

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА И СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ: КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНЫХ, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ДЕТЕРМИНАНТ.

Юлдошев Бахроммирзо Баходирович

Клинический ординатор.

Раимжанов Абдулазиз Абдухафизович

Научный руководитель. Профессор, д.м.н.

Central Asian Medical University, International Medical University.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18964250>

Аннотация. В работе рассматривается проблема роста психоэмоциональных нарушений и суицидального поведения среди лиц молодого возраста.

Цель исследования – выявление ключевых факторов риска и обоснование направлений профилактики с учетом региональных особенностей Узбекистана.

На основе анализа литературных данных и результатов эмпирических исследований (опрос 350 студентов, данные ЮНИСЕФ) установлено, что основными детерминантами являются социальные (влияние медиа, эффект сравнения, изоляция), поведенческие (гиподинамия, экранное время >7 часов, нарушения сна, нерегулярное питание) и физиологические (дефицит микронутриентов, дисбаланс нейромедиаторов) факторы.

Региональные данные подтверждают общемировые тенденции: 60% студентов используют гаджеты перед сном, более 10% подростков испытывают социальную изоляцию. Предложены меры профилактики: психологическая поддержка, цифровая гигиена, коррекция режима сна, питания и физической активности.

Ключевые слова: психоэмоциональные расстройства, суицидальное поведение, молодежь, социальные сети, экранное время, нарушения сна, дефицит микронутриентов, Узбекистан.

Актуальность. Рост числа психоэмоциональных нарушений и суицидальных состояний среди молодежи является одной из глобальных проблем здравоохранения.

По данным ВОЗ, суицид занимает второе место среди причин смерти в возрастной группе 15–29 лет. Наиболее уязвимым является период 14–19 лет, характеризующийся психосоциальной перестройкой и несформированностью адаптационных механизмов.

Цель исследования. Выявить ключевые факторы развития психоэмоциональных расстройств и суицидального поведения у молодежи, а также предложить направления профилактики с учетом региональных особенностей (на примере Узбекистана).

Материалы и методы. Проведен анализ литературных данных (PubMed, eLibrary.ru), а также вторичный анализ результатов опроса 350 студентов г. Ташкента (2023) и материалов национального исследования ЮНИСЕФ (2021).

Результаты. Установлено, что основными факторами риска являются: социальные (влияние медиа, эффект социального сравнения, подавление личных достижений, социальная изоляция), поведенческие (гиподинамия, экранное время более 7 часов в сутки, нарушения сна, нерегулярное питание) и физиологические (дефицит витаминов группы В, магния, цинка, дисбаланс нейромедиаторов).

Региональные данные по Узбекистану подтверждают эти тенденции: 60% студентов используют гаджеты перед сном, более 10% подростков испытывают чувство социальной изоляции, что коррелирует с ухудшением качества сна и эмоциональной нестабильностью.

Выводы. Психоэмоциональные расстройства у молодежи имеют мультифакторную природу. Эффективная профилактика должна включать психологическую поддержку, образовательные программы по цифровой гигиене, контроль режима сна и физической активности, а также коррекцию микронутриентного статуса.

Необходимы дальнейшие исследования для разработки регионально-адаптированных интервенций.

Список литературы.

1. Всемирная организация здравоохранения. Предотвращение самоубийств: глобальный императив. – Женева: ВОЗ, 2014. – 98 с.
2. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности // Актуальные проблемы суицидологии. – М., 1978. – С. 6–28.
3. Twenge J.M., Martin G.N., Campbell W.K. Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology // *Emotion*. – 2018. – Vol. 18, № 6. – P. 765–780.
4. Boers E., Afzali M.H., Newton N., Conrod P. Association of screen time and depression in adolescence // *JAMA Pediatrics*. – 2019. – Vol. 173, № 9. – P. 853–859.
5. ЮНИСЕФ. Анализ положения детей и подростков в Узбекистане. – Ташкент, 2021. – 120 с.
6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2020. – 304 с.
7. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, эмоции и психическое здоровье в современном мире // *Вопросы психологии*. – 2019. – № 2. – С. 3–15.