

АХМАД НАСТАНЫ СЭТГЭЛИЙН ТҮГШҮҮР, СТРЕСС, СЭТГЭЛ ГУТРАЛЫН БАЙДЛЫГ СУДАЛСАН НЬ

Э. Адъяасүрэн¹, Б.Эрдэнэчимэг², Д. Эрдэнэбаатар¹

¹Ариусахуйн ертөнц” сэтгэл зүйн төв, сэтгэл заслын эмнэлэг

²Геронтологийн үндэсний төв

Abstract

STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION IN OLDER PEOPLE

E.Adiyasuren¹, B.Erdenechimeg², D.Erdenebaatar¹

¹ "Ariusakhuin Ertunts" psychological center

²National gerontological center

Stress, anxiety and depression affects people of all ages, but this study was particularly focused on the stress, depression and anxiety among older people.

The purpose of the study was to explore stress, anxiety and depression level among “Gerontology” center’s clients.

Participants: female 20, male 5 total 25 participants (those aged between 55-82 years). The standard questionnaires were used in study such as Stress questionnaire, Anxiety Inventory (Spilberger 1996), Depression scale (Kralen.A 2006).

In result: in participants stress level- possible coping with stress by self 11-44%, mild stress 10-40%, Previous prostration 3-12%, Prostration 1-4%. Anxiety inventory 1: low anxiety 1-4%, moderate anxiety 14-56%, high anxiety 10-40%. Anxiety inventory 2: low anxiety 1-4%, moderate anxiety 14-56%, high anxiety 10%. In depression level: not depressed 20-80%, slightly depressed 5-20%.

In conclusion: Older people had higher risk of anxiety more than depression and stress. So in future, we will need concentrated on psychoteraphy and psychological counseling and other function for decrease anxiety level for older people.

Удиртгал:

Сэтгэл түгшилт, сэтгэл гутрал, стресс нь хүний амьдралын хэвийн үйл ажиллагаанд маш их хэмжээний сөрөг нөлөөг үзүүлдэг сэтгэл зүйн томоохон хямрал юм.

Стресс гэдэг нь (“хүчдэл” гэсэн утгатай англи үгнээс гаралтай) хүчтэй нөлөөлж байгаа үйл явдалд хувь хүнээс өөрийгөө хамгаалах, шинэ нөхцөлд дасан зохицохын тулд үзүүлж байгаа физиологи, сэтгэл хөдөл, зан үйлийн, танин мэдэхүй, нийгмийн хариу урвал юм. Мөн стресс нь амьдралын салшгүй нэг хэсэг байдаг бөгөөд ахмад настануудад архаг өвчин, өөрийн хийж чаддаг байснаа хийж чадахаа болих, хань ижилээсээ хагацах зэрэг нь урт хугацааны стресс үүсгэдэг. Энэ стрессорууд нь удаан үргэлжилбэл аюултай бөгөөд урт хугацааны стресс нь тархины эсийг гэмтээж гутралд хүргэдэг нь судалгаагаар батлагдсан байдаг. Ахмад настануудын стрессдэхэд нөлөөлдөг хүчин зүйлс нь сульдах, анхаарал төвлөрөхөө больж ой тогтоолт муудах, өвчнөө эдгээх эсвэл даван туулах

чадваргүй болох зэрэг байдаг. Стрессийн шинж тэмдгүүд нь түгшүүр, уйтгар гуниг, унтах идэх хэмнэл алдагдах, ууц нурууны өвдөлт болон жин буурах зэргээр илэрнэ.

Сэтгэл гутрал буюу Депресси: (латин “depressio” буюу “дарамт” гэдэг үгнээс гаралтай) – энэ нь сэтгэл санаа хямран гутарч, сэтгэц болон бие махбодын идэвхи бууран, эмгэг хариу урвалууд илэрдэг сэтгэлзүйн хямралын нэг хэлбэр юм. ДЭМБ-ын судалгаагаар 2015 он гэхэд сэтгэл гутрал хорт хавдар болон зүрх судасны өвчнийг ардаа орхин тэргүүн байрыг эзлэнэ гэсэн дүгнэлт гарсан байдаг. Сэтгэл гутрал нь нас насныханд тохиолддог бөгөөд ахмад насныханы хувьд ихэвчлэн амьдралын төгсгөл ирсэн, хайртай дотны хэн нэгнээсээ салах, ганцаардах, эрүүл мэндийн байдал муудах зэрэг нь сэтгэл гутралд хүргэдэг байна. Америкт 2004 онд 65 аас дээш насны хоёр сая хүн сэтгэл гутралтай гэж гарсан бөгөөд тэдний 16% нь амиа хорлосон гэсэн статистик үзүүлэлт байдаг.

