

Рост когнитивных нарушений у молодых взрослых: тревожная тенденция десятилетия

Дата публикации: 16.10.2025

За последнее десятилетие в США наблюдается тревожная тенденция — все больше молодых взрослых сообщают о проблемах с памятью, вниманием и способностью принимать решения. Исследование, опубликованное в журнале *Neurology*, показало, что распространенность таких нарушений увеличилась с 5,3% в 2013 году до 7,4% в 2023 году, а среди людей моложе 40 лет — почти удвоилась, достигнув 9,7%. Эти данные указывают на существенные изменения в когнитивном здоровье населения и поднимают вопросы о роли социальных и экономических условий в формировании рисков.

Для анализа исследователи использовали более 4,5 миллиона анкет, собранных за десятилетие. Участникам задавали вопрос о наличии серьезных трудностей с концентрацией, памятью или принятием решений. Ответившие «да» классифицировались как имеющие когнитивные нарушения. Несмотря на то, что подобные опросы не являются клиническим инструментом диагностики, их масштаб позволил выявить значимые тенденции, отражающие самооценку состояния здоровья у разных групп населения.

Наибольшие изменения отмечены среди молодежи, что вызывает обеспокоенность специалистов. Если ранее когнитивные нарушения чаще ассоциировались с пожилым возрастом, то теперь картина меняется. Среди людей старше 70 лет распространенность даже немного снизилась — с 7,3% до 6,6%. Ученые предполагают, что это может быть связано с улучшением медицинской помощи, повышением уровня физической активности и профилактикой хронических заболеваний у пожилых. Однако рост нарушений среди молодых поколений указывает на новые вызовы, с которыми сталкивается современное общество.

Особое внимание исследование уделяет социально-экономическим факторам. У людей с доходом менее 35 000 долларов в год уровень когнитивных затруднений вырос с 8,8% до 12,6%, тогда как среди обеспеченных домохозяйств (более 75 000 долларов в год) показатель остался на уровне 3,9%. Аналогичная закономерность наблюдается в зависимости от образования: у взрослых без среднего образования распространенность выросла до 14,3%, в то время как среди выпускников колледжей — лишь до 3,6%. Эти различия демонстрируют, что когнитивное здоровье напрямую зависит от уровня жизни, доступа к качественному питанию, медицинскому обслуживанию и психологической стабильности.

Этнический анализ также выявил различия. Наиболее высокие показатели отмечены у американских индейцев и коренных жителей Аляски — от 7,5% до 11,2%. Среди латиноамериканцев рост составил с 6,8% до 9,9%, у чернокожих взрослых — с 7,3% до 8,2%, у белых — с 4,5% до 6,3%, а у азиатов — с 3,9% до 4,8%. Эти данные подтверждают, что структурные и культурные барьеры, доступ к образованию и медицинским услугам могут играть существенную роль в формировании когнитивного благополучия.

Причины роста когнитивных трудностей среди молодых людей, вероятно, комплексные. В числе возможных факторов называются хронический стресс, нарушения сна, чрезмерное использование цифровых технологий, снижение физической активности и ухудшение качества питания. Психологические перегрузки, вызванные социальным давлением, нестабильностью занятости и информационным шумом, также могут способствовать формированию феномена, который в быту всё чаще называют «туманом в голове».

Не исключено, что часть роста связана и с повышением осведомлённости населения о когнитивном здоровье. Современные поколения чаще обсуждают такие проблемы и готовы признавать наличие трудностей, тогда как ранее подобные жалобы могли оставаться невыраженными. Тем не менее специалисты подчеркивают, что даже субъективные оценки когнитивных функций отражают реальные тенденции, требующие внимания со стороны общественного здравоохранения.

Когнитивные нарушения в молодом возрасте могут иметь долгосрочные последствия. Они снижают качество жизни, влияют на производительность труда, учебные способности и социальную адаптацию. Если эти тенденции сохранятся, в будущем возможен рост числа случаев преждевременных нейродегенеративных заболеваний и снижение когнитивного потенциала целых поколений. Поэтому важно развивать профилактические программы, направленные на укрепление здоровья мозга — включая информирование о правильном режиме сна, питания, физических нагрузках и ментальном благополучии.

Исследование имеет и ограничения. Поскольку данные собирались по телефону, точность ответов могла зависеть от памяти и искренности респондентов. Кроме того, широкое определение «когнитивных трудностей» могло включать самые разные состояния — от лёгких рассеянностей до выраженных нарушений. Однако, несмотря на эти ограничения, масштабы и устойчивость тенденции делают результаты особенно значимыми.

Современный мир предъявляет к мозгу всё более высокие требования, и когнитивное здоровье становится одной из центральных тем XXI века. В

условиях ускоренного темпа жизни, постоянного цифрового стресса и социальной неопределённости мозг нуждается в такой же заботе, как и сердце или мышцы. Исследования, подобные этому, напоминают, что умственная ясность и память — не данность, а ресурс, который требует внимания, профилактики и научного понимания.

Ссылка: «Рост когнитивных нарушений как проблема общественного здравоохранения среди взрослых в США. Тенденции, выявленные системой наблюдения за поведенческими факторами риска, 2013–2023 гг.» DOI: [10.1212/WNL.000000000000214226](https://doi.org/10.1212/WNL.000000000000214226).