

**SOSIAL PSIXOLOGIYA
СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
SOCIAL PSYCHOLOGY**

UOT 159.9

**YÜKSƏK ÇƏKİ VƏ DEPRESSİYANIN ŞƏXSİYYƏTƏ SOSIAL-PSIXOLOJİ
TƏSİR XÜSUSİYYƏTLƏRİ****Lətifə Akif qızı Cavadlı***Xəzər Universitetinin magistrantı***Orcid:** 0009-0004-7124-5643**E-mail:** dr_letife@hotmail.com**Açar sözlər:** *depressiya, həyat məmnunluğunun enməsi, artıq çəki, psixoloji.***Ключевые слова:** *депрессии, снижению удовлетворенности жизнью, избыточный вес, психологический.***Key words:** *depression, decreased life satisfaction, overweight, psychological.*

Artıq çəki Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) tərəfindən sağlığa zərər verə biləcək anomal və ya aşırı yağ miqdarının yığılması olaraq müəyyən edilməkdədir (ÜST, 2017) [2]. 1975-2016-cı illər arasında bütün ölkələrdə artıq çəkiddən əziyyət çəkən insanların sayı artmış, şişmanlığın yayılması əvvəlki dövəmlərlə müqayisədə 3 dəfə çoxalmışdır (NCD-RisC 2017) [5]. Respublikamıza daha yaxın ərazi olaraq Türkiyə, Avropa ölkələri içərisində şişmanlığın daha çox yayıldığı ölkə durumundadır. ÜST-ün son məlumatlarına görə, yetkin yaşlı insanlarda standartlaşdırılmış şişmanlıq nisbəti 32,2% olduğu halda, artıq çəki nisbəti 66,8%-dir (ÜST, 2016) [2].

Yuxarıda verilən göstəricilər artıq çəki və şişmanlıq probleminin dünyada çox yayılmış və ciddi bir sağlıq problemi olduğunu göstərməkdədir.

Müasir dövrümüzdə urbanizasiya, iqtisadi inkişaf və qloballaşma insanların həyat tərzində və qidalanma formasında dəyişikliklərə yol açaraq piylənməyə səbəb olur. Əslində, həqiqət budur ki, yüksək çəki müasir və modern həyatın nəticəsi olaraq qarşımıza çıxmaqdadır (TÜBER, 2015) [7]. Eyni zamanda texnologiyanın sürətli inkişafına paralel olaraq klinik diaqnoz və müalicə üsullarındakı irəliləyişlər, insanların sağlıq baxımı ehtiyaclarında baş verən dəyişikliklər yüksək çəki kimi xroniki xəstələrin sayında olan artımlarla düz mütənasiblik təşkil edir. Fərdlərin sağlıq üçün sərf etdiyi maddi vəsaitlər artdıqca həyat keyfiyyətinin enməsi, həyat məmnunluğunun azalması halları daha tez və erkən müşahidə olunmağa başlayır. Bu baxımdan həyat keyfiyyəti, həyat məmnunluğu verən bir həyat yaşamaq üçün insanların sağlıq haqqında təsəvvürlərinin gücləndirilməsi vacib məsələlərdəndir. Həyat məmnunluğu, sağlıq baxımı keyfiyyətinin artırılması, proqnozlaşdırılan müalicə proqramlarına fərdlərin adaptasiyasının artırılmasını tələb etməkdədir. Aparılan tədqiqatlar göstərir ki, insanların sağlığında hər hansı bir xoş olmayan dəyişiklik olduğunda həyat məmnunluğunun pozulması halları baş verə bilər.

Həyat keyfiyyəti anlayışı ilk dəfə 1960-cı illərdə ABŞ-da siyasi müzakirələr zamanı meydana çıxmış və o zamandan etibarən istifadəsi geniş yayılmış kifayət qədər yeni anlayışlar-

dandır. “On the Quantity and Quality of Life” adlı məqalədə ilk dəfə olaraq adı keçmiş və tez bir zamanda kütlə arasında geniş yayılmışdır (Aydiner və Paçacıoğlu, 2016) [1,142]. Əslində həyat keyfiyyəti anlayışına elmdə verilən dəqiq tərif yoxdur. Həyat keyfiyyəti anlayışı özündə bir çox anlayışları ehtiva edir, bunlardan ən önəmlisi fərdin öz şəxsi həyatına baxış sistemi olaraq dəyərləndirilir. Həyat keyfiyyəti anlayışı əksərən fərdlər tərəfindən həyat məmnunluğu, xoşbəxtlik anlayışları ilə eynimənalı anlayışlar olaraq dərk edilməkdədir.

