

## ANXIETY LEVELS IN OVERWEIGHT INDIVIDUALS

**Aleksandra Zdravkova**

Medical College, Medical University – Sofia, Bulgaria, a\_lex@abv.bg

**Abstract:** Common mental disorders, such as depression and anxiety, like obesity, are a key contributor to morbidity and mortality. Anxiety is a condition that manifests itself with a lowered threshold of arousal in relation to various stimuli. It is manifested by indecision, impatience, inconsistency in actions, unfounded anxiety, recurring episodes of unreasonable fear of various situations, loss of mind or self-control; anxiety about one's own health, the health of loved ones, etc. Anxiety disorders are the most prevalent mental disorders in developed countries. On the other hand, overweight (obesity) is recognized to be one of the greatest public health problems worldwide. It can be said that affective syndromes involving anxiety and / or depression may be the most important environmental factor influencing metabolism and eating behavior to promote obesity. For the labile course of obesity, along with the physical requirements and improper dosing of food, emotional factors also play an important role. For the manifestation of weight, outside the norm, stress conditions are decisive.

In order to determine whether there is a state of anxiety in overweight people and its level, an own study was conducted, including 37 people, men and women aged 33 to 63 years. The contingent of the study was carried out in the period 2020 - 2021. Based on the set goal, the following tasks were performed:

- development of a methodological model for conducting the research;
- Formation of an experimental group necessary for the realization of the purpose of the research;
- Establishing the level of anxiety in the respondents and analyzing the data obtained.

Objective: to establish anxiety levels in overweight individuals

Methodology. A subtest of the MMPI (Minnesota Multidimensional Personality Questionnaire) was used to measure the level of anxiety. It was developed by J. Taylor (1953) and was adapted by T. Nemchin (1966). Anthropometric studies, functional studies of the cardiovascular system and respiratory system.

Results. About 90% of the subjects in the experimental group noted that they often felt some anxiety. Up to 70% of those surveyed consider themselves more sensitive than most other people. The predominant number of females in the experimental group. When comparing the gender indicator, 32% of overweight men and 68% are women.

**Keywords:** anxiety, research, overweight, individuals

## ЛИЦА С НАДНОРМЕНО ТЕГЛО И РАВНИЩЕ НА ТРЕВОЖНОСТ

**Александра Здравкова**

Медицински колеж „Й. Филаретова” Медицински университет – София, България, a\_lex@abv.bg

**Резюме:** Психичните заболявания като депресия и тревожност, подобно на затлъстяването, са ключов фактор за заболяемостта и смъртността. Тревожността е състояние, което се проявява с понижен праг на възбуждане по отношение на различни стимули. Манифестира се с нерешителност, нетърпеливост, непоследователност в действията, неоснователна тревога, повтарящи се епизоди на безпричинен страх от различни ситуации, от загубване на ума или от контрол върху себе си; безпокойство за собственото здраве, за здравето на близките и пр. Тревожните разстройства са най-разпространените психични разстройства в развитите страни. От друга страна, наднорменото тегло (затлъстяването) е признато за един от най-големите проблеми на общественото здраве в световен мащаб. Може да се каже, че афективните синдроми, включващи тревожността и/или депресия могат да бъдат най-важният фактор на околната среда, влияещ върху метаболизма и хранителното поведение за насърчаване на затлъстяването. За лабилното протичане на затлъстяването, наред с физическите поднормни изисквания и неправилното дозиране на храната, важно място имат и емоционалните фактори. За изявата на тегло, извън нормата, обуславящи са стресовите състояния.

С цел да се установи има ли състояние на тревожност у лицата с наднормено тегло и неговото равнище е проведено собствено изследване, включващо 37 лица, мъже и жени на възраст от 33 до 63 години. Контингентът на проучването е осъществен в периода 2020 – 2021 г. Въз основа на поставената цел са изпълнени следните задачи:

- разработване на методологичен модел за провеждане на проучването;
- Формиране на експериментална група, необходима за реализиране целта на изследването;

- Установяване равнището на тревожност при респондентите и анализиране на получените данни;

Обект изследването - лица с наднормено тегло равнище на тревожност.