Түгшүүр гэдэг нь Айдас хүрмээр буюу амь насанд заналхийж байгаа цочруулд (стрессорт) тухайн хүний сэтгэл түгшиж айдас хүрч вегетатив мэдрэлийн хөөрөлд (симпатик мэдрэлийн хөөрөлд) орох хэлбэрээр хариу үйлдэл үзүүлэхийг сэтгэл түгших хариу урвал гэж үздэг. Сэтгэлийн түгшүүр нь үл ялих зовлонт бодлын хэмжээнд явагддаг. Өөрөөр хэлбэл түгшмээргүй зүйлд байнга санаа зовон айх гэсэн үг юм. Сэтгэлийн түгшүүр нь ахмад насныханы 10-20% д нь байдаг гэвч энэ нь ихэвчлэн оношлогддоггүй байна.

Ахмад настануудын дунд сэтгэл түгшилт, стресс, сэтгэл гутралын талаар судлагдсан байдлыг авч үзэхэд: Австралийн Сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний судалгаа 2007-ын хүрээнд настануудын дунд 12 сарын хугацаанд сэтгэл гутрал болон сэтгэл түгшилтийн тархалтыг тодорхойлох судалгааны үр дүнд 2% болон 5% гарсан байна. (Australian Bureau of beyondblue depression in older age; A scoping study. Final Report- (NARI), 9-2009-13-statistics, 2008). Мөн Австралийн 22,252 настануудын дунд сэтгэл гутрал 8,2% тай илэрсэн (Pirkis et al., 2009). Энэ үзүүлэлт сүүлийн үед асаргааны настангуудын дунд ихсэж 34,7% д хүрсэн. (Snowdon & Fleming, 2008). Үүний зэрэгцээ сэтгэл түгшилтийн судлахад 10% үзүүлэлттэй гарсан. (Bryant et al., 2008). Мөн сэтгэл гутралын эрсдэлт хүчин зүйлд амьдралын сүүлийн жилүүдийн сэтгэл гутралын явц, нийгэм эдийн засгийн сул дорой байдал, өөрийгөө хянах чадвар, хүнд гарз хохирол, өвчлөх, өөрийнхөө эрүүл мэндэд хэтэрхий санаа зовох, бэлэвсрэх гэх мэт зүйлсээс хамаарна. (Baldwin, 2008; гэх мэтчилэн олон судалгаануудад харуулсан байдаг. Настануудын дунд явуулсан сэтгэл гутралын судалгаанууд нь өөр өөр үзүүлэлттэй гарсан байдаг бөгөөд сүүлийн үеийн 122 материалд сэтгэл гутралын хувь 1-49% хооронд гарсан байна. (Djernes 2006), ийнхүү хэлбэлзэлтэй гарч байгаа нь тухайн судалгааны аргаас хамаарч байна. Учир нь ICD-10 болон DSM-IV-R-ийн оношлогооны шалгуур үзүүлэлтүүд өөр өөр байдагтай холбоотой. (Henderson et al., 1993; Kay, Henderson, & Scott, 1985). Харин манай ахмад настануудын хувьд стресс, сэтгэл түгшилт болон сэтгэл гутралын түвшин ямар хэмжээнд байгааг судлах үүднээс Монголд ахмад настны эрүүл мэндийн чиглэлээр үйл ажиллагаа явуулдаг байгууллага болох “Геронтологийн төв”- өөр үйлчлүүлж байгаа ахмад настануудын сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшилт, стрессийн түвшинг судлаж байна.

Судалгааны зорилго:

Энэхүү судалгааны зорилго нь ахмад настануудын сэтгэл зүйн байдалыг судлах үүднээс “Геронтологийн төв”- өөр үйлчлүүлж буй ахмад настануудын сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшилт, стрессийн түвшинг тогтоох юм.

