

ДЕПРЕСИЯТА - ЧУМАТА НА СЪВРЕМЕННОТО ОБЩЕСТВО

Женя Рашкова¹, Веселина Василева²

¹Катедра „Здравни грижи“, Факултет „Обществено здравеопазване“,
Медицински университет - Варна

²студент, Факултет по обществено здравеопазване,
Медицински университет - Варна

DEPRESSION - THE PLAGUE OF MODERN SOCIETY

Zhenya Rashkova¹, Veselina Vasileva²

¹Department of Nursing Care, Faculty of Public Health, Medical University of Varna

²Student, Faculty of Public Health, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Депресията е често срещано психическо разстройство, представя се с депресивно настроение, загуба на интерес или удоволствие, намалена енергия, чувство за вина или ниска самооценка, нарушен сън или апетит и лоша концентрация. Освен това депресията често идва със симптоми на безпокойство. Тя може да доведе до различни емоционални и физически проблеми и да намали способността на човек да функционира на работното място и у дома.

Депресията е различна от колебанията в настроението, които хората изпитват като част от нормалния живот. Временните емоционални отговори на предизвикателствата на ежедневието не представляват депресия.

Депресията и тревожните разстройства са различни, но хората с депресия често изпитват симптоми, подобни на тези на тревожно разстройство, като нервност, раздразнителност и проблеми със съня и концентрацията. Но всяко разстройство има свои собствени причини и собствени емоционални и поведенчески симптоми.

Много хора, които развиват депресия, имат история на тревожно разстройство по-рано в живота си. Няма данни, че едно разстройство причинява другото, но има ясни доказателства, че много хора страдат от двете заболявания. Депресивните разстройства включват две основни подкатегории: тежко депресивно разстройство / депресивен епизод, което включва симптоми като депресивно настроение, загуба на интерес и намалена енергия. В зависимост от броя и тежестта на симптомите депресивният епизод може да бъде категоризиран като лек, умерен или тежък. Дистимия, персистираща или хро-

ABSTRACT

Depression is a common mental disorder that presents with depressed mood, loss of interest or pleasure, decreased energy, feelings of guilt or low self-worth, disturbed sleep or appetite, and poor concentration. Moreover, depression often comes with symptoms of anxiety. It can lead to a variety of emotional and physical problems and can decrease a person's ability to function at work and at home. Depression is different from the fluctuations in mood that people experience as a part of normal life. Temporary emotional responses to the challenges of everyday life do not constitute depression.

Depression and anxiety disorders are different, but people with depression often experience symptoms similar to those of an anxiety disorder, such as nervousness, irritability, and problems sleeping and concentrating. But each disorder has its own causes and its own emotional and behavioral symptoms.

Many people who develop depression have a history of an anxiety disorder earlier in life. There is no evidence one disorder causes the other, but there is clear evidence that many people suffer from both disorders.

Depressive disorders include two main sub-categories: major depressive disorder/depressive episode, which involves symptoms such as depressed mood loss of interest and enjoyment, and decreased energy. Depending on the number and severity of symptoms, a depressive episode can be categorized as mild, moderate, or severe. Dysthymia, a persistent or chronic form of mild depression; the symptoms of dysthymia are similar to a depressive episode, but tend to be less intense and last longer.

The number of persons with common mental disorders globally is going up.

нична форма на лека депресия. Симптомите на дистимия са подобни на депресивен период, но са склонни да бъдат по-малко интензивни и да продължават по-дълго.

Депресията е рисков фактор за суицидни мисли (има много повече опити за самоубийство, отколкото завършени действия).

Депресията засяга 350 милиона души. Търсенето на ограничаване на депресията и други състояния на психичното здраве се увеличават в световен мащаб.

