Mgr Aleksandra Kielan

Depresja u mężczyzn a tendencje samobójcze i używanie substancji psychoaktywnych Analiza czynników ryzyka i czynników ochronnych

Wstęp

Według statystyk w Polsce mężczyźni rzadziej chorują na zaburzenia psychiczne niż kobiety, ale to właśnie mężczyźni od lat popełniają zdecydowanie więcej samobójstw (około 6:1) [1]. W analizie etiologii zachowań samobójczych istotne są dwa zespoły czynników – suicydogenny układ sytuacyjny (SUS) oraz osobnicze skłonności samobójcze (OSS). Dopiero po zetknięciu się określonego SUS z określonym typem OSS może dojść do samobójstwa [2]. Występowanie u mężczyzn depresji, przebycie hospitalizacji i współwystępowanie innych zaburzeń psychicznych, na przykład uzależnienie od alkoholu, znacznie zwiększa ryzyko popełnienia samobójstwa [3]. Blumenthal i wsp. [4] wskazali na istnienie tzw. śmiertelnej triady samobójczej, czyli nakładania się impulsywnych i agresywnych cech osobowości, nadużywania substancji psychoaktywnych i depresji. Dowiedziono, że taka triada występuje znacząco częściej u mężczyzn. Stwierdzono, że u większości (nawet 82%) osób, które odebrały sobie życie, występowały objawy zaburzeń psychicznych, przy czym najczęściej była to depresja i uzależnienie od alkoholu [5]. Co więcej, literatura naukowa mówi o częstym występowaniu wśród mężczyzn syndromu męskiej depresji, którego objawy odbiegają od przyjętego w kryteriach diagnostycznych obrazu klinicznego klasycznej depresji [1]. Może to wpływać na niedoszacowanie faktycznej liczby mężczyzn chorujących na zaburzenia depresyjne. W Polsce nie został do tej pory wdrożony Narodowy Pogram Zapobiegania Samobójstwom, a Narodowy Program Zapobiegania Depresji na lata 2016–2020 nie przewidywał działań, które byłyby kierowane do mężczyzn. Czerpiąc z doświadczenia innych krajów, opracowano rekomendacje do tworzenia kampanii społecznych oraz programów promocji zdrowia psychicznego, które mogą zostać wykorzystane w działaniach kierowanych do mężczyzn w Polsce. Podstawą prowadzenia skutecznych działań profilaktycznych jest jednak oszacowanie potrzeb zdrowotnych mężczyzn w danym zakresie [6]. Do tej pory nie zostało przeprowadzone badanie na populacji polskich mężczyzn, które analizowałoby zależność pomiędzy występowaniem syndromu męskiej depresji, nadużywania substancji psychoaktywnych oraz zachowań samobójczych. Niniejsza rozprawa może stanowić punkt wyjścia do stworzenia kompleksowej strategii zapobiegania samobójstwom wśród mężczyzn.

Cel główny

Analiza problemów zdrowia psychicznego mężczyzn, ze szczególnym uwzględnieniem zaburzeń depresyjnych, używania substancji psychoaktywnych i zachowań samobójczych oraz opracowanie wytycznych do tworzenia programów zdrowia psychicznego, uwzględniających aktualne potrzeby tej grupy.

Cele szczegółowe

1. Analiza problemów związanych z samobójstwami i problemami zdrowia psychicznego mężczyzn.
2. Przegląd literatury naukowej dotyczącej występowania zaburzeń depresyjnych w grupie mężczyzn oraz uwarunkowań, które wpływają na ich przebieg.
3. Przegląd dotychczas prowadzonych kampanii społecznych dotyczących zdrowia psychicznego kierowanych do mężczyzn oraz opracowanie wytycznych do tworzenia przyszłych kampanii.
4. Przegląd literatury naukowej dotyczącej promocji zdrowia psychicznego oraz opracowanie rekomendacji do tworzenia programów promocji zdrowia psychicznego mężczyzn.
5. Analiza związku między depresją, używaniem alkoholu i tytoniu, zasobami osobistymi i zmiennymi socjodemograficznymi wśród mężczyzn.
6. Analiza nasilenia objawów męskiej depresji, spożycia alkoholu i tytoniu, poziomu zasobów osobistych oraz zachowań samobójczych wśród mężczyzn z trzech różnych grup – u mężczyzn z zaburzeniami depresyjnymi, mężczyzn z chorobami somatycznymi i mężczyzn zdrowych.
7. Stworzenie modeli czynników ryzyka i czynników ochronnych związanych z poziomem depresji i zachowań samobójczych wśród mężczyzn z trzech grup – u mężczyzn z zaburzeniami depresyjnymi, mężczyzn z chorobami somatycznymi i mężczyzn zdrowych.

