертності. Друге місце займають проблеми, пов'язані із насильством, на третьому місці - самогубства і нанесення шкоди своєму здоров'ю. Окрім того, діти та підлітки є вразливою групою в умовах гуманітарних криз і надзвичайних ситуацій.

На думку доктора медичних наук, професора Г. Пилягіної, головною проблемою розладів поведінки у дітей є те, що вони виникають на тлі морфофункціональної та психологічної незрілості організму і за наявності травмуючих ситуацій мають негативний вплив на подальше становлення особистості. Серед основних проблем підліткових депресій авторка відзначає деструктивні відносини в сім'ї (що може включати і проблему гіперможливостей, коли батьки делегують своїм дітям прийняття важливих рішень, хибно покладаючись на наявність у дітей стратегічного мислення); переважання поведінкових порушень (епатажна агресивність, імпульсивність); високий ризик самопошкоджувальних (суїцидальних) дій. Г. Пилягіна звертає увагу на те, що важливо враховувати агресивно-деструктивний вплив інформаційного середовища на дітей та підлітків. Основними загрозами можуть бути інтернетзалежність з одночасною девіацією сну, «фейсбук-депресія» через тривале перебування у соціальних мережах; кібер-переслідування, інтернет-сексинг [11].

На вирішення окреслених проблем у 2017 році Кабінетом Міністрів України було схвалено розроблену МОЗ Концепцію розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. В цьому документі особлива увага на акцентується на збереженні психічного здоров'я дітей та підлітків. Зокрема окремими напрямками плану заходів визначаються такі: охорона психічного здоров'я дітей і підлітків із типовим та атипичним розвитком; охорона психічного здоров'я матері та дитини у перинатальному та постнатальному періодах; охорона психічного здоров'я у системі освіти [2].

**Формулювання мети і завдань статті.** У статті ми ставили за мету зробити огляд способів профілактики виникнення психічних розладів у дитячому та підлітковому віці та визначити основні напрямки збереження психічного здоров'я на рівні держави, громади, окремої інституції.

#### **Виклад результатів дослідження.**

Вивчаючи способи попередження описаних проблем, ВООЗ пропонує 4 основні напрямки:

- Соціальний, фінансовий і правовий захист - загальна доступність і практична реалізація захисту від насильства, наруги та жорстокості.
- Школи – це не тільки середовище навчання, але і платформа для зміцнення здоров'я – формування здорового способу життя і підвищення медичної грамотності
- Запобігання травматизму і факторів ризику (алкоголь, наркотики і т.п.)
- Медична допомога - рання діагностика психічних і поведінкових проблем; навички самопомоги і ведення хвороби [1].

Засобом для профілактики психічних проблем підлітків та турботи про дитяче психічне здоров'я є ефективні втручання, що можуть застосовуватися на різних рівнях:

- спрямовані на батьків втручання, що включають в себе розвиток соціальних і емоційних навичок – позитивні результати як для дітей, так і для їх батьків
- високоякісні дошкільні програми, спрямовані на розвиток соціальних і емоційних навичок у дітей, – довгостроковий позитивний вплив
- ефективне здійснення втручань з навчання соціальним і емоційним навичкам в школі - позитивний вплив на вироблення цих навичок, ставлення до себе, шкільну успішність.
- загальношкільний підхід – зниження кількості знущань, випадків проблемної поведінки і зловживання психоактивними речовинами, а цілеспрямовані втручання

з боку школи – зменшення кількості випадків депресії, тривожності і суїцидальної поведінки.

