

# Психічне здоров'я жінки протягом її життєвого шляху

*Кетлін М. Пайк, доктор філософії  
Директорка Програми глобального психічного  
здоров'я  
Професорка психології  
Медичного центру Колумбійського університету*

*Ми всі народжуємося в історіях  
інших людей*



---

# Раннє дитинство та молодший шкільний вік

---

# Розвиток гендерної ідентичності

- 2 роки- Діти усвідомлюють наявність фізичних відмінностей між хлопчиками та дівчатками.
- 3 роки - Більшість дітей легко здатні віднести себе до хлопчика або дівчинки.
- 4 роки - Більшість дітей мають стабільне розуміння їхньої гендерної ідентичності.



# Сепараційна тривога

- Сепараційна тривога найбільш поширена серед дошкільнят та дітей молодшого шкільного віку.
- Сепараційна тривога у дитинстві може бути фактором ризику для інших тривожних розладів.
- Небажання йти до школи спостерігається приблизно у 75% дітей з сепараційним тривожним розладом, і сепараційний тривожний розлад виникає у 80% дітей з небажанням йти до школи.



## Ухилення від школи

- Передбачуваний рівень поширеності вираженого ухилення від школи становить 5-10%.
- Небажання йти до школи зазвичай розвивається від різних факторів стресу, які накопичуються в сімейному оточенні, у школі та в колі однолітків.
- Зважаючи на часто хронічний перебіг ухилення від школи, рекомендується його рання діагностика дитячими та підлітковими психіатрами.



# Соціальна тривожність

- Поширеність соціального тривожного розладу у підлітків вище для дівчат (11,2%), ніж для хлопців (7,0%).
- Соціальна тривожність може суттєво погіршити успішність та відвідуваність у школі, а також здатність спілкуватися з однолітками та розвивати і підтримувати відносини.



## Рівна самооцінка з хлопцями

- Опитування 3 000 дітей виявило, що у віці 9 років більшість дівчат були впевненими, напористими та позитивно налаштованими щодо себе. Але до того часу, коли вони досягли середньої школи, менше 1/3 відчували себе таким чином.
- Підлітковий вік - це ризикований час для дівчат: ризик включає зниження самооцінки, нижчі очікування від життя та меншу впевненість у собі та власних здібностях, ніж у хлопчиків.



**Діти можуть не завжди робити те, що ми кажемо, але вони завжди бачать, що ми робимо**



---

# Досягнення статевого дозрівання

---

# Нормальний експеримент



Формуючий, улюблений та яскравий життєвий досвід  
Розширення можливостей  
Свідомі рішення, що формують наші життєві історії

# Сексуальне дозрівання

- біологічні, психологічні та соціальні чинники
- Батьківське ставлення до сексу та сексуальності
- Стиль виховання
- Стосунки з однолітками
- Культурні впливи
- Медіа



# Соціальне порівняння та соціальні медіа

- В Україні:
  - Соціальні мережі широко розповсюджені
  - Це провідний вид дозвілля для підлітків
- У США:
  - онлайн-опитування в 2010 році серед понад 1000 дівчат віком 13-17 років :
  - 9/10 дівчат відчували тиск моди та медіа, щоб бути худими
  - Більше 60% порівнювали себе з моделями,
  - 46% використовували журнали мод для формування образу ідеального тіла, до якого слід прагнути.



## Падіння самооцінки та зростання розладів настрою

- Дівчата-підлітки більш ніж удвічі частіше відчувають депресію, ніж хлопчики, 15,9% проти 7,7%.



## Зростання ризику розладів харчової поведінки

- Анорексія є третьою найпоширенішою хронічною хворобою серед молоді після астми та діабету 1 типу.
- Початок нервової анорексії найчастіше припадає приблизно на один і той же час, що й період статевого дозрівання.
- 90% тих, хто страждає на харчові розлади, - це жінки у віці від 12 до 25 років.



## Зростання ризику заподіяння собі пошкоджень

- 90% людей, які заподіюють собі шкоди, починають це у підлітковому році або навіть трохи раніше
- Заподіяння собі шкоди на третьому місці з основних причин передчасної смерті в Україні.
- Жінки складають 60% тих, хто заподіює собі шкоди.