Cykl publikacji stanowiących pracę doktorską

Publikacja I – *Samobójstwa i zdrowie psychiczne mężczyzn*. *Psychiatria i psychologia kliniczna, 2020, 20(3), s. 191–195.*

Praca jest wstępem do cyklu publikacji. W pracy zanalizowane zostały problemy zdrowia psychicznego mężczyzn, ze szczególnym uwzględnieniem zachowań samobójczych. Autorzy odpowiedzieli na pytania:

- Dlaczego mężczyźni częściej doświadczają atypowych objawów zaburzeń psychicznych?
- Jakie są aktualne problemy zdrowia psychicznego mężczyzn?
- Dlaczego w Polsce mężczyźni popełniają sześciokrotnie częściej samobójstwa niż kobiety?
- Jakie działania należy podjąć, aby poprawić obecną sytuację w zakresie zdrowia psychicznego polskich mężczyzn?

Publikacja II – ***Depresja u mężczyzn – specyfika, etiologia i związki z tendencjami samobójczymi oraz używaniem substancji psychoaktywnych: przegląd piśmiennictwa, Postępy Psychiatrii i Neurologii, 2020, 29(1), s. 54–66.***

Praca stanowi przegląd piśmiennictwa z zakresu specyfiki zaburzeń depresyjnych występujących wśród mężczyzn. Przedstawione w niej zostały kwestie związane z nietypowymi objawami depresji występującymi u mężczyzn, podjęta została próba ich opisania. Przegląd piśmiennictwa potwierdził również złożoność problemu zaburzeń depresyjnych występujących wśród mężczyzn i ścisłą zależność między depresją, uzależnieniami oraz samobójstwami.

Publikacja III – ***Przykłady kampanii dotyczących zdrowia psychicznego kierowanych do mężczyzn, Psychiatria i psychologia kliniczna, 2020, 20(3), s. 196–201.***

Artykuł przedstawia przegląd kampanii społecznych dotyczących zdrowia psychicznego kierowanych do mężczyzn. Praca ma wymiar teoretyczno-praktyczny – obok rozważań teoretycznych, istotą artykułu było dokonanie dokładnego opisu działań praktycznych i opracowanie wytycznych do tworzenia przyszłych kampanii.

Publikacja IV – ***Promotion of men's mental health, Psychiatria, 2020, 17(4), s. 212–215.***

Praca stanowi przegląd literatury naukowej dotyczącej promocji zdrowia psychicznego, ze szczególnym uwzględnieniem zaleceń tworzenia programów promocji zdrowia psychicznego mężczyzn. Na tej podstawie zostały opracowane rekomendacje do tworzenia programów promocji zdrowia psychicznego mężczyzn.

Publikacja V – ***Stosowanie substancji psychoaktywnych i poziom zasobów osobistych wśród mężczyzn z zaburzeniami depresyjnymi – badanie pilotażowe, Psychiatria, 2021, 18(2), s. 79–87.***

Artykuł stanowi badanie pilotażowe, którego celem było ustalenie związku pomiędzy depresją, stosowaniem alkoholu i tytoniu, zasobów osobistych a zmiennymi socjodemograficznymi u mężczyzn. Na próbie 40 mężczyzn z rozpoznanym zaburzeniem depresyjnym (F31 – w fazie depresji, F32 i F33) leczonych w II Klinice Psychiatrycznej Instytutu Psychiatrii i Neurologii oraz 40 mężczyzn z grupy kontrolnej, przeprowadzono badanie z wykorzystaniem Testu Wykrywania Zaburzeń Związanych z Używaniem Alkoholu (AUDIT), testu Fagerströma, Skali Kontroli Emocji (CECS), Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES), Skali Satysfakcji z Życia (SWLS), Gotlandzkiej Skali Męskiej Depresji (GMDS) (użytej jedynie wśród respondentów z grupy kontrolnej, w celu wykluczenia z dalszej analizy mężczyzn z objawami depresji) oraz ankiety demograficznej. Częstość nadużywania substancji psychoaktywnych przez mężczyzn z depresją była podobna jak w grupie kontrolnej. U mężczyzn ze zdiagnozowanym zaburzeniem depresyjnym występuje niższe poczucie własnej skuteczności oraz satysfakcji z życia.

Publikacja VI – ***Occurrence of male depression symptoms, suicidal behaviors, alcohol and tobacco use and level of personal resources in three male groups, Journal of Men's Health, 2021, s. 1–11.***

Artykuł prezentuje wyniki badania dotyczącego nasilenia objawów męskiej depresji, spożycia alkoholu i tytoniu, poziomu zasobów osobistych oraz zachowań samobójczych wśród mężczyzn z trzech różnych grup – u mężczyzn z zaburzeniami depresyjnymi (n=197), mężczyzn z chorobami somatycznymi (n=183) i mężczyzn zdrowych (n=197). Do oceny wykorzystano kilka testów: ankietę demograficzną, test AUDIT, kwestionariusz Fagerströma, GSES, Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (Mini-COPE), Kwestionariusz Oceny Odporności Psychicznej (KOP-26), Zrewidowany Kwestionariusz Zachowań Samobójczych Omana i wsp. (SBQ-R) i GMDS. Mężczyźni z depresją częściej mieli myśli samobójcze i próby samobójcze w przeszłości niż mężczyźni z grup kontrolnych. W grupie klinicznej (mężczyzn z zaburzeniami depresyjnymi) zanotowano największą liczbę palaczy z wysokim lub bardzo wysokim poziomem uzależnienia od nikotyny oraz wszystkich rodzajów uzależnienia od alkoholu. Ponadto deklarowali oni najniższy poziom poczucia własnej skuteczności i odporności psychicznej. Na podstawie kwestionariusza GMDS 65% pacjentów w grupie

klinicznej wykazało męskie objawy depresji. Wobec otrzymanych wyników szczególnie ważne wydaje się wzmacnianie poczucia własnej skuteczności i efektywnego radzenia sobie ze stresem oraz zapobieganie nadużywaniu substancji psychoaktywnych wśród mężczyzn.

Publikacja VII – ***Factors related to the level of depression and suicidal behavior among men with diagnosed depression, physically ill men, and healthy men, Frontiers in Psychiatry, 2021, 12: 644097.***

Artykuł opisuje czynniki ryzyka i czynniki ochronne związane z poziomem depresji i zachowań samobójczych wśród mężczyzn z trzech różnych grup – u mężczyzn z zaburzeniami depresyjnymi (n=197), mężczyzn z chorobami somatycznymi (n=183) i mężczyzn zdrowych (n=197). Do oceny wykorzystano kilka testów: ankietę demograficzną, test AUDIT, kwestionariusz Fagerströma, GSES, Mini-COPE, KOP-26, SBQ-R i GMDS. U mężczyzn z depresją silnymi czynnikami chroniącymi przed depresją i zachowaniami samobójczymi były: wykształcenie zawodowe, aktywne radzenie sobie ze stresem, wykorzystywanie religii do radzenia sobie ze stresem, posiadanie społecznych kompetencji i stan kawalerski. Czynnikami ryzyka w tej grupie były: bezrobocie, status studenta, niskie zadowolenie z sytuacji materialnej, posiadanie dzieci, historia zaburzeń psychicznych w rodzinie, uzależnienie od alkoholu oraz poszukiwanie wsparcia instrumentalnego. W grupie mężczyzn z chorobami somatycznymi zidentyfikowano następujące czynniki ochronne: zamieszkiwanie w średnim lub małym mieście, aktywne radzenie sobie ze stresem, wentylacja emocji jako sposób radzenia sobie ze stresem i posiadanie kompetencji osobistych. W tej grupie leczenie psychiatryczne w przeszłości stanowiło jedyny zidentyfikowany czynnik ryzyka. W grupie zdrowych mężczyzn zidentyfikowano następujące czynniki ochronne: zamieszkiwanie w średnim mieście, pozytywne przewartościowanie, zdolności planowania, posiadanie kompetencji osobistych i społecznych. Wykształcenie zawodowe i wyższe, status studenta, niezadowolenie z sytuacji materialnej, posiadanie więcej niż jednego dziecka, występowanie zaburzeń psychicznych w rodzinie, nadużywanie alkoholu w rodzinie oraz używanie środków psychoaktywnych jako strategia radzenia sobie ze stresem stanowiły zidentyfikowane czynniki ryzyka w tej grupie. Czynniki ryzyka zidentyfikowane w tym badaniu powinny być uwzględnione w klinicznej ocenie ryzyka depresji i zachowań samobójczych wśród mężczyzn. Zidentyfikowano pewne czynniki ochronne, w tym: produktywne radzenie sobie, posiadanie kompetencji osobistych i społecznych, które można rozwijać i które należy szczególnie uwzględnić oraz wzmocnić w programach promocji zdrowia psychicznego, skierowanych do mężczyzn.

Podsumowanie

Cykl publikacji do niniejszej rozprawy doktorskiej w sposób kompleksowy podejmuje temat problemów zdrowia psychicznego i promocji zdrowia psychicznego mężczyzn. W pierwszych dwóch artykułach poglądowych został dokonany przegląd piśmiennictwa na temat problemów zdrowia psychicznego mężczyzn, zachowań samobójczych, zaburzeń depresyjnych, nadużywania alkoholu i uzależnienia od tytoniu. Istotą kolejnego artykułu poglądowego było dokonanie dokładnego opisu światowych kampanii społecznych kierowanych do mężczyzn i na tej podstawie opracowanie wytycznych do tworzenia przyszłych działań kierowanych do tej grupy. Kolejny artykuł to publikacja oryginalna, stanowiąca kompendium wiedzy na temat promocji zdrowia psychicznego mężczyzn. Kolejne trzy publikacje stanowią odpowiedź na potrzebę przeprowadzenia badania, które dostarczyłoby wyników dotyczących zmiennych ważnych z punktu widzenia etiologii zachowań samobójczych wśród mężczyzn. Działania, które od lat są prowadzone na świecie na rzecz promocji zdrowia psychicznego mężczyzn, w Polsce nie zostały jeszcze wdrożone. Niniejsze badania dostarczają danych na temat ważnych czynników determinujących zaburzenia depresyjne i zachowania samobójcze, a tym samym mogą stanowić podstawę merytoryczną dla Narodowego Programu Zapobiegania Samobójstwom, który zwracałby szczególną uwagę na specyfikę zdrowia psychicznego mężczyzn.