ÜST-ün son məlumatlarına görə, həyat keyfiyyəti anlayışı, fərdin öz məqsədlərinə, sosial gözləmələrinə, həyat standartlarına və maraqlarına görə bir mədəniyyət və dəyər sistemində öz həyatını qavramasıdır. Burada önəmli olan həyat keyfiyyəti standartlarının zorla qəbul etdirilməməsi, fərdin öz həyatının özü tərəfindən dəyərləndirilməsi və bunun davam etdirilə bilməsidir.

Həyat keyfiyyəti anlayışı cins, yaş, ailə vəziyyəti, təhsil səviyyəsi, gəlir səviyyəsi, sosial dəstək, yaşanılan kontingentin xüsusiyyətləri, sağlıq, iş məmnuniyyəti, asudə fəaliyyət kimi faktorlardan təsirlənməkdədir. Tədqiqatlar göstərir ki, qadın olmaq, yaşlı olmaq, aşağı təhsil səviyyəsi, gəlir səviyyəsinin az olması həyat keyfiyyəti səviyyəsini aşağı sala bilməkdədir (Aydiner və Paçacıoğlu, 2016) [1, 149]. Depressiya şişmanlıq və artıq çəki sağlıq problemi ilə yaxından əlaqəsi olan psixiatrik pozuntudur.

İfrat kilolu və şişmanlıq problem olan şəxslərdə depressiya sıklığını araşdıran bir meta-analizdə, artıq çəkili şəxslərdə müşahidə olunan həyat boyu depressiya pozuntusu, normal kilolu şəxslərlə müqayisədə 7%-dən daha çox olduğu, şişmanlığı olan şəxslərdə bu sıklığın normal şəxslərə görə 32% daha çox olduğu öyrənilmişdir. Əhali arasında şişmanlıq, piylənmə və psixiatrik pozuntuları araşdıran bir tədqiqatda isə artıq çəkisi və şişman olan şəxslərdə təşviş pozuntusunun 1,46 dəfə daha çox görüldüyü aşkar edilmişdir. Bir başqa tədqiqatda, şişman şəxslərdə artıq çəki ilə təşviş simptomlarının şiddəti arasında əlaqə olduğu önə sürülmüşdür.

Türkiyədə aparılan “Şişman qadınlarda psixiatrik diaqnoz sıklığı” adlı tədqiqatda piylənməsi olan qadınlarda təşviş pozuntusu sıklığı 14,5%-dirsə (eksperimental qrup), piylənməsi olmayan qadınlarda (nəzarət qrupu) təşviş pozuntusu 5,5% təşkil edir [8].

Bu tədqiqatlar depressiya və təşviş pozuntularının piylənmə olan şəxslərdə daha yüksək nisbətdə müşahidə olunduğunu bildirməkdədir.

Depressiya və təşviş pozuntuları başda olmaqla bütün psixiatrik pozuntular, patalogiyalı koqnitiv funksiyalar, aşağı həyat keyfiyyəti və aşağı özünəhərmət ilə əlaqəlidir. Şişman şəxslərdə bu psixiatrik pozuntuların yüksək nisbətdə müşahidə olunması bu dəyişənlərin də onlarda sıklıqla görülə biləcəyini düşündürməkdədir.

Aparılan tədqiqatlar yüksək çəkili şəxslərdə insulin müqaviməti, hipertoniya, hiperkortizolemiya və leptin müqaviməti kimi klinik vəziyyətlərin koqnitiv funksiyaları pozduğunu göstərməkdədir. Bu klinik vəziyyətlər sinaptik plastisitedə azalma, norotransmitter səviyyədə və reseptor sayında dəyişiklik, qan axımında dəyişiklik, demiyelinizasiya, bəyaz cövhərdə mikroenfarktus və damar tutulması etməklə koqnitiv funksiyaları pozduğu müəyyənləşdirilmişdir.

Yüksək çəkili şəxslərdə koqnitiv funksiyalardakı pozulmanın ən önəmli nəticələrindən biri şexsdə kilo verməyi çətinləşdirməsidir.