---

# Юність (Рання дорослість)

---

# Самоконсолідація

- Більшість підлітків переходять до дорослого життя зі здоровим зростанням
- Час зростання самостійності
- Також це час ризику початку психічних розладів



# Сексуальна ідентичність та гендерний розвиток

- Сексуальні експерименти та (небажана) вагітність
- Розвиток та консолідація сексуальної та гендерної ідентичності
- Серйозні стосунки



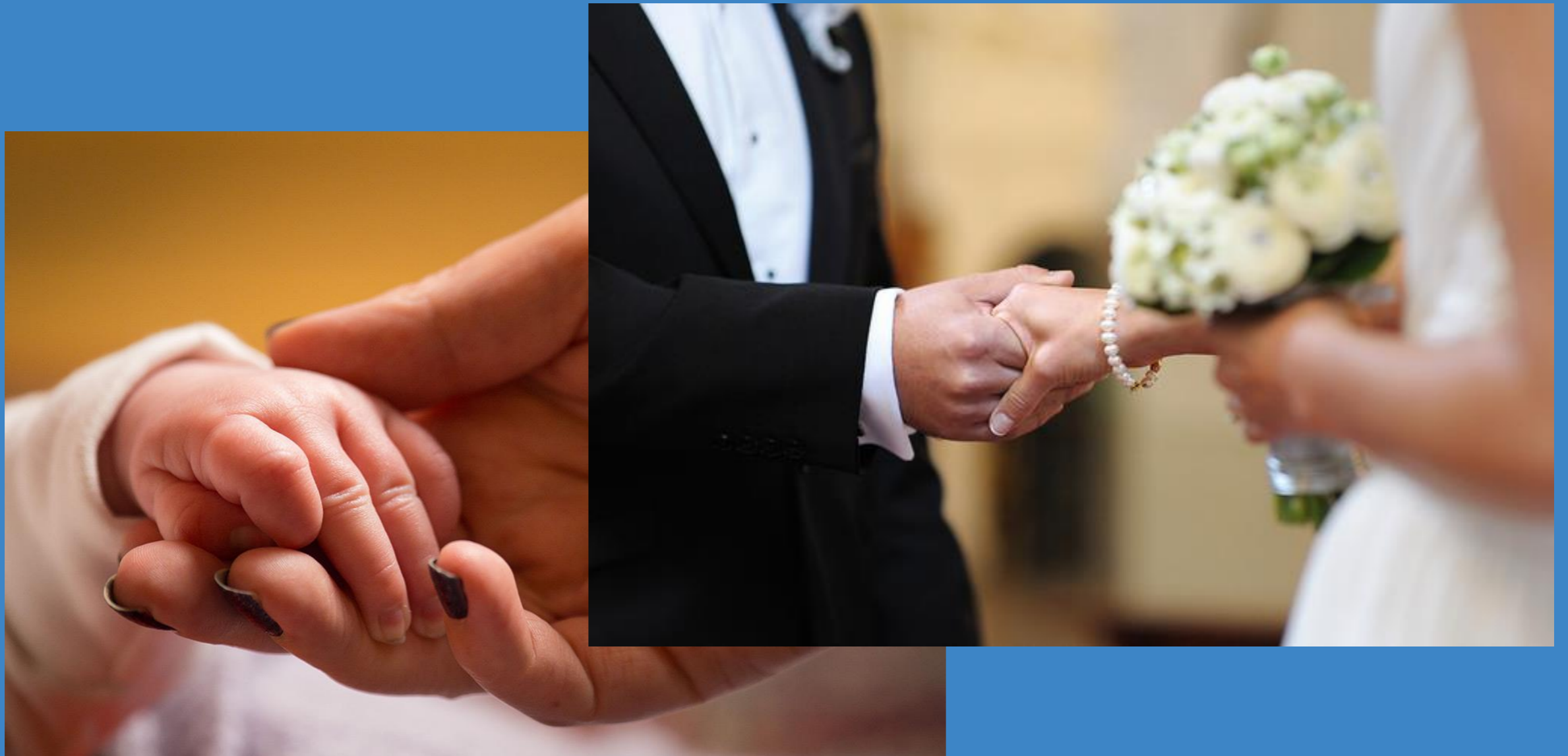
---

# Дорослість

---

## Стати партнерами та батьками?

- Зростає відповідальність
- Основні життєві рішення
- Основні зміни у життя = нормальний стрес



# Материнське психічне здоров'я та підвищений ризик депресії

У всьому світі:

- 10% вагітних жінок та 13% жінок, які щойно народили, мають проблеми з психічним здоров'ям, головним чином, депресією.
- Перинатальні проблеми психічного здоров'я корелюють з передчасними пологами, низькою вагою новонароджених, погіршенням післяродового розвитку немовлят, нестійким зв'язком між матір'ю та немовлям, неоптимальною практикою грудного вигодовування.



---

# Період менопаузи

---

## Порожнє гніздо та зміна ролей

- Хоча це й не клінічний діагноз, синдром порожнього гнізда описує перехідний період, протягом якого багато людей переживають відчуття самотності або втрати. Жінки страждають від нього частіше за чоловіків.
- Однак сучасні дослідження свідчать про зниження поширеності та тяжкості синдрому порожнього гнізда в останні роки.



