

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	17
Розділ 1. НЕ невразливі <i>(або Що думають про ризик підлітки насправді)</i>	23
Розділ 2. Ахтунг, бейбі! <i>(або Що не захищає наших дітей)</i>	45
Розділ 3. Від залізниці до нейронних зв'язків <i>(або Усе, що вам потрібно знати про юний мозок)</i>	61
Розділ 4. Виявляється, юні не марнують молодість <i>(або Чому молодість важлива для еволюції)</i>	86
Розділ 5. Останній з усіх прийнятних <i>(або Схуднути по-справньому під тиском ровесників)</i>	112
Розділ 6. Один шматочок чи два? <i>(або Як ми ухвалюємо рішення)</i>	140
Розділ 7. Занурення в суть <i>(або Як дорослі рішення протистоять ризику)</i>	158
Розділ 8. Не для нервових <i>(або Що можуть зробити батьки для зменшення ризиків)</i>	180
Розділ 9. За лаштунками навчання <i>(або Що можуть зробити школи для зменшення ризиків)</i>	216
Розділ 10. Масштабна картина <i>(або Що може зробити суспільство для зменшення ризиків)</i>	247
<i>Прикінцеві зауваги</i>	272
<i>Вибрана бібліографія</i>	274
<i>Подяка</i>	298
<i>Про автора</i>	302

РОЗДІЛ 1

НЕ НЕВРАЗЛИВИ

(або Що підлітки думають про ризик насправді)

Я так міркую, що краще було б, якби між десятима й двадцятьма трьома роками та не було б нічого, або ще краще, якби всю молодість можна було проспати, бо в цей час тільки й роблять, що надимають животи дівкам, насміхаються над старими, крадуть та б'ються...

Шекспір, «Зимова казка»

Ваш світ знов і знов летить шкереберть. Ці миті трапляються не аж так часто, та коли вони таки настають, ви пам'ятаєте їх до найменших подробиць.

Щосерпня моя дружина й діти вирушають на кілька тижнів відпочити в будиночок над озером у північній частині штату Нью-Йорк. У цей час щоп'ятниці пообіді я сідаю на потяг, аби побути з родиною, а недільного надвечір'я повертаюся до міста. Хоч як я сумую за моєю родиною під час її відсутності, мушу визнати, що радію можливості надолужити в роботі.

Так ось, у серпні 2010 року три вечори поспіль я відвідував японський ресторан на Другій авеню неподалік мого офісу в Нью-Йорку. Того літа я працював над програмою розвитку стійкості в старшокласників, спрямованою на зменшення кількості високоризикованих вчинків, тож упродовж тих трьох вечорів, окрім гори суші, я проковтнув низку статей, зібраних за кілька місяців.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Лікарі стають дедалі ізольованішими від решти, замикаючись у бункерах власної праці, не маючи й гадки про те, що думають, досліджують і вивчають інші. Ця проблема стосується кожної галузі, позаяк кількість інформації зростає в геометричній прогресії, і стало просто неможливо бути в курсі всього. Бакмінстер Фуллер (архітектор, теоретик і винахідник геодезичного купола) описав у книжці «Критичний метод» (*Critical Path*), виданій 1981 року, власну теорію подвоєння кривої. Він припустив, що зростання сукупного людського знання суттєво сповільнювалось аж до епохи Відродження, але до 1900 наші знання подвоювалися що сто років. Перед Другою світовою війною, як показали розрахунки Фуллера, кількість знань подвоювалася що двадцять п'ять років. І хоча не всі галузі розвиваються в однаковому темпі, загалом, як ми вважаємо, зараз людські знання подвоюються що тринадцять місяців. Через цей потік нової інформації, що ллється зусібіч, ми часто відчуваємо себе так, наче опинилися у вирі ідей, яких не можемо не лише опанувати, але й знайти їм хороше застосування. Поза сумнівами, терапевтів найбільш спантеличує в цьому вибуху знань той факт, що іноді ми не розуміємо, чого саме не знаємо. Тому, поїдаючи суші й читаючи стоси статей упродовж тих трьох серпневих вечорів, я вперше почав по-справжньому сумніватися у власних найглибших переконаннях щодо юності.

РИЗИК ТРАПЛЯЄТЬСЯ

У якому віці ви стали підлітком? А коли – дорослим? Колись на ці питання було досить легко відповісти. Більшість із нас, народжених до 1980 року, напевно, скаже, що наша підлітковість почалася приблизно в тринадцятирічному віці, а дорослими ми стали десь у вісімнадцять. Цей віковий діапазон віддзеркалює спосіб мислення більшості промислово розвинених суспільств, де повноліття зазвичай визначене законом і починається у вісімнадцять років.