- ефективність позашкільних та громадських молодіжних програм, особливо націлених на молодь, яка проживає в неблагополучних районах і відноситься до груп ризику.
- використання цифрових інструментів для профілактики тривожності і депресії серед молоді

Аналіз різноманітних програм, спрямованих на турботу про дитяче та підліткове психічне здоров'я, дозволяє виокремити найефективніші з них для різних груп психічних розладів [13; 14; 15]. Так, психологічні втручання щодо поведінкових розладів, агресії та насильства мають бути спрямованими на підвищення соціальної компетентності та просоціальної поведінки дітей, батьків, однолітків та вчителів. Найефективнішими тут є такі:

- Програми менеджменту поведінки в класі допомагають дітям краще відповідати соціальним вимогам класу через відкрите заохочення бажаної поведінки та розчарування в небажаній поведінці.
- Програми соціальних навичок дітей дають дітям когнітивні навички (слухання, емпатія, вирішення міжособистісних проблем, управління конфліктами і гнівом), які можуть допомогти їм краще справитися зі складними соціальними ситуаціями.
- Мультимодальні заходи включають або багаторазові втручання в рамках шкільної установи, або багаторазові втручання в різних установах, наприклад, поєднання інтервенцій з соціальних навичок у школі з навчанням керівництва батьків (навички ефективного стимулювання просоціальних моделей поведінки).
- Програми пренатального та/або раннього дитинства зосереджені на підвищенні навичок батьків, щоб виховувати, підтримувати та навчати просоціальним моделям поведінки своїх дітей та/або розвивати соціальні навички дітей.
- Шкільні або громадські програми для вибіркового дитячих груп ризику успішно орієнтуються на дитячі соціальні навички та навички вирішення проблем та/або навички батьківського управління, що призводить до зменшення негативних взаємодій батьки-дитина та оцінювання вчителем проблем поведінки в школі.

Виникнення депресивних розладів найчастіше пов'язують із батьківською депресією, неадекватними методами виховання дітей, жорстоким поводженням з дітьми та недбалістю, стресовими життєвими подіями. Захисними факторами можуть стати компетентність, здорова самооцінка та соціальна підтримка. Освітні програми, засновані в школах, які надають інформацію про депресивні симптоми та доступні способи лікування, не знижують депресивної симптоматики. Ефективними підходами для попередження депресії можуть стати такі:

- шкільні психологічні програми, орієнтовані на пізнавальні та соціальні навички, навички вирішення проблем дітей і підлітків;
- програми сімейного консультування на ранній стадії депресії;
- програми щодо зменшення жорстокого поводження з дітьми та зневаги та знущань;
- програми подолання травмуючих подій в житті дитини;
- блокування трансгенераційної передачі депресії та пов'язаних з нею проблем через втручання для немовлят, підлітків та сімей депресивних батьків;

- програми розвитку стресостійкості;
- програми профілактики тривожності як непряма стратегія.

Превентивні заходи щодо тривожного, панічного та посттравматичного стресового розладів можуть бути спрямовані на зміцнення емоційної стійкості та когнітивних навичок, необхідних для запобігання розвитку тривожних розладів. Ефективними можуть стати когнітивно-поведінкові ранні втручання, а також короткострокові когнітивні семінари для тих, хто пережив перший епізод.

Попередженню розладів харчової поведінки сприяють програми для учнів початкових і середніх класів, а також для груп з підвищеним ризиком (артисти балету, спортсмени, моделі, студенти кулінари, дівчата-підлітки та молоді жінки). Ефективними також є ранні втручання з чистим підходом самодопомоги або керованими підходами самодопомоги.

Щодо проблеми підліткової суїцидальності, то універсальне навчання про самогубство в школі може збільшити кількість учнів, які вважають самогубство можливим рішенням своїх проблем. Ефективними ж можуть стати такі заходи:

- скорочення доступу до засобів для здійснення самогубства, вивчають систематичний скринінг підлітків, використовуючи доказові суїцидальні предиктори;
- програми оцінки, консультування та тренінг навичок, спрямовані на молодь з високим рівнем ризику;
- ефективне лікування антидепресантами як заходи профілактики самогубств;
- телефонні лінії з профілактики самогубств по телефону та кризові центри;
- цілісні шкільні підходи, що поєднують політику самогубств, навчання персоналу та спроможність реагування на кризу;
- реалізація шкільної політики щодо запобігання самогубствам, підготовка вчителів та консультантів, освіта батьків, управління стресом та навчальна програма з життєвих навичок, а також створення кризової команди в кожній школі;
- інтервенції, зосереджені на групах громади, таких як духовенство, опікуни старших пацієнтів та інші члени спільноти.