# Нові позитивні можливості для самовизначення



# Зміни у відносинах з партнером

Час ділитися досвідом та насолоджуватися життям без такої великої кількості обов'язків

Активне  
сексуальне життя

Ризик депресії



---

**Літній вік**

---

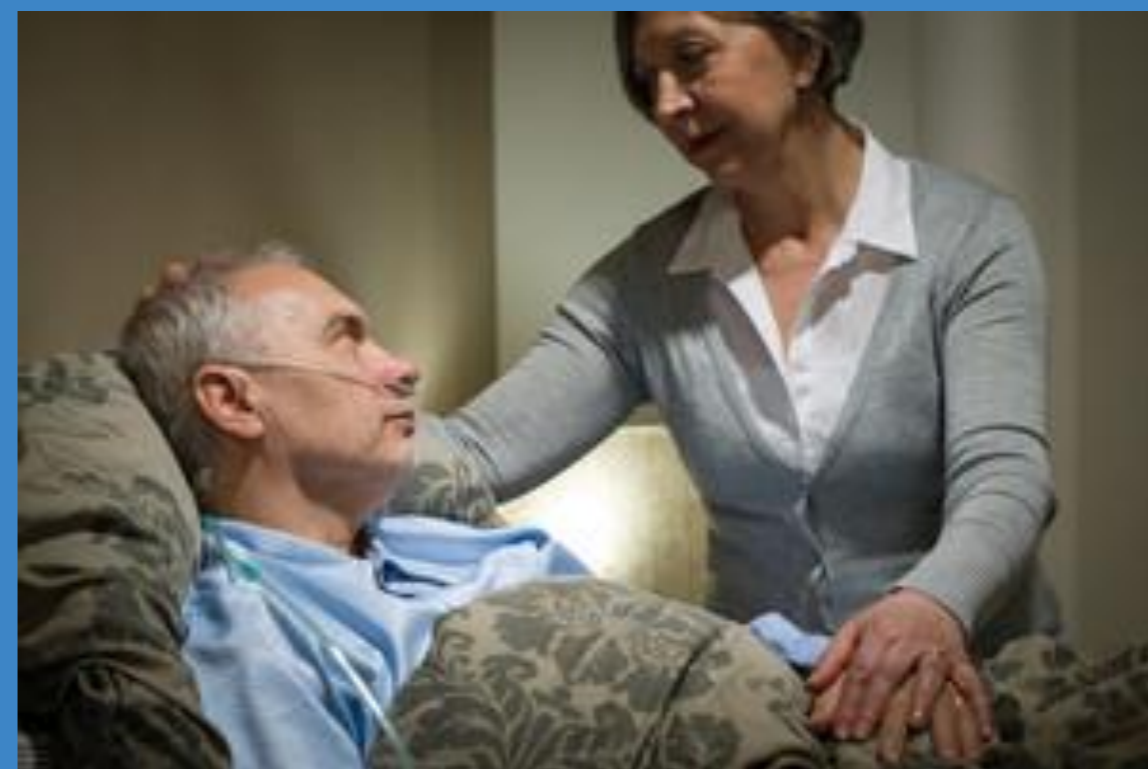
## Старші жінки: мудрі та продуктивні чи невидимі?

- Пенсійний вік для жінок в Україні становив 55 років та 60 років для чоловіків до недавнього часу.
- Пенсійний вік для жінок збільшиться до 60 років до 2021 року.
- Існуючий стандартний пенсійний вік у Європі становить 65 років незалежно від статі.
- Тривалість життя в Україні становить 76,2 роки для жінок та 66,1 року для чоловіків.



# Опікування – це жіноча робота

- Близько 66% тих, хто в родині опікується тими, хто потребує догляду, - це жінки.
- Від 40 до 70% доглядачів за іншими членами родини мають суттєві клінічні симптоми депресії.
- Доглядачі за іншими членами родини зазнають надмірного стресу, який призводить до передчасного старіння. Цей рівень стресу може забрати 10 років життя доглядача.



# Потреби психічного здоров'я у старості

- Психічне здоров'я і благополуччя є такими ж важливими у старшому віці, як і в будь-якій іншій час життя.
- Психічні та неврологічні розлади у літніх людей становлять 6,6% від загальної недієздатності для цієї вікової групи.
- Втрата коханих та деменція є поширеними проблемами
- Приблизно 15% літніх людей у віці 60 років і старше страждають на психічні розлади.



---

**Більшість жінок більшість  
часу процвітає**

**Більшість жінок у певний  
момент потребують уваги  
до психічного здоров'я**

---