Ключови думи: депресия, безпокойство, психическо разстройство, световен проблем

УВОД

Депресията е емоционално разстройство, дефинирано по описателен начин в големите психиатрични класификационни наръчници, чрез комплекс от симптоми, без да се поставят на преден план-етиология или ход. Още Хипократ е познавал състояния, които е наричал „меланхолия“ (в свободен превод „черногледство“), (3). Депресивният синдром включва болестно потиснато настроение, забавен мисловен процес, намалена енергия, с намалени физически и психически сили, липса на желание за работа (4). Актуалността на проблема се подчертава от факта, че към момента депресията засяга 350 млн. души в глобален мащаб, като при всяко по-ново епидемиологично проучване се разкрива все по-широко разпространение сред населението. Заболяването се среща по-често сред жените. Мъжете боледуват по-рядко, но клиничните симптоми при тях са по-тежко изразени. Лечението на депресията е комплексно и включва следните методи: биологични, психотерапевтични, социално-психологични (1).

Депресивните състояния се характеризират с повишена активност на хипоталамо-хипофизно-адреналната система. Подобна хиперактивност се наблюдава и при хроничен стрес (5). Хроничният стрес предизвиква тревожност и депресия (6). Много хора, които развиват депресия имат история на тревожно разстройство по-рано в живота си. Няма данни, че едно разстройство причинява другото, но има ясни доказателства, че много хора страдат от двете заболявания (2). Проблемът за тревожността става все по-актуален и значим, както за отделния човек, така и за обществото като цяло в съвременния бързо променящ се свят и поради суицидните мисли и действия, които се срещат при значителна

Depression is a risk factor for suicidal thinking (there are many more attempts at suicide than there are completed acts).

Depression is estimated to affect 350 million people. The demand for curbing depression and other mental health conditions is on the rise globally.

Keywords: depression, anxiety, mental disorder, global problem

част от депресивно болните. Проучванията показват, че около една четвърт от пациентите с тежка и умерено тежка депресия завършват живота си със самоубийство.

Интерес към темата провокира, наблюдаващата се тенденция за снижаване на възрастовата граница сред младите хора що се отнася до депресиите и тревожните състояния (6). А данните, относно депресивните състояния, касаещи младите медици сочат, че 30% от тях страдат от депресия или от депресивна симптоматика. Това демонстрира ново проучване, публикувано в журнала на Американската медицинска асоциация JAMA (7).

Целта на настоящото проучване е да се изследва нивото на информираност, относно депресията и степента на нейната епидемичност, сред студентите от Медицински университет-Варна.

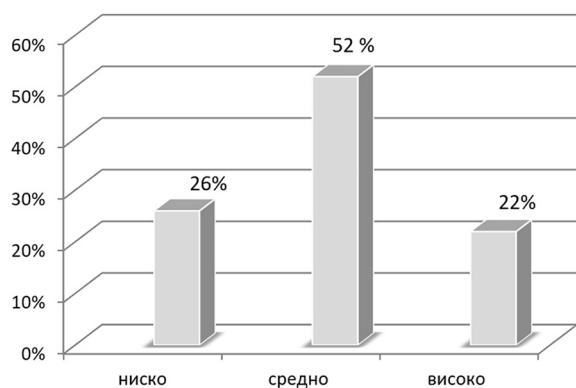
МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

За постигане целите на изследването беше проучено мнението на 50 студенти от Медицински университет, град Варна на възраст от 18 до 28 год. подбрани на случаен принцип. Приложен е анкетен метод. Изследването е проведено през месец септември 2017г. За анализ на първичната социологическа информация са използвани програмните продукти на Microsoft Excel 2013.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Депресията е заболяване с глобален характер. Съвременна тенденцията при тази болест в световен мащаб е да засяга все повече хора като възрастовата граница намалява и от заболяването страдат все повече младежи. Тази мащабност се дължи на факта, че като цяло обществото подценява сериозността на болестта. Една неразпознатата и нелекувана депресия може да има тежки

