Опыт психического здоровья и пути обращения за помощью среди молодежи в Кении: качественное исследование, информирующее создание цифровых платформ психического здоровья, ориентированных на молодежь

Источник: Frontiers in Digital Health

Оригинал: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fdgth.2026.1908306

дизайн продуктов | качественные исследования | низко- и средневходящие страны | психическое здоровье | цифровые вмешательства

Введение

Молодые люди в странах с низким и средним уровнем дохода сталкиваются с социальными и структурными стрессорами, которые повышают их уязвимость к психическим расстройствам, в то время как доступ к формальным услугам в сфере психического здоровья остается ограниченным. Цифровые вмешательства в сфере психического здоровья могут расширить доступ к поддержке, однако их разработка требует понимания жизненного опыта молодых людей, их стратегий преодоления трудностей и моделей поиска помощи.

Цель

Настоящее исследование было направлено на изучение опыта молодых людей в кенийских сообществах в отношении проблем психического здоровья, стратегий преодоления трудностей и моделей поиска помощи для информирования разработки цифровых вмешательств в сфере психического здоровья, ориентированных на молодежь.

Методы

Мы провели качественное исследовательское исследование с использованием 12 фокус-групп с участием 72 молодых людей в возрасте 18–24 лет из городских (Кибра), пригородных (город Кикую) и сельских (Начу) районов Кении. Участники отбирались целенаправленно с учетом гендерной принадлежности, уровня образования и географического положения. Обсуждения были посвящены опыту в сфере психического здоровья, стратегиям преодоления трудностей, поиску поддержки, барьерам на пути к получению помощи и взглядам на цифровые инструменты в сфере психического здоровья. Записи обсуждений на аудионосителях были дословно транскрибированы и проанализированы с использованием тематического анализа. Отчетность проводилась в соответствии с руководящими принципами COREQ.

Результаты

Были выделены шесть тем: (1) причины психического дистресса, включая академическое давление, финансовые трудности и неопределенность в отношении будущего; (2) эмоциональный дистресс, включающий грусть, тревогу, одиночество и чувство перегруженности; (3) стигма и барьеры на пути к профессиональному поиску помощи; (4) опора на неформальную поддержку со стороны друзей, семьи, учителей и религиозных лидеров; (5) стратегии преодоления трудностей, включая занятия спортом, музыку, социальное взаимодействие и духовные практики; и (6) открытость к цифровой поддержке в сфере психического здоровья. Участники высоко оценили цифровые платформы, предлагающие анонимность, достоверную информацию и культурно релевантный контент.

Заключение

Молодые люди в кенийских сообществах сталкиваются с множеством стрессоров и барьеров на пути к получению формальной помощи в сфере психического здоровья. Платформы цифрового вмешательства в сфере психического здоровья, ориентированные на молодежь, могут обеспечивать доступную и приемлемую поддержку при условии, что они разработаны с учетом конфиденциальности, культурной релевантности и интеграции с существующими системами поддержки в сообществах.

Перевод выполнен: 04.11.2026 | ai4med.ru

Машинный перевод. Рекомендуем сверять с оригиналом при клиническом использовании.