Але це добряче затерте визначення не має внутрішньої логіки, принаймні на теренах Сполучених Штатів, де вісімнадцяти-

річні можуть іти до армії чи поставати перед судом як дорослі (залежно від злочину, в деяких штатах судити як дорослих можуть навіть тринадцятирічних), але не мають права легально придбати або вживати алкоголь до досягнення двадцяти одного року. Натомість у традиційних і племінних громадах початком дорослого життя часто вважають вік, коли хлопці та дівчата досягають певної віхи або ж проходять якийсь ритуал. Наприклад, коли хлопець уперше впольовує здобич або коли дівчина народжує первістка. У деяких із цих громад юність може тривати лише два або три роки.

Коли ж починається й закінчується юнацький вік? Це важливо, адже підлітки думають, відчувають і поведуться інакше, ніж дорослі й діти, що може спричинити ризиковану поведінку. Латиною слово «юність» — *adolescere* — буквально означає «вироснути». Згідно з більшістю усталених нині норм, період дорослішання, коли наша молодь починає досягати фінансової незалежності, розпочинає працювати або укладає шлюб, триває довше, ніж раніше. Як би ми їх не називали — підлітками, юнацтвом, дітлахами, дорослими в процесі розвитку або молоддю — ця книжка фокусує увагу на перехідному періоді життя, що починається незадовго до статевого дозрівання, триває приблизно до двадцяти шести років і відзначається значним фізичним, емоційним та когнітивним розвитком.

Готовий закластися: коли ви пригадаєте власну юність, то виявите, що робили певні ризиковані вчинки, якими, мабуть, не дуже пишаєтеся. Можливо, це були дрібниці, наприклад, перевищення швидкості або повернення додому після «комендантської години». А може, це було щось серйозніше, як-от пияцтво за кермом або незахищений секс. Якщо ви батьки, то, зрозуміло, вас непокоїть, щоб ваші діти не вчинили те саме або й щось гірше. Можливо, вони вже це робили. Що б не коїли ви чи ваші діти, добре відомо, що схильність до ризикованої поведінки зростає з настанням статевої зрілості. Докази не можуть бути ще переконливішими.

За даними щорічного загальнодержавного дослідження поведінки молоді, понад 80 % старшокласників рідко або ніколи не

користуються велосипедними шоломами. Близько третини рідко або ніколи не вдягають мотоциклетний шолом. Майже половина пише текстові повідомлення або відповідає на електронну пошту за кермом. Кожен четвертий підліток принаймні раз на рік встрає в бійку, а кожен п'ятий зізнається, що його цькували в школі. Як батько дівчинки-підлітка, відзначу те, що насправді мене лякає: більш ніж кожна десята старшокласниця повідомляє, що її примушували до статевого акту. Близько 43 % учнів середньої школи не використовували презерватив під час останнього сексу. Так само непокоїть і те, що кожна четверта дівчина заражалася хворобою, що передається статевим шляхом, і три з десяти вагітніють, у тому числі 51 % підлітків латиноамериканського походження. Але не тільки нещасні випадки й розбещеність завдають нашим дітям прикроці.

У юному віці діагностують значну кількість психічних проблем. Основні види депресивних розладів трапляються в кожного шостого підлітка до досягнення ним вісімнадцятирічного віку, а тривожні розлади виникають у кожного третього підлітка віком 13–18 років. Розлади поведінки, токсикоманія, синдром порушення активності й уваги, шизофренія, біполярні розлади, розлади аутичного спектра й розлади харчування стосуються меншої, однак значної кількості підлітків і молоді, що спричиняє величезні страждання й призводить до втрати працездатності. Аж 50 % усіх психічних захворювань уперше діагностують до 14 років, і 75 % – до 24 років. У підґрунті більшості цих діагнозів і проблем – травматичний дитячий досвід. Ці дітлахи зазнавали насильства, були його свідками або росли в родині, де є важкі психічно хворі й агресивні члени родини. Понад половина всіх дітей у Сполучених Штатах зазнають подібних травм, що значно збільшує ймовірність ризикованої поведінки в майбутньому, зловживання наркотиками, психічних хвороб, тютюнокуріння, захворювань, що передаються статевим шляхом, і ожиріння – усіх головних причин смертності серед дорослих.