Слід наголосити, що існують і універсальні профілактичні інтервенції, зокрема The Life Skill Training Program (LST), The Positive Action Program, The Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS) та інші.

В Україні програми превенції окремих психічних розладів не є особливо популярними, хоча є окремі спроби адаптувати та впроваджувати мультимодальні програми. Більш популярними є програми розвитку особистості, які сприяють турботі про психічне здоров'я не стільки в контексті відсутності психічних розладів, скільки на рівні підвищення соціальної активності та життєвої компетентності особистості. Так, програма розвитку здібностей «Три кроки» показала гарні результати у формуванні стійкої самооцінки, ефективних стратегій подолання труднощів, вибору траєкторії досягнення життєвого успіху, конструктивної взаємодії в команді, реалізації власних цінностей у суспільному житті [9; 10; 7; 6; 8].

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** На основі проведеного аналізу літературних джерел можемо зробити такі висновки та узагальнення щодо можливих способів профілактики виникнення психічних розладів у дитячому та підлітковому віці:

1. Забезпечення соціального, фінансового, правового захисту населення на державному рівні є одним із ефективних способів профілактики виникнення психічних розладів у дітей та підлітків.

2. Функція школи полягає не лише в трансляції академічних знань і розвитку навчальних умінь, а в першу чергу у створенні простору для формування в учнів психологічних навичок самозбереження та самовідновлення, що включає розвиток внутрішньої стійкості до стресу, прийомів самодопомоги та формування цінностей здорового способу життя.

3. У психотерапевтичній науці і практиці розроблені як універсальні психологічні інтервенції, так і спрямовані впливи на попередження окремих груп психічних розладів. Зокрема, існують вузько спрямовані програми турботи про психічне здоров'я: спрямовані на попередження поведінкових розладів, агресії у дитячому та підлітковому віці; орієнтовані на профілактику виникнення депресивних розладів; заходи щодо попередження виникнення тривожного, панічного та посттравматичного стресового розладів; профілактика розладів харчової поведінки та підліткової суїцидальності.

#### Список використаних джерел

1. Всесвітня організація охорони здоров'я: офіційний сайт URL: <https://www.who.int> (дата звернення: 24.11.2019).
2. Гуменюк Л.Н. Проблемы формирования феномена ограниченной способности к интеграции в сообщество у психически больных. *Український вісник психоневрології*. 2008. Том 16, вип. 4 (57). С.25-27.
3. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2018. № 2 (95) URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive-issue-1707/Nomer-zhurnalu-#gsc.tab=0> (дата звернення: 22.11.2019).
4. Марута Н.О. Стан психічного здоров'я населення та психіатричної допомоги в Україні. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2010. № 5 (24) URL: <https://neuronews.com.ua/ua/issue-article-349/Stan-psihichnogo-zdorov-ya-naselennya-ta-psihiatrichnoyi-dopomogi-v-Ukrayini#gsc.tab=0> (дата звернення: 22.11.2019).
5. Медведовська Н.В., Ладик-Бризгалова А.К. Проблема переорієнтації послуг охорони психічного здоров'я з урахуванням соціальних потреб пацієнтів на етапі стаціонарної допомоги. *Україна. Здоров'я нації*. 2012. № 4(24). С. 95-98.
6. Музика О. Л., Никончук Н. О. Розвиток здібностей молодших школярів засобами усної народної творчості: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 200 с.
7. Музика О.Л., Савиченко О.М. Розробка програми ціннісної підтримки розвитку спортивних здібностей. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології» у 12 томах / ред. В.О. Моляко. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. Т. 12. Вип. 8. С. 188 – 195.
8. Музика О.Л., Тичина І.М. Структура ціннісної регуляції особистісного розвитку випускників ВНЗ у процесі професійної переорієнтації. Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості. Збірник наукових праць / ред. В.О. Моляко. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. Т. 12. Вип. 8. С. 202-209.
9. Музика О.Л., Загурська І.С. Самооцінка і розвиток творчих здібностей: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 168с.