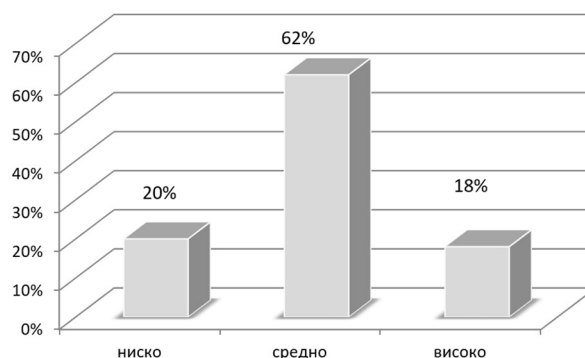
и необратими последици върху индивида. Редица са факторите и причините, водещи до заболяването, но като задължителен компонент, който стои в основата на почти всяка депресия се очертава стреса. Всичко това насочи вниманието на проучването към изследване нивата на стрес сред студентите, тъй като високите нива и ненавременното справяне с него са предпоставка за редица здравословни усложнения (фиг. 1).



Фиг. 1. Ниво на стрес сред студентите

Резултатите сочат, че болшинството сред респондентите определят нивото си на стрес като „средно“ (52%). Приблизително 1/3 от анкетираните посочват, че степента им на стрес е ниска, а останалите 22% заявяват, че са подложени на висок стрес. Високият процент подложени на значителен стрес, провокира по-задълбочено проучване относно конкретните причините за наличието му в тази млада възраст. Като водеща причина за състоянието си студентите са посочили „натоварен учебен график“ (65%). Следващият по-популярност отговор сред анкетираните е „счетаване на работа и учене“ (20%), 10% от респондентите, определят семейните проблеми като фактор, а останалите 5% са посочили друга причина различна от изброените без да конкретизират каква. Както вече бе отбелязано, високите нива на стрес предразполагат отключването на депресивни състояния, което от своя страна може да бъде предпоставка за развиване на зависимости, суицидни мисли, повлияване на грижата за пациентите и много други. Данните от проучването изискват повишено внимание от страна на здравните специалисти от допълнителната помощ и преподавателите от университета, относно популяризирането на различни техники за справяне със стреса сред студентите.

Добрата информираност относно едно заболяване е в основата на неговата превенция. Това провокира по-задълбочено проучване върху ни-



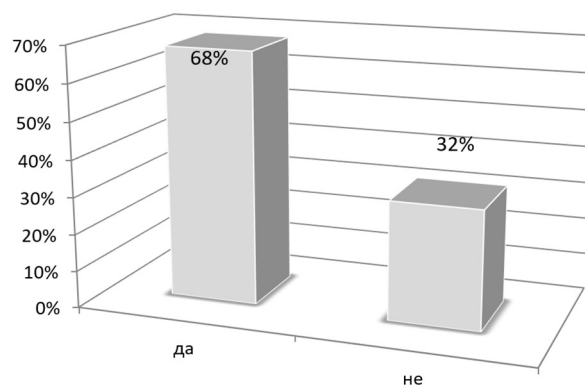
Фиг. 2. Информираниост, относно депресивните състояния

вото на осведоменост по темата сред студентите (фиг. 2).

Преобладаващият дял сред анкетираните определят своите познания, относно заболяването като средни (62%), а 18% заявяват високо ниво на информираност по темата. Останалите 20% от респондентите споделят, че не са достатъчно информирани по въпроса. Добрата осведоменост на студентите, относно депресивните състояния се обяснява с факта, че анкетираните се обучават в Медицински университет и са запознати в различна степен със спецификите на заболяването.

Съвременна тенденцията при тази болест в световен мащаб е да засяга все повече хора в млада възраст, това от своя страна провокира проучване на заболяемостта сред студентите. Мнозинството сред анкетираните признават, че са страдали от депресия (68%). Делът на анкетираните, които заявяват, че не са страдали от депресия е сравнително малък (32%), (фиг. 3).