Судалгааны аргазүй :

1. Стрессийн түргэвчилсэн оношилогооны 13 асуулт бүхий тест
2. Спилбергер- ханины 40 асуулт бүхий түгшүүрийн оношилогооны тест
3. Сэтгэл гутралыг илрүүлэх 20 асуулт бүхий оношилогооны тест

“Геронтологийн төв”-өөр үйлчлүүлж буй болон сэргээн засах эмчилгээнд явж буй эмэгтэй-20, эрэгтэй-5, 55-82 насны 25-н ахмад настан.

Судалгаанд хэрэглэсэн оношилгооны тестүүдийг үр дүнг боловсруулах аргын дагуу боловсруулна.

Судалгаанд SPSS 19 программыг ашиглан боловсруулалт хийнэ. Судалгаанд оролцогчдын нас хүйс, боловсролын түвшин, гэр бүлийн байдал зэргийг судалгааны тестүүдтэй харьцуулан анализ хийж үр дүнд тулгуулан дүгнэлт гаргана.

Үр дүнгээс:

Correlations							
		nas	bolowsrol	depression level	anxiety 2 level	anxiety 1 level	stress level
nas	Pearson Correlation	1	.209	-.352	-.317	-.087	-.249
	Sig. (2-tailed)		.316	.084	.122	.678	.231
	N	25	25	25	25	25	25
bolowsrol	Pearson Correlation	.209	1	-.281	-.326	-.234	.065
	Sig. (2-tailed)	.316		.174	.112	.259	.757
	N	25	25	25	25	25	25
depression level	Pearson Correlation	-.352	-.281	1	.215	.215	.393
	Sig. (2-tailed)	.084	.174		.301	.301	.052
	N	25	25	25	25	25	25
anxiety 2 level	Pearson Correlation	-.317	-.326	.215	1	.485*	.279
	Sig. (2-tailed)	.122	.112	.301		.014	.177
	N	25	25	25	25	25	25

anxiety 1 level	Pearson Correlation	-.087	-.234	.215	.485*	1	.367
	Sig. (2-tailed)	.678	.259	.301	.014		.071
	N	25	25	25	25	25	25
stress level	Pearson Correlation	-.249	.065	.393	.279	.367	1
	Sig. (2-tailed)	.231	.757	.052	.177	.071	
	N	25	25	25	25	25	25
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).							

Судалгааны үр дүнг дээрхи хүснэгтээс харахад судалгаанд 55-82 насны 5 эрэгтэй, 20 эмэгтэй нийт 25 ахмад настан оролцсон. Насны авч үзэхэд хувьд 55-64 насны 11-\44%\ , 65-74 насны 12-\48%\, 75 аас дээш насны 2- \8%\, бөгөөд боловсролын түвшний хувьд дээд боловсролтой 10-\40%\, бүрэн дунд 9-\36%\, бүрэн бус дунд 6- \24%\, гэр бүлийн байдал нь нөхөр хүүхдүүдийн хамт 13-\52%\, хүүхдүүдтэйгээ хамт 8-\32%\, ганцаараа 2- \8%\, эхнэр нөхөртэйгөө хоёулаа амьдардаг 2- \8%\, Стрессийн түвшний хувьд стрессээ өөрөө тайлах боломжтой 11- \44%\, стресс тайлах арга хэмжээ авахад оройтоогүй 10- \40%\, туйлдалын өмнөх үе 3- \12%\, туйлдал 1- \4%\ байна. Энэ нь ахмад настаны хувьд стрессээ өөрөө тайлах боломжтой буюу стрессийн байдалд ороогүй байгаа хүмүүс ихэнхи хувийг эзэлж байна. Гэвч стресс эхэлж байгаа болон стрессийн байдалд орсон хүмүүст мөн нилээд хувийг эзэлж байна.

Сэтгэл түгшилтийн байдлыг аваад авч үзэхэд сэтгэл түгшилтийн тест 1 дээр сэтгэл түгшилт багатай 1- \4%\, сэтгэл түгшилтийн байдал дунд зэрэг 14- \56%\, сэтгэл түгшилт өндөр 10- \40%\ гарсан байна. Сэтгэл түгшилтийн тест 2 дээр сэтгэл түгшилт багатай 1 \4%\, сэтгэл түгшилтийн байдал дунд зэрэг 14- \56%\, сэтгэл түгшилт өндөртэй \10%\ гарсан байна. Үүнээс харахад ахмад настануудын хувьд сэтгэл түгшилт нь маш өндөр хувьтай байгаа төдийгүй сэтгэл түгшилт багатай нэг хүн л гарсан байна.