Щороку через тютюнокуріння в Сполучених Штатах помирає близько 1,5 млн осіб, що робить цю звичку основною при-

чиною смертей, яким можна було запобігти, значно небезпечнішою за ожиріння, алкоголь або автомобільні аварії. Через тютюн наше суспільство щороку витрачає мільярди доларів на охорону здоров'я та компенсацію втрат робочого часу. Регулярне вживання тютюну майже завжди починається в підлітковому віці, тому що нікотин – мабуть, найдоступніша речовина, що викликає залежність. Доступний дітям, він узалежнює значно сильніше, ніж навіть героїн, алкоголь або кокаїн. Кожна третя людина, яка спробувала тютюн, стає залежною. З огляду на цей величезний ризик, можна припустити, що ми могли б ефективніше діяти, відвертаючи підлітків від тютюну, однак кожен шостий учень старших класів регулярно курить.

Більш ніж п'ята частина всіх учнів старших класів напивалася (п'ять або більше алкогольних напоїв за дві години) упродовж останніх чотирнадцяти днів. Ще гірше те, що кожен десятий старшокласник визнав, що керував автомобілем у стані сп'яніння за останні тридцять днів, і кожен п'ятий їздив із товаришем, який випив.

Понад 90 % нових споживачів марихуани пробували тютюн або / і алкоголь, перш ніж перейти на марихуану. Це явище має назву «шлюз» – через те, що на шляху до споживання заборонених наркотиків підлітки проходять через алкоголь і тютюн. Тож якби ми наполегливіше зупиняли дітей від споживання тютюну та алкоголю, ми могли б також обмежити їхній потяг до заборонених наркотиків. Натомість нині третина старшокласників спробувала марихуану, а до випускного класу цей показник стрімко зростає майже удвічі. З огляду на всі ці загрози й ризики, на які щодня наражаються старшокласники, не дивно, що третина з них щороку розповідає про почуття суму й безнадії. Майже кожен п'ятий серйозно міркував над спробою самогубства, один із семи склав його план, а кожен дванадцятий намагався накласти на себе руки.

КОЖЕН ДЕСЯТИЙ
СТАРШОКЛАСНИК
ВИЗНАВ, ЩО КЕРУВАВ
АВТОМОБІЛЕМ У СТАНІ
СП'ЯНІННЯ ЗА ОСТАННІ
ТРИДЦЯТЬ ДНІВ.

Лесбійки, геї, бісексуальні та трансгендерні підлітки (ЛГБТ) ще більше схильні до депресії чи вживання наркотиків, ніж їхні гетеросексуальні однолітки. Два з п'яти ЛГБТ-підлітків серйозно розмірковують про суїцид (удвічі частіше, ніж гетеросексуальні підлітки), а майже кожен третій вчинив таку спробу впродовж останнього року (учетверо більше, ніж гетеросексуальні учні). ЛГБТ-старшокласники вживають заборонені наркотики у п'ятеро частіше, ніж гетеросексуальні студенти. Окрім того, ЛГБТ-підлітки майже вдвічі частіше зазнають знущань і більш ніж удвічі частіше за гетеросексуальних стають суб'єктом міжособистісного насильства. Нові, але надалі обмежені дані щодо трансгендерних підлітків свідчать також про високий рівень психіатричних відхилень, суїцидальні думки та поведінку.

Якщо ви вважаєте, що ця проблема існує лише на Заході, зважте, що в усьому світі юнацька смерть та інвалідність – так само значною мірою результат неприборканих емоцій, відчуттів і поведінки дітей. Це пов'язано з тим, як відчуває, думає і поводить себе наше юне покоління – іншими словами, підлітки страждають і вмирають не через свою вразливість до речей, що вбивають дорослих, як-от рак чи серцеві напади. У країнах, що розвиваються, відсоток смертей унаслідок нещасних випадків, убивств та самогубств міг би бути навіть вищим, якби не значна смертність підлітків та молоді, спричинена ВІЛ/СНІДом, іншими інфекційними захворюваннями, а також смертністю юних породіль. Як нещодавно з'ясували, дорожньо-транспортний травматизм, самогубства та міжособистісне насильство – це три з п'яти найпоширеніших причин смерті, а депресія, зловживання алкоголем і тривожні розлади – це три з п'яти найпоширеніших причин інвалідності серед підлітків у країнах, що розвиваються.

Ризик для підлітків так само реальний, як і його наслідки. Усі ми бачили, як деякі наші друзі гинули внаслідок дорожньо-транспортних аварій, через передозування або від СНІДу. Моя товаришка завагітніла в дев'ятому класі й просто зникла зі школи, назавжди змінивши свій життєвий шлях. Материнство – головна причина, через яку дівчата-підлітки залишають

середню школу. А, що навіть гірше, діти матерів-підлітків частіше потерпають через брак лінгвістичних, комунікативних та соціальних навичок та незадовільну шкільну успішність, ніж діти старших матерів.