Методология. За измерване на равнището на тревожност е използван субтест от ММРІ /Минесотския многомерен личностов въпросник/. Инструментът е разработен от Дж. Тейлър /1953/ и е адаптиран от Т. Немчин /1966/. Използвани са антропометрични изследвания, функционални изследвания на сърдечно-съдовата система и дихателната система.

Резултати. Около 90 % от лицата в експерименталната група отбелязват, че често усещат определена тревожност. До 70 % от изследваните смятат себе си за по-чувствителни, отколкото са повечето други хора. Преимуществено количество имат представителите на женския пол в експерименталната група. При съпоставката на показателя „пол“, мъжете с наднормено тегло са 32% и 68% са жени.

**Ключови думи:** тревожност, изследване, наднормено тегло, лица

## 1. ВЪВЕДЕНИЕ

По данните на НСИ от 2013г над 80% от случаите, завършващи със смърт в България за последните десетилетия са следствие на хроничните неинфекциозни заболявания (НСИ, Сборник население, София 2000). Като едно от хроничните неинфекциозни заболявания, затлъстяването е световен социално-здравен проблем. Още през 1997 година Световната здравна организация го обяви за най-значимия проблем за човешкото здраве. През 2016 г. повече от 1,9 милиарда възрастни, на 18 години и повече години са с наднормено тегло. От тях над 650 милиона са със затлъстяване. (39% с наднормено тегло, 13% със затлъстяване, СЗО). По-голямата част от световното население живее в страни, където наднорменото тегло и затлъстяването убиват повече хора, отколкото поднорменото тегло. Тревожните разстройства, като най-разпространените психични разстройства, в световен мащаб допринасят за понижено качество на живот и предразполагат засегнатите лица със затлъстяване към други психиатрични съпътстващи заболявания. Затлъстяването и тревожността са два често срещани здравословни проблема и повишеният индекс на телесна маса може да доведе до тревожност. Обезитетът е психосоматично заболяване, в чиято етиопатогенеза участват комплекс от соматични, психични и психологични фактори. Някои психични изменения могат да бъдат свързани със специфичния начин на живот, който диктува затлъстяването: постоянно придържане към диета, разнообразни ограничения, забързано ежедневие, липса на време за физическа активност. Тежките изисквания, предявявани към затлъстелия индивид с оглед на лечението му могат да променят отношението му към живота, а това съответно води до личностови и характерологични отклонения. Изострят се някои преморбидни особености, определени от личностната реакция към болестта. В едни случаи това се манифестира като тревожна мнителност, в други – като прекалена педантичност при съблюдаване на режима, в трети – недооценяване на сериозността на заболяването. Емоционалните нарушения са ярки и перманентни: несвойствена раздразнителност, несдържаност, свадливост, възможна е повишена уморяемост и хиперсензитивност. (Дерогатис, Л., Т. Уайз., 2000; Заимов, К. 1993). Афективните синдроми, включващи тревожността и/или депресия могат да бъдат най-важният фактор на околната среда, влияещ върху метаболизма и хранителното поведение за насърчаване на затлъстяването.

## 2. ЦЕЛ

Целта на настоящото проучване е да установи състоянието на тревожност у лицата със затлъстяване и неговото равнище.

## 3. МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Проведено е анонимно анкетно проучване, включващо 37 пациенти със затлъстяване от поликлиника Младост – София и кабинет по рехабилитация „Здраве” – Костинброд. Проучването е проведено в периода декември 2020г. – април – 2021г. Диагностиката на пациентите бе извършена чрез :

- ✓ Антропометрични изследвания и измервания - измерване на ръст, телесно тегло, ВМІ, съотношение ханш-талиа, обиколки на тялото.
- ✓ За измерване на равнището на тревожност е използван субтест от ММРІ /Минесотския многомерен личностов въпросник/. Инструментът е разработен от Дж. Тейлър /1953/ и е адаптиран от Т. Немчин /1966/.
- ✓