Промоција на меѓународниот извештај на СЗО за Студијата за однесувањата поврзани со здравјето кај децата на училишна возраст (ХБСЦ)

Извештајот **Здравјето и добросостојбата на адолесцентите во фокус**, што го објавува Регионалната канцеларија на СЗО за Европа, содржи исцрпни податоци за физичкото здравје, социјалните односи и менталната добросостојба на 227.441 деца на училишна возраст од 11, 13 и 15 години, од 45 земји.

Извештајот открива дека децата на училишна возраст во Република Северна Македонија, на примерок од 4.685 ученици од три возрасти и два наставни јазика, македонскиот и албанскиот, известуваат за многу значајни податоци поврзани со нивното здравје, навики и однесувања. Меѓу нив, прашањата за менталното и социјалното здравје, сексуалното здравје и грижата за себе (исхраната и физичката активност) имаат највисок приоритет, земајќи го предвид периодот од неколку истражувачки циклуси, низ кои се гледа стагнација, или пад по овие високо релевантни прашања за нашите млади.

Тука особено место заземаат менталното и социјалното здравје, со високи меѓуродови разлики и пораст на психосоматски проблеми, со возраста, особено меѓу девојчињата, како и несоодветната поддршка и слабите капацитети на младите во справување со предизвиците на нивниот развој. Истовремено, тука се и ризичните однесувања (пиењето, опивањето, пушењето и раните сексуални искуства), почесто изразени меѓу момчињата и без тенденција на намалување, со возраста, како ни меѓу последователните истражувачки циклуси.

„Нема здравје без грижа за менталното здравје, нема стабилни, задоволни и одговорни возрасни, без безбедни, вклучени, информирани и респектирани млади, вели Лина Ќ. Унковска, национален координатор на студијата. Како што нема да биде неочекувано, како последица од кризата со Ковид -19, да видиме и колку се „кршливи“ оние што немале безбедно и грижливо детство“.

Состојби во Република Северна Македонија

Извештајот ги прикажува наодите од Студијата за однесувањата поврзани со здравјето кај децата на училишна возраст (ХБСЦМ), што се спроведува секоја четврта година под раководство на Лина Ќостарова-Унковска од Центарот за психосоцијална и кризна акција (ЦПКА) - *Малинска*, во тесна соработка со Институтот за јавно здравје, Министерството за образование и наука и Министерството за здравство на Република Северна Македонија.

Споредено со резултатите од 2014, младите во нашата земја известуваат за големи меѓу-родови разлики по клучни прашања и теми од животот на младите, како што се навиките во исхраната, физичката активност, социјалното и емоционално здравје, ризичните однесувања, слободните активности, но и по прашањата на „табу“ темите, како што е семејното насилство, сексуалното однесување и злоставување.

Критични точки на промени, или застој во здравствените навики, ставови и однесувања на децата од три возрасти, како и разликите во периодот од 2014 – 2018 година, се лоцирани на неколку теми, како:

- **Ментално здравје**

  Висока пропорција, и до 45%, од македонските адолесценти имаат здравствено ментални проблеми, почнувајќи од (не)задоволството од животот, преку психосоматските тегоби (главоболки, болки во стомакот, нервоза, избувливост и проблеми со спиењето) до долготрајните периоди на нерасположение и дисфункционалност, кои покажуваат пораст со возраста, со сè поголеми меѓуродови разлики, за сметка на девојчињата. Наодите покажуваат дека секое второ девојче (45%) на 15 години чувствувало депресивни симптоми од најмалку две недели континуирано, како и неспособност (34%) во надминување на состојбата. Во споредба со резултатите од 2014 година нема отстапувања, со мало подобрување кај момчињата, но само на 11 и 13 години, додека никакви разлики не се забележани во преодот од 13 кон 15 години, што е најклучното поле на транзиција кон зрелото адолесцентно доба.

- **Навики поврзани со исхраната, прекумерната тежина и физичката активност**

  Висока е пропорцијата на ученици кои имаат најмалку еден заеднички оброк дневно со своите родители, во споредба со европските просеци. И покрај тоа, нашите деца се сè уште, како и во последните 10 години, меѓу првите во Европа кои секојдневно конзумираат слатки и газирани пијалаци, и што имаат прекумерна тежина (особено момчињата). Изборот на нездрава храна не се намалува со возраста, туку напротив се зголемува, и не се врзува со имотноста на семејство. За разлика од тоа, секојдневната исхрана со зеленчук и овошје, е многу почеста појава меѓу имотните, отколку кај сиромашните.