Як дитячий і підлітковий психіатр чимало з того, що я вам щойно розповів, я знав і раніше. Але тоді я не усвідомлював, як допомогти нашим дітям убезпечити себе. Однак більша проблема полягала в тому, що я вважав, ніби знав це.

МІФ ПРО НЕВРАЗЛИВІСТЬ ПІДЛІТКІВ

Лео Каннер^{*} у 1943 році видав дуже важливу наукову працю, у якій описав одинадцятьох дітей, чиї недуги відрізнялися «суттєво і безпрецедентно від будь-яких, описаних раніше». Нині Центри контролю й профілактики захворювань у США розповідають нам, що одне з шістдесяти восьми немовлят народжується з цим розладом, який зараз ми називаємо аутизмом. Хоча ми вже розуміємо чимало чинників, що спричиняють клінічні відхилення в дітей із розладами аутичного спектра, у близькому минулому перелік можливих причин скидався на звалище для усіх необґрунтованих і недосліджених гіпотез. Так само, як зараз розвінчана теорія вакцин^{**}, що, на перший погляд, здавалася вельми достовірною в часи її поширення в 1998 році, те саме сталося з концепцією «матерів-холодильників», яких Каннер описував як абсолютно холодних і цілком відсторонених від емоційного життя своїх дітей жінок, які «випадково розморозилися в достатній мірі, щоб виносити дитину». На щастя, нині жоден сучасний лікар не вірить у те, що аутизм – це щось інше, ніж неврологічний розлад.

Точнісінько так само, як «матерів-холодильників» вважали причиною аутизму, колись ми вірили в міф про невразливість підлітків. Наприкінці 1960-х років, саме тоді, коли почалося по-

* Лео Каннер – австрійський та американський психіатр, один із засновників дитячої психіатрії, відомий першим описом дитячого аутизму. Він вважав, що цей розлад виникає у дітей через брак материнської любові.

** Йдеться про поширену понад десять років тому британським вченим Ендрю Вейкфільдом теорію про зв'язок аутизму і вакцинації. Однак доведено, що результати оприлюдненого Вейкфільдом дослідження були ретельно спланованим шахрайством.

ширення теорії «холодильників», відомий психолог Девід Елкінд написав про те, що сам він називав нормальним егоцентризмом підлітків. Мабуть, усі ми згодні з тим, що підлітки дещо егоцентричні, коли йдеться про їхній вигляд, думки, ідеали тощо. Підлітки перебувають у пошуках самовираження та становлення своєї незалежності, й це частина того, про що розповідав Елкінд. Але він пішов далі, припустивши, що підлітки створюють, а потім реагують на «уявну аудиторію», яка бачить їх такими, якими вони самі бачать себе. Це звучить логічно, адже всі ми знаємо, що в певних соціальних ситуаціях ніхто не звертатиме на підлітків стільки ж уваги, скільки самі вони звертають на себе. Компонент, який завершує формулу егоцентризму в підлітковому віці, – це те, що Елкінд назвав «міфом про власну винятковість». Він припустив, що підліток здається собі унікальним та особливим, здатним сприймати світ у такий спосіб, якого інші просто не здатні збагнути. Цей умовивід, на думку Елкінда, може бути результатом віри підлітка у власну важливість для родини, друзів та уявної аудиторії. Хіба хтось із батьків не чув, як їхні підлітки говорили або, можливо, вигукували щось подібне: «Ви й гадки не маєте, що я відчуваю!»? Авжеж, як батьки, які не так давно вийшли з юнацького віку, можуть збагнути, що відчувають підлітки?

Теорія Елкінда виглядає правдоподібно. Вона здається такою. Ба більше. Оскільки підлітки, як вони думають, живуть під пильним поглядом інколи захопленої, а іноді осудливої уявної аудиторії та вірять у міф про власну винятковість, вони повинні, розмірковуював Елкінд, вважати себе невразливими.

УСЕ ПРАВИЛЬНЕ — ЗНОВУ НЕПРАВИЛЬНЕ

Я почав займатися дитячою, підлітковою та дорослою психіатрією в 1996 році і протягом останніх двадцяти років чимало дізнався про те, як підлітки ухвалюють рішення, як працюють їхні мізки і чому вони наражають себе на ризик. Якщо ви пам'ятаєте, що в наші дні знання накопичуються в геометричній прогресії, зрозуміло, що до того дня в серпні 2010 року, коли

[>>>](http://kniga.biz.ua)