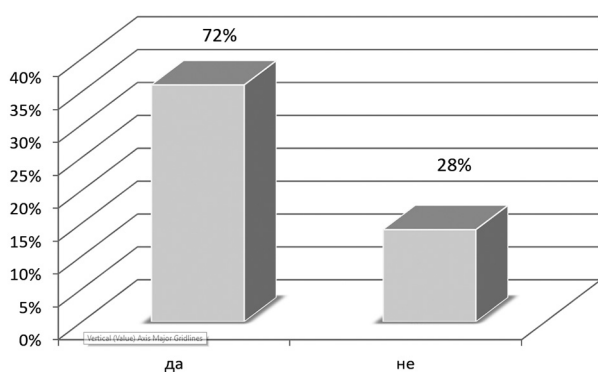
Резултатите от направеното проучване потвърждават сериозността и мащабността на проблема сред младежите. Данните от проучването изискват повишено внимание от страна на здравните специалисти от допълнителната помощ, относно насочване към своевременно и



Фиг. 3. Разпределение на заболяемостта от депресия сред анкетираните

адекватно лечение и борба с негативните последици от заболяването.

Обществото като цяло подценява сериозността на болестта. От особена важност е да се търси професионална и адекватна помощ навреме, защото една нелекувана депресия може да бъде предпоставка за развиване на зависимости, недобра професионална и лична реализация, суицидни мисли и др. Болшинството сред анкетиранияте (72%) убедено считат, че трябва да се търси професионална помощ, а останалите 28% са на мнение, че при депресия не се изисква специализирана помощ (фиг. 4).



Фиг. 4. Мнение, относно търсенето на професионална помощ при депресия

По-високият дял на анкетиранияте, които биха се обърнали към професионалист отразява зряло и адекватно мислене. Това отразява промяната в нагласите и миогледа на младото поколение, защото само допреди години над думата психотерапевт или емоционално разстройство битуваше стигма.

ИЗВОДИ

- Преобладаващият дял сред анкетиранияте определят, че са подложени под завишени нива на стрес. Ненавременното и адекватно справяне с него е предпоставка за негативни последици върху тяхното емоционално и психическо здраве. Резултатите от проучването изискват повишено внимание от страна на здравните специалисти от доболничната помощ и преподавателите от университета, относно популяризирането на различни техники за справяне със стреса сред студентите.
- Болшинството от респондентите имат добра информираност и дълбок поглед върху депресивните състояния, което е предпоставка за добра и своевременно профилактика на заболяването.

- Високият дял на преживели депресия затвърждава епидемичността на заболяването сред младите хора и потвърждава световната тенденция. Данните от проучването изискват повишено внимание от страна на здравните специалисти от доболничната помощ, относно насочване към своевременно и адекватно лечение.
- Оптимистичен акцент от направеното проучване бе високият дял сред анкетиранияте, които считат че депресията е заболяване, което изисква намеса на професионална помощ. Това демонстрира повишаване нивото на здравна култура по отношение на психичното здраве.

Депресията е заболяване с глобален характер, като при всяко по-ново епидемиологично проучване се разкрива все по-широко разпространение сред населението. Като адекватна техника за справяне със заболяването е на първо място добрата информираност на обществото по отношение на проблема и запознаване със съвременните техники за справяне с болестта. Повишената здравната култура на обществото относно проблема, своевременната и адекватната специализирана помощ, биха предотвратили нанасянето на трайни последици върху психическото и физическото здраве на индивида.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов Вл. Практическа психосоматична медицина, изд. Знание, Ст.Загора 1999, №2, 33-37
2. Каплан Р, Сакъзо Д. Психологическо тестване, изд. Изток-Запад, 2013, 500-503
3. Коцилков Д. Феноменология на депресията, ИСМ, София, 2007, част I, 12-14
4. Писева Д. Психиатрия, изд. Арсо, София, 2006, 244
5. Попов Г, Тончев А. Нелинейност и невпропластичност в психиатрията, изд. Стено, Варна, 2011, 51
6. Шрайбер-Серван Д. Да излекуваме тревожността, депресията и стреса без лекарства и психоанализа, изд. Изток-Запад, София, 2004
7. <http://medicalnews.bg/blog/2016/11/23/29>

Адрес за кореспонденция:
 Женя Стоянова Раикова
 Варна, бул. „Цар Освободител“ №84
 e-mail: jeniashkova@abv.bg