Сэтгэл гутралгүй 20 буюу 80%, хөнгөн хэлбэрийн сэтгэл гутрал 5 буюу 20% байна. үүнээс харахад ахмад настануудын хувьд сэтгэл гутралын түвшин л харьцангуй бага гарсан байгаа ч гэсэн цөөн тооны хүмүүс нь хөнгөн хэлбэрийн сэтгэл гутралтай байна.

Харилцан хамаарлыг авч үзэхэд Боловсрол болон стрессээс үүсэлтэй түгшүүр хоёрын харилцан хамаарал -.234, боловсрол ерөнхий түгшүүрийн харилцан хамаарал -.326, боловсрол стрессийн харилцан хамаарал .065, боловсрол сэтгэл гутралын харилцан хамаарал -.281 гарсан байна. Үүнээс харахад боловсролын байдал түгшүүр нь сул урвуу харицан хамааралтай. Өөрөөр хэлбэл боловсролын түвшин өндөр хүмүүс нь сэтгэлийн түгшүүр багатай байна. Харин стрессийн түвшин боловсрол хоёр нь нэг их хүчтэй харилцан хамааралгүй. Боловсрол сэтгэл

гутрал нь сул урвуу хамааралтай байна буюу боловсролын түвшин өндөр байх тусмаа сэтгэл гутрал бага байна гэсэн үг юм.

Нас болон стрессээс үүдэлтэй түгшүүрийн байдлын харилцан хамаарал -0.087 , нас болон ерөнхий түгшүүрийн байдлын харилцан хамаарал -0.317 , стрессийн түвшингийн харилцан хамаарал -0.038 , нас болон сэтгэл гутралын харилцан хамаарал -0.352 байна. нас болон стрессээс үүдэлтэй түгшүүр нь бараг харицан хамааралгүй, харин нас болон ерөнхий түгшүүрийн байдал нь сул урвуу хамааралтай, нас болон стрессийн байдал бараг харилцан хамааралгүй, нас болон сэтгэл гутралын байдал нь сөрөг урвуу хамааралтай гарч байна.

Дүгнэлт:

Энэхүү судалгааны ажлын үр дүнгээс харахад “Геронтологийн төв”- өөр үйлчлүүлж буй ахмад настануудын дунд сэтгэл түгшилт болон стресс, гутралын байдал тодорхой хэмжээнд байгаа төдийгүй сэтгэл түгшилтийн байдал нь хамгийн өндөр хувьтай гарсан байна. Мөн эдгээр үр дүнгээс харахад боловсролын түвшин дээрхи судалгааны гурван шалгууртай сул урвуу харилцан хамааралтай гарсан байна. Харин нас дээрхи гурван шалгуур үзүүлэлттэй хэдийгээр урвуу харилцан хамааралтай гарсан хэдий ч стрессийн түвшинтэй бараг харилцан хамааралгүй байна.

Энэ бүхнээс дүгнэж үзэхэд Монголын мянга мянган ахмад настны төлөөлөл болсон эдгээр хүмүүсээс авсан судалгааны үр дүн нь хэдийгээр бүх хүмүүсийг төлөөлж чадахгүй ч тодорхой хэмжээний хүмүүсийг төлөөлж байгаа. Ахмад настануудын сэтгэл түгшилтийн байдал өндөр байгаа болон стресс сэтгэл гутралын байдал байгаатай холбогдуулан ахмад настануудад болон эдгээр сэтгэлзүйн асуудалд өртөх эрсдэлт бүлгийн ахмадуудад зориулсан сэтгэл түгшилтийг багасгах, сэтгэл гутрал, стрессийн сэтгэл засал эмчилгээ, сургалт, ахмад настануудын уулзалт зэрэг нийгэм болон хувь хүнд чиглэсэн үйл ажилгаануудыг холбогдох байгууллага олон нийтийн зүгээс зохион байгуулах хэрэгтэй гэсэн зөвлөмж дэвшүүлж байна.