Fərdlərin koqnitiv pozuntularından dolayı psixiatr və ya mütəxəssis dietoloqla təyin olunan görüşə sistemli gedə bilməmələri, fiziki aktivlik üçün gərəkli təlimatları təqib edə bilmə-

mələri, pəhriz zamanı məhdudlaşdırma və ya davranış dəyişikliklərindəki gərəkliliyi qavraya bilməmək kimi səbəblərin kilo nəzarətini təşkil etməkdə çətinlik yaratdığı bildirilməkdədir.

Yüksək çəkili fərdlərdə həyat keyfiyyətinin mənfəi, özünəhərmət səviyyəsinin aşağı olması isə problem olaraq başqa sahələrdə, bunlar şəxsiyyətin psixologiyası, fərdin psixotipi, mənlilik şüuru, Mən-obrazı ilə əlaqəlidir .

Yüksək çəki fərdlərin fiziki və sosial həyatında ruh sağlığı və həyat məmnunluğuna neqativ istiqamətdə təsir göstərməklə yanaşı, fərdlərin xəstəlik riskini artırmaqdadır.

Depressiv pozuntular fərdin həyatı funksiyalarına təsir etməklə onda koqnitiv dəyişikliklər yaradır, üzüntü, “boş” (mənavi boşluq nəzərdə tutulur) və ya sinir sistemini pozan bir ruh halı ilə xarakterizə olunur. Depressiv ruh əhvalı, heç bir şeydən zövq ala bilməmək, özündə ağırlıq hiss etmə kimi dəyişikliklər, yuxu pozulmaları, dəyərsizlik hissi, ümitsizlik və potensial olaraq intihar düşüncəsi depressiya əlamətlərindəndir. Aparılan araşdırmalar yüksək çəki ilə depressiya arasında əlaqə olduğunu göstərməkdədir.

Yüksək çəki fərddə psixi pozuntularla yanaşı, sosial mühətdən təcrid olunma, özgüvən əs-kikliyi, depressiya, gecə yemək sindromu və iş həyatından soyuma kimi psixososial fəsadlara da səbəb olmaqdadır. Yüksək çəkili insanlarda spesifik psixiatrik pozuntular geniş yayılmışdır.

Yüksək çəkili fərdlər, sosial aktivliyin azalmasıyla əlaqədar özlərini lazımsız hesab edir və tənha yaşamağa meyilli olur.

Aparılan tədqiqatlar fərdlərdə psixi vəziyyət və qidalanma davranışı arasında qarşılıqlı əlaqə olduğunu göstərməkdədir. Bədən şəklinin pozulması, zəif sosial inteqrasiya, öz vücudunu bəyənməmək, başqa insanların da onu çirkin görmələri nəticəsində aşağı özgüvən səbəbilə sosial mühətdən uzaqlaşma davranışının yüksək çəkili insanlarda depressiyaya səbəb ola biləcəyi bu tədqiqatlarda nəticə olaraq göstərilir.

Yüksək çəki insanın fiziki aktivliyini azaltmağa və fərdləri toplumdan uzaqlaşdıraraq sosial və psixoloji problemlərə səbəb olmaqdadır. Bir tədqiqatda yüksək çəkinin koqnitiv funksiyalar üzərində də neqativ təsirlərə səbəb olduğu və alzheymer, şizofreniya, depressiya kimi önəmli sağlıq problemlərilə yaxından əlaqədar ola biləcəyi bildirilmişdir.

M. Resch, P. Haasz, Z.Sidonun apardığı tədqiqatlarda bir araşdırma nəticəsində yüksək çəki və depressiya arasında iki istiqamətli bir əlaqə olduğu sübuta yetirilmiş, yüksək çəkili insanlarda depressiyanın inkişafının normal çəkili insanlarla müqayisədə 38% daha yüksək olduğu aşkar edilmişdir (Resch M., Haasz P., Sido Z., 1998) [6].

Yüksək çəki psixopatoloji riskini, psixopatoloji də yüksək çəki riskini artırmaqdadır (Elias M.F., Elias P.K., Sullivan L.M., Wolf P.A, D’Agostino, 2003).