10. Музика О.Л., Портницька Н.Ф. Розвиток творчих здібностей у наслідувальній діяльності: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 128с.
11. Пилягіна Г. Психогенез та феноменологія депресивного розладу поведінки. *Проблеми психічного здоров'я дітей: сучасні підходи до діагностики і лікування* URL: <https://ipag-kiev.org.ua/problemi-psihichnogo-zdorov-ya-ditej-suchasni-pidhodi-do-diaagnostiki-ta-likuvannya/> (дата звернення: 22.11.2019).
12. Шафранський В.В., Дудник С.В. Психічне здоров'я населення: стан, проблеми та шляхи вирішення. *Україна. Здоров'я нації.* 2016. № 3(39). С. 12-17.
13. Best practice guidelines for mental health promotion programs: Children (7–12) & youth (13–19). URL: <https://www.porticonetwork.ca/documents/81358/128451/Best+Practice+Guidelines+for+Mental+Health+Promotion+Programs+Children+and+Youth/b5edba6a-4a11-4197-8668-42d89908b606> (Last accessed: 24.11.2019).
14. Mental health and prevention: Taking local action for better mental health. URL: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/mental-health-and-prevention-taking-local-action-better-mental-health> (Last accessed: 24.11.2019).
15. O'Loughlin K, Althoff RR, Hudziak JJ. Health promotion and prevention in child and adolescent mental health. In Rey JM (ed), *IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health*. Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions 2017. URL: <https://iacapap.org/content/uploads/A.14-PREVENTION-2017.pdf> (Last accessed: 24.11.2019).

#### References transliterated

1. Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia: ofitsiyni sait URL: <https://www.who.int> (data zvernennia: 24.11.2019).
2. Humeniuk L.N. Problemy formirovaniya fenomena ohranychennoi sposobnosti k yntehratsyy v soobshchestvo u psikhicheskoy bolnykh. *Ukrainskyi visnyk psikhonevrolohii* . 2008. Tom 16, vyp. 4 (57). S.25-27.
3. Kontseptsiiia rozvytku okhorony psikhichnoho zdorovia v Ukraini na period do 2030 roku. *NeiroNews: psikhonevrolohiiia ta neiropsykhiatriia*. 2018. № 2 (95) URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive-issue-1707/Nomer-zhurnalu-#gsc.tab=0> (data zvernennia: 22.11.2019).
4. Maruta N.O. Stan psikhichnoho zdorovia naseleunia ta psykhiatrychnoi dopomohy v Ukraini. *NeiroNews: psikhonevrolohiiia ta neiropsykhiatriia*. 2010. № 5 (24) URL: <https://neuronews.com.ua/ua/issue-article-349/Stan-psihichnogo-zdorov-ya-naseleunia-ta-psykhiatrychnoi-dopomogi-v-Ukrayini#gsc.tab=0> (data zvernennia: 22.11.2019).
5. Medvedovska N.V., Ladyk-Bryzghalova A.K. Problema pereorientatsii posluh okhorony psikhichnoho zdorovia z urakhuvanniam sotsialnykh potreb patsiientiv na etapi statsionarnoi dopomohy. *Ukraina. Zdorovia natsii*. 2012. № 4(24). S. 95-98.
6. Muzyka O. L., Nykonchuk N. O. Rozvytok zdibnostei molodshykh shkolariv zasobamy usnoi narodnoi tvorchosti: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. *Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka*, 2016. 200 s.
7. Muzyka O.L., Savychenko O.M. Rozrobka prohramy tsinnisnoi pidtrymky rozvytku sportyvnykh zdibnostei. *Zbirnyk naukovykh prats instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy «Aktualni problemy psykholohii» u 12 tomakh / red. V.O. Moliako*. *Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka*, 2009. T. 12. Vyp. 8. S. 188 – 195.
8. Muzyka O.L., Tychyna I.M. Struktura tsinnisnoi rehuliatsii osobystisnoho rozvytku vypusknivkiv VNZ u protsesi profesiinoy pereorientatsii. *Aktualni problemy psykholohii: Problemy psykholohii*

