

DUBEL, Robert, DUBEL, Julia, RUSZEL, Kinga, CZEKAJ, Aleksandra & NAMROŻY, Natalia. Depression and anxiety - inseparable companions of a student? - prevalence of mental disorders in the academic environment, factors predisposing to their occurrence, treatment, forms of assistance. Quality in Sport. 2022;8(3):31-34. eISSN 2450-3118. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2022.08.03.003> <https://apcz.umk.pl/QS/article/view/41040>

The journal has had 20 points in Ministry of Education and Science of Poland parametric evaluation. Annex to the announcement of the Minister of Education and Science of December 21, 2021. No. 32582. Has a Journal's Unique Identifier: 201398. Scientific disciplines assigned: Economics and finance (Field of social sciences); Management and Quality Sciences (Field of social sciences). Punkty Ministerialne z 2019 - aktualny rok 20 punktów. Załącznik do komunikatu Ministra Edukacji i Nauki z dnia 21 grudnia 2021 r. l.p. 32582. Posiada Unikatowy Identyfikator Czasopisma: 201398. Przypisane dyscypliny naukowe: Ekonomia i finanse (Dziedzina nauk społecznych); Nauki o zarządzaniu i jakości (Dziedzina nauk społecznych).
© The Authors 2022;
This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Nicolaus Copernicus University in Torun, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author (s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non commercial license Share alike. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.
Received: 25.10.2021. Revised: 19.11.2022. Accepted: 26.11.2022.

Depresja i lęk - nieodłączni towarzysze studenta?- rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych w środowisku akademickim , czynniki predysponujące do ich wystąpienia, leczenie, formy pomocy

Depression and anxiety - inseparable companions of a student? - the prevalence of mental disorders in the academic environment, factors predisposing to their occurrence, treatment, forms of help

Robert Dubel², Julia Dubel¹, Kinga Ruszel³, Aleksandra Czekaj⁴, Natalia Namroży²

1

Medical University of Warsaw, Żwirki i Wigury Street 61, 02-091 Warsaw

²Clinical Hospital No.4, Jaczewskiego Street 8, 20-954 Lublin, Poland

³Military Clinical Hospital No.1 Al. Racławickie 23, 20-904 Lublin

⁴Clinical Frederick Chopin's Hospital No.1 Fryderyka Szopena 2, 35-055 Rzeszów

ORCID IDs:

Kinga Ruszel orcid.org/0000-0002-9633-4288 kingaruszel@gmail.com

Robert Dubel orcid.org/0000-0001-7666-2893 r_dubel@wp.pl

Aleksandra Czekaj orcid.org/0000-0003-3104-683X lexi7979@gmail.com

Natalia Namroży orcid.org/0000-0002-7553-4395 natalia.namrozy0@gmail.com

Julia Dubel orcid.org/0000-0002-4854-2912 julkadubel@gmail.com



Correspondence author: Robert Dubel, r_dubel@wp.pl

Abstrakt:

Studia owiane są złą sławą bycia wymagającym i trudnym doświadczeniem dla młodego człowieka. Studia to czas stawiający przed młodymi dorosłymi wiele wyzwań i skłaniający do konieczności licznych wyrzeczeń, a także dostarczający potężnej dawki codziennego stresu. Biorąc pod uwagę obecne tempo życia, do którego człowiek jako gatunek nie jest przystosowany ewolucyjnie, zestawione z codziennymi ekstremalnymi stresorami, nasuwa się pytanie - jakie konsekwencje i koszty ponosi młody człowiek, w odpowiedzi na taki tryb życia. Jakie problemy ze zdrowiem psychicznym mogą się pojawić wskutek doświadczania długotrwałego stresu? Celem powstania tej pracy jest podsumowanie i zebranie dostępnych informacji na temat rozpowszechnienia, czynników predysponujących do wystąpienia oraz form pomocy i leczenia depresji oraz wyszczególnienie najpopularniejszych zaburzeń psychicznych w grupie studentów.

Abstract:

Studies are shrouded in the notoriety of being demanding and hard experience for a young person. Studies that demand a lot of challenges and sometimes force young adults to give up on activities that truly interest them, as well as provide the enormous amount of daily stress. Taking into consideration nowadays life pace to which man as a species is not adapted, which composes an adverse juxtaposition with an extreme stress, leads us to arising question what are the consequences and costs of living such a lifestyle. What mental health problems can we expect due to exposition to prolonged stress? The aim of this work is a summary and collection of information on dilation, factors predisposing to the occurrence of mental health issues, as well as mentioning how to deal with the most popular mental disorders in the group of students.