Yüksək çəki ilə əlaqədar aparılan tədqiqatlar, artan bədən kütlə indeksinin sağlıqla əlaqəli həyat məmnunluğuna neqativ istiqamətdə təsir göstərməsinə həmfikiridir (Niero M., Martin M., Finger T., Lucas R., Mear İ., Wild D., 2002).

Yüksək çəki hipertoniya, müxtəlif ürək-damar xəstəlikləri, əzələ-sümük xəstəlikləri, xərçəng kimi xəstəliklər baxımından önəmli bir risk faktorudur və fərdlərin həyat məmnunluğunu kifayət qədər yüksək səviyyədə azaltmaqdadır (Zwaan M., Petersen I., Kaerber M., Burgmer R., Nolting B., 2009) [9, 479].

J.Karlsson, L. Sjostrom, M.Sullivan (1998) tərəfindən aparılan tədqiqatda yüksək çəkili insanlarda çəki azlamasıyla həyat məmnunluğunun artması müşahidə olunmuşdur (Karlsson

J., Sjostrom L., Sullivan M., 1998) [4,121].

R.L.Kolotkin, S. Head, M.Hamilton, C.K. Tse tərəfindən aparılan tədqiqatda da, həyat məmnunluğu ölçmələrinin həm bel çevrəsi, həm də bədən kütlə indeksi ilə əlaqəli olduğu müəyyən edilmişdir [3,51].

Problemin aktuallığı. Artıq çəkili insanların əksəriyyətinin depressiya və həyat məmnunluğunun enməsi halları ilə əlaqədar mütəmadi psixoloqlara müraciət etməsi problemin aktual əhəmiyyət kəsb etdiyinə işarə edir.

Problemin elmi yeniliyi. Məqalədə depressiya və həyat məmnunluğunun enməsi halları anlayışları elmi təhlil olunur.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Elmi ədəbiyyatda problemin həllinin praktik yolları və istiqamətləri göstərilir.

Ədəbiyyat

1. Aydıner Boylu, A., Paçacıoğlu, B. (2016).Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi, 8 (15), 137-150.
2. Dünya Sağlık Orgutu. Noncommunicable Diseases Progress Monitor. Geneva, World Health Organization Press. 2017.
3. Kolotkin, R.L., Head, S., Hamilton, M., Tse, C.K. (1995), Assessing impact of weight on quality of life. *Obes Rex* 3, 49-56.
4. Karlsson, J., Sjostrom, L., Sullivan, M. (1998), Swedish obese subjects (SOS) - an inter-vention study of obesity. Two-year follow-up of health-related quality of life (HRQL) and eating behavior after gastric surgery for severe obesity. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 22, 113-126).
5. NCD Risk Factor Collaboration (2017) Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *Lancet* 390:2627-42.
6. Resch, M., Haasz, P., Sido, Z. Obesity as psychosomatic disease. *European Psychiatry*, 1998, 13(4), 315.
7. TÜBER Türkiye Beslenme Rehberi. Sağlık Bakanlığı. 2015. Yayın No: 1031
8. Ozdel O, Sozeri-Varma G, Fenkci S. Obez kadınlarda psikiyatrik tanı sıklığı. *Klinik Psikiyatri Dergisi* , 2011,14:210-7
9. Zwaan, M., Petersen, I., Kaerber, M., Burgmer, R., Nolting, B. et al. Obesity and quality of life: a controlled study of normal-weight and obese individuals. *Psychosomatics*, 2009, 50, 474-482.

Л.А. Джавадлы

Частота депрессии и снижении удовлетворенности жизнью у людей с избыточным весом, обращающихся к эндокринологу

Резюме

Избыточный вес определяется Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) как накопление аномального или чрезмерного количества жира, которое может нанести вред здоровью. Все психические расстройства, включая депрессию и тревожные расстройства, связаны с нарушением когнитивных функций, низким качеством жизни и низкой самооценкой. Исследования показали связь между избыточным весом и депрессией.

L.A. Cavadli

Incidence of depression and decreased life satisfaction in overweight people who consult an endocrinologist

Summary

Overweight is defined by the World Health Organization (WHO) as the accumulation of anomalous or excessive amounts of fat that can be harmful to health. All psychiatric disorders, including depression and anxiety disorders, are associated with abnormal cognitive function, poor quality of life, and low self-esteem. Studies have shown a link between high weight and depression.

Redaksiyaya daxil olub: 10.04.2024