- tvorchosti. Zbirnyk naukovykh prats / red. V.O. Moliako. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2009. T. 12. Vyp. 8. S. 202-209.
9. Muzyka O.L., Zahurska I.S. Samoosinka i rozvytok tvorchykh zdibnostei: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2007. 168s.
  10. Muzyka O.L., Portnytska N.F. Rozvytok tvorchykh zdibnostei u nasliduvalnii diialnosti: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2007. 128s.
  11. Pyliahina H. Psykhohenez ta fenomenolohiia depresyvnogo rozladu povedinky. Problemy psykhychnoho zdorovia ditei: suchasni pidkhody do diahnostryky i likuvannia URL: <https://ipag-kiev.org.ua/problemi-psyhichnogo-zdorov-ya-ditej-suchasni-pidhodi-do-diaagnostiki-ta-likuvannya/> (data zvernennia: 22.11.2019).
  12. Shafranskyi V.V., Dudnyk S.V. Psykhichne zdorovia naseleння: stan, problemy ta shliakhy vyrishennia. Ukraina. Zdorovia natsii.. 2016. № 3(39). S. 12-17.
  13. Best practice guidelines for mental health promotion programs: Children (7–12) & youth (13–19). URL: <https://www.porticonetwork.ca/documents/81358/128451/Best+Practice+Guidelines+for+Mental+Health+Promotion+Programs+Children+and+Youth/b5edba6a-4a11-4197-8668-42d89908b606> (Last accessed: 24.11.2019).
  14. Mental health and prevention: Taking local action for better mental health. URL: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/mental-health-and-prevention-taking-local-action-better-mental-health> (Last accessed: 24.11.2019).
  15. O'Loughlin K, Althoff RR, Hudziak JJ. Health promotion and prevention in child and adolescent mental health. In Rey JM (ed), *IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health*. Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions 2017. URL: <https://iacapap.org/content/uploads/A.14-PREVENTION-2017.pdf> (Last accessed: 24.11.2019).

**Portnytska N.F., Savychenko O.M., Tychyna I.M., To the problem of maintaining mental health of children and adolescents.** Mental health is analyzed in the context of the absence of mental disorders, as well as in relation to the level of social activity and vital competence. Child and adolescent mental health problems are considered to be multidisciplinary and complex. The importance of caring for the mental health of the population at the state level for the social and economic well-being of the country is argued.

Particular attention is paid to the problem of child and adolescent mental health. The main mental disorders that can occur in childhood and adolescence are reviewed and the causes of their occurrence are outlined.

Perspective areas of work in the field of mental health of children and adolescents and effective psychological interventions that can be applied at different levels are analyzed.

The universal and narrowly focused ways of caring for the mental health of children and adolescents are reviewed in the article. For example, effective methods of preventing behavioral, depressive, anxiety disorders, aggression and violence, PTSD and more are discussed.

Conclusions and generalizations about possible ways of preventing mental disorders in childhood and adolescence are presented. It is concluded that the school can be a space for implementation a of programs for prevention of mental disorders.

**Keywords:** mental health, mental disorders, prevention of mental disorders in childhood and adolescence.