Słowa kluczowe: depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia psychiczne, psychiatria

Key words: depression, anxiety, psychiatry, mental health issues

Cel: Celem powstania tej pracy jest zaznaczenie istotnej pozycji zdrowia psychicznego młodych pokoleń w hierachii ważności oraz zwrócenie uwagi na problem zaburzeń zdrowia psychicznego, coraz bardziej rozpowszechniony w środowisku studentów. Poza tym artykuł traktuje o czynnikach predysponujących do wystąpienia wcześniej wspomnianych zaburzeń oraz formach pomocy i leczenia depresji.

Materialy i metody:

Bazy danych PubMed i Google SCHOLAR przeszukiwano w październiku i listopadzie 2022 r. W bazie PubMed i Google Scholar wykorzystano publikacje medyczne zawierające hasła „depresja wśród studentów”; „depresja”. Nie dodano żadnych ograniczeń językowych. Przeszukano 9 artykułów naukowych.

Wprowadzenie:

Depresja definiowana jest jako przewlekłe obniżenie nastroju. Już na podstawie kilku pytań specjalista potrafi postawić właściwe rozpoznanie. Odpowiedź twierdząca na pytania o występowanie podstawowych trzech głównych objawów depresji takich jak : anhedonia- czyli utrata przyjemności z aktywności, które dotychczas

przynosiły radość i satysfakcję; obniżenie napędu- czyli zmniejszenie aktywności psychomotorycznej, obniżenie nastroju - wyraźny spadek ogólnego zadowolenia, w myśl kryteriów diagnostycznych pozwala wykryć depresję. Objawy depresji można podzielić na dwie główne grupy : objawy osiowe oraz objawy dodatkowe. Do pierwszej grupy zaliczamy: obniżony nastrój; anhedonię oraz obniżenie napędu psychoruchowego, podczas gdy w drugiej grupie wyróżnia się objawy takie jak : obniżenie samooceny i poczucia własnej wartości, osłabienie funkcji poznawczych, zaburzenia koncentracji oraz uwagi, poczucie małej wartości i winy, pesymistyczne nastawienie wobec przyszłości, zaburzenia snu, spadek libido, utrata apetytu, czy też myśli i tendencje samobójcze.

Depresja wśród medyków

Życie młodego człowieka w dzisiejszych czasach jest obciążone wysokim poziomem stresu z wielu powodów. Z jednej strony wciąż aktywna pandemia COVID-19, co więcej niespotykane dotąd w Europie konflikty wojenne, a przy tym wszystkie obowiązki i wymagania stawiane przez uczelnie wyższe.(2)

Odnalezienie się w nowej rzeczywistości, która pokazuje, że żaden stan rzeczy nie jest gwarantowany i z dnia na dzień codzienność może zostać zupełnie przearanżowana doprowadza do sytuacji, w której sprzyjający zdobywaniu wiedzy i rozwijaniu zainteresowań „constance” świata otaczającego zostaje poważnie zachwiany. Taka sytuacja prowadzi do pojawienia się wewnętrznego konfliktu wśród młodych jednostek i predysponuje do wystąpienia zaburzeń z grupy : depresyjnych, lękowych czy też obsesyjno-kompulsywnych, których według badań doświadczy aż do 20% młodych osób do 18 roku życia. [4,6]

Paradoksalnie, choć zdawałoby się, że studenci, kształcący się na kierunkach medycznych powinni mieć wyższy poziom samoświadomości w zakresie zdrowia psychicznego i możliwych problemów je obejmujących, często okazuje się, że znalezienie profesjonalnej pomocy i reakcja na czas jest postrzegane przez młodych medyków jako stygmatyzująca pięta Achillesowa.(1)

Studenci kierunków medycznych rzadziej otrzymują właściwą pomoc niż osoby zmagające się z depresją w populacji ogólnej. Tłumaczenie takiego stanu rzeczy można tłumaczyć zjawiskiem autostygmatyzacji. Ponad połowa studentów wykazujących objawy ze spektrum zaburzeń depresyjnych obawia się ujawnienia informacji o swojej chorobie(4). Motywacją takiego postrzegania rzeczywistości zdaje się być lęk przed uznaniem poszukiwania specjalistycznej pomocy za wyraz słabości oraz braku pożądanych kompetencji w zakresie medycyny. Prowadzi to do sytuacji, w której młodzi medycy rzadziej otrzymują właściwą pomoc niż przeciętny reprezentant populacji ogólnej. (7,8) Szacuje się, że problem depresji może dotyczyć aż 30% studentów kierunków medycznych.(9)

Formy pomocy i leczenie:

Z dostępnych danych jasno wynika, że świadomość dotycząca wagi zdrowia psychicznego rośnie w polskim społeczeństwie z roku, na rok. Coraz więcej młodych ludzi zdaje się przekonywać o tym, że zdrowiu psychicznemu należy poświęcać tyle samo uwagi, co zdrowiu somatycznemu, są to bowiem równocześnie składowe ogólnego dobrobytu jednostki. Podobne stanowisko prezentuje coraz więcej polskich uczelni wyższych, jak wynika z raportu Rzecznika Praw Pacjenta, w polskich uczelniach studenci mogą liczyć na formy wsparcia w postaci : konsultacji psychologicznych, edukacji prozdrowotnej, poradni psychologicznej, warsztatów prozdrowotnych, grup wsparcia, wsparcia finansowego, czy też urlopów zdrowotnych dla studentów. (5)

Skuteczne leczenie zaburzeń depresyjnych to w większości przypadków wypadkowa działań w postaci psychoterapii, która może przyjmować formę nurtu poznawczo-behawioralnego, nurtu psychodynamicznego, systemowego czy też Gestalt. W wielu przypadkach olbrzymią rolę odgrywa jednak farmakoterapia, oddziałująca na biologiczne podłoże depresji. Najpopularniejszym wyborem w farmakoterapii zaburzeń depresyjnych jest grupa leków SSRI(Selective Serotonin Re-uptake Inhibitors), reprezentantem której jest escitalopram, stanowiący rekomendowane leczenie pierwszego rzutu. Poza lekami z grupy SSRI stosuje się szeroki wachlarz wyspecjalizowanych substancji wpływających na neuroprzekaznictwo układu nerwowego pacjenta, m.in inhibitory wychwytu zwrotnego noradrenaliny i serotoniny (SNRI), Trójpierścieniowe leki

przeciwdepresyjne (TLPD), Inhibitory monoaminooksydazy (IMAO) oraz leki o innych mechanizmach działania.(3)

Podsumowanie:

Jak wynika z przytaczanych w pracy informacji depresja wśród młodych ludzi jest coraz powszechniejszym i realnym problemem. Młodzi dorośli stanowiący członków świata akademickiego pod wpływem specyfiki środowiskowej oraz tempa życia studenckiego są bardziej narażeni na wystąpienie zaburzeń psychicznych niż standardowy przedstawiciel populacji. Wartym zauważenia jest fakt występowania zjawiska autostygmatyzacji, prowadzącego do nieotrzymywania należytej pomocy przez osoby zaangażowane w środowisko opieki zdrowotnej, którego przedstawiciele mają statystycznie niższe szanse na rozpoznanie, prewencję i wdrożenie właściwego leczenia. Pocięszającym zdaje się być fakt wzrastającej świadomości społecznej dotyczącej równocenneści zdrowia psychicznego ze zdrowiem somatycznym.

Bibliografia:

1 Psychiatr. Pol. 2017; 51(3): 503–513PL ISSN 0033-2674 (PRINT), ISSN 2391-5854 (ONLINE) www.psychiatriapolska.pl DOI: <http://dx.doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/67373>

2.Pérez-Cano HJ, Moreno-Murguía MB, Morales-López O, Crow-Buchanan O, English JA, Lozano-Alcázar J, Somilleda-Ventura SA. Anxiety, depression, and stress in response to the coronavirus disease-19 pandemic. *Cir Cir.* 2020;88(5):562-568. English. doi: 10.24875/CIRU.20000561. PMID: 33064695.

3."Psychiatria" 2017 r. Gałecki P., Szulc A.. Wydawnictwo: Edra Urban & Partner. Kod ISBN: 9788365835901

4. Schwenk TL, Davis L, Wimsatt LA. Depression, stigma, and suicidal ideation in medical students. *JAMA* 2010; 304(11): 1181–1190.

5.Zdrowie psychiczne na polskich uczelniach - raport Rzecznika Praw Pacjenta internet dostępne na <https://www.gov.pl/web/rpp/zdrowie-psychiczne-na-polskich-uczelniach---raport-rzecznika-praw-pacjenta>

6. Werner-Seidler A, Perry Y, Calcar AL, Newby JM, Christensen H. School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev.* 2017 Feb;51:30-47. doi: 10.1016/j.cpr.2016.10.005. Epub 2016 Oct 24. PMID: 27821267.

7. Givens JL, Tjia J. Depressed medical students' use of mental health services and barriers to use. *Acad. Med.* 2002; 77(9): 918–921.

8.Chew-Graham CA, Rogers A, Yassin N. 'I wouldn't want it on my CV or their records': medical students' experiences of help-seeking for mental health problems. *Med. Educ.* 2003; 37(10): 873–880.

9.Ibrahim AK, Kelly SJ, Adams CE, Glazebrook C. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *J. Psychiatr. Res.* 2013; 47(3): 391–400.