- **Социјално здравје и поддршка**

  Мнозинството млади во Македонија живеат со двајцата родители (83%). Довербата во семејството, и отвореноста да се разговара со мајката и таткото на теми што ги загрижуваат младите е висока. Со возраста се намалува отвореноста кон таткото, и тоа многу почесто се случува кај девојчињата.

  Во поглед на приврзаноста кон училиштето, учениците од Северна Македонија, кои со години беа на врвот помеѓу 40-тина земји од Европа, Америка, Канада и Русија, во последните 12 години покажуваат континуиран пад во интересот за училиште. Падот се зголемува и со возраста, и кај двата рода, за да доведе до приврзаност од само 29% ученици што го сакаат училиштето. Во поглед на имотноста, најниско имотните девојчиња, најмногу го сакаат училиштето, додека најимотните ученички се најмногу оптоварени со училишни задачи. Поддршката меѓу соучениците е сè уште висока, но поддршката од наставниците опаѓа со возраста на децата, и е најниска на нивните 15 години, тогаш кога им е најпотребна. Поддршката многу побргу опаѓа кон девојчињата, во споредба со момчињата.

- **Сексуално здравје и семејно насилство** - „табу теми“ за кои со младите не се разговара. Запрашани, младите одговараат и на теми поврзани со нивните први интимни поврзувања, вљубувања и сексуални искуства. Наодите покажуваат големи меѓуродови разлики, што се пресликуваат во нивните одговори. Северна Македонија е меѓу петте земји со највисока родова диспропорција во сексуалните искуства меѓу момчињата (38%) и девојчињата (4 %) кои пријавиле сексуални односи до својата 15-та година. Овие разлики се должат на стриктните родови норми и улоги што им се припишуваат на момчето и девојчето во нашата заедница. Во поглед на заштитата 1/3 од сексуално активните млади во Македонија, не користеле никаква заштита /кондом или контрацептивни пилули/, при последниот сексуален однос. Семејното насилство, истражувано во 8 земји, членки на Студијата, открива висока пропорција до 35% од децата, од Северна Македонија, со искуства на какво било насилство во семејството (физичко, вербално, занемарување, сексуално вознемирување и злоставување) со зголемување на стапката, со возраста на децата. Притоа, момчињата пријавуваат почеста изложеност на семејно насилство од девојчињата.

Најзагрижувачки во европскиот регион се менталното здравје и добросостојбата

Извештајот открива дека општата добросостојба се намалува како што децата растат, при што ризикот од полоши исходи по менталното здравје е повисок кај девојчињата отколку кај момчињата. Во 45 земји опфатени со извештајот, еден од четири адолесценти кажува дека најмалку еднаш неделно се чувствува нервозно, раздразливо или пак не може да заспие.

„Тоа што зголемен број момчиња и девојчиња низ европскиот регион известуваат за нивното лошо ментално здравје – чувство на тага, нервоза или раздразливост – нѐ загрижува сите нас,“ изјави д-р Ханс Хенри П. Клуге, Регионален директор на СЗО за Европа. „Начинот на кој ќе одговориме на овој растечки проблем ќе одекнува со генерации. Вложувањето во младите преку, на пример, осигурување да добијат лесен пристап до услуги за менталното здравје, во склад со нивните потреби, ќе обезбеди тројна добивка: здравје, социјални и економски придобивки за денешните адолесценти, утрешните возрасни и идните генерации,“ додаде тој.

Во речиси третина од земјите, споредено со 2014, извештајот открива пораст во бројот на адолесценти што се чувствуваат оптоварени со училишни задачи и пад во бројот на млади кои известуваат дека го сакаат училиштето. Во повеќето земји доживувањето на училиштето се влошува со возраста - задоволството од училиштето и перцепцијата за поддршката од соучениците се намалуваат додека притисокот од училишните задачи расте.

„Загрижувачки е тоа што гледаме дека адолесцентите ни кажуваат дека не е сѐ во ред со нивното ментално здравје и оваа порака мораме да ја сфатиме сериозно бидејќи доброто ментално здравје е клучно за здрава адолесценција,“ рече д-р Џо Инчли, Меѓународен координатор на ХБСЦ студијата, од Универзитетот во Глазгов.

Меѓународната слика

Извештајот „Здравјето и добросостојбата на адолесцентите во фокусот“ открива мноштво важни наоди вклучувајќи:

- Помалку од 1 од 5 адолесценти ги спроведуваат препораките на СЗО за физичка активност – нивоата се намалени во околу една третина од државите, учеснички во студијата, споредено со 2014 г., особено кај момчињата. Практикувањето физичка активност се намалува со возраста, особено кај девојчињата.
- Повеќето адолесценти не ги следат постојните нутритивни препораки, со што се намалуваат нивните можности за здрав развој. Околу 2 од 3 адолесценти не внесуваат доволно храна богата со хранливи материи, додека 1 од 4 јадат слатки, а 1 од 6 пијат газирани пијалаци /сокови со шеќер/ секој ден.
- Прекумерната тежина и дебелина се во пораст од 2014 г. и сега од нив страдаат 1 од 5 млади луѓе, што е поизразено меѓу момчињата и помладите адолесценти; 1 од 4 адолесценти се доживуваат себеси како предебели, особено меѓу девојчињата.
- Пиењето и пушењето продолжуваат да опаѓаат, но бројот на актуелни корисници на алкохолот и цигарите останува висок кај петнаесетгодишниците, а алкохолот е најчесто употребувана супстанца. Еден од пет петнаесетгодишници (20%) биле пијани два или повеќе пати во животот, а речиси 1 од 7 (15%) се опиле во последните 30 дена.
- Ризично сексуално однесување: 1 од 4 адолесценти кои имаат сексуални односи не користат никаква заштита. На 15-годишна возраст, 1 од 4 момчиња (24%) и 1 од 7 девојчиња (14%) кажале дека имале сексуален однос.

Во времето кога се објавува најновата студија ХБСЦ, со наодите од 2017/2018 г., светот се бори со пандемијата КОВИД-19. Следната студија, што ќе ги претстави наодите од 2021/2022г. ќе го прикаже влијанието на пандемијата и сите промени што таа ќе ги предизвика, во животите на младите.

„Широкиот опфат на прашања што ги покрива студијата ХБСЦ обезбедува увид во животот на адолесцентите денес и може да послужи како иницијална позиција за мерење на влијанието на КОВИД-19 врз животот на адолесцентите, што ќе се следи и анализира низ наодите од наредната студија во 2022 г.“ рече Мартин Вебер, програмски менаџер за здравјето на децата и адолесцентите, при Регионалната канцеларија на СЗО за Европа. “Споредувањето на податоците ќе ни помогне да измериме како долгите периоди на затворени училишта и забраните за движење влијаеле врз социјалните интеракции на младите, како и на нивното физичко и ментално здравје.“

Линкови до извештајот

Дел 1: Клучни наоди, достапен на www.euro.who.int/en/hbsc-spotlight-vol1

Дел 2: Клучни податоци, достапен на www.euro.who.int/en/hbsc-spotlight-vol2

Контакт за медиуми

Лина Ќостарова Унковска, Главен истражувач - Координатор на студијата за Република Северна Македонија Центар за психосоцијална и кризна акција (СРКА) – Малинска, Скопје + 389 71 204 022 linacpca@gmail.com https://hbscmacedonia.wordpress.com/ Институт за јавно здравје на Република Северна Македонија: https://www.iph.mk/ Шерузе Османи-Балажи, Член на истражувачкиот тим на студијата за Република Северна Македонија Филозофски факултет, Универзитет во Тетово +389 78 251 774	Tina Kiaer WHO Regional Office for Europe Communications Officer (45) 30 36 37 76 kiaert@who.int

Во врска со студијата ХБСЦ (Health Behavior in School Aged Children Study) на меѓународен план

Студијата ХБСЦ ги следи искуствата на младите повеќе од 35 години и е клучна алатка за следење на промените поврзани со голем број здравствени и социјални индикатори, а открива и бројни прашања и теми што бараат здружени напори на политиките и креирање стратегии и ефикасни интервентни практики за нивно решавање.

Податоците од ХБСЦ се употребуваат на државно, регионално и меѓународно ниво за да се дојде до нови увиди во здравјето и добросостојбата на адолесцентите, за да се разберат социјалните детерминанти на здравјето и да се креираат политики и практики, засновани на евиденција, со цел унапредување на животите на младите во европскиот регион, и пошироко.

Меѓународниот координативен центар за ХБСЦ е со седиште во Универзитетот од Глазгов, Обединетото Кралство, додека централната банка на податоци од сите земји, е на Универзитетот во Берген, Норвешка. Дополнителни детали во врска со студијата и државите што учествуваат во неа се достапни на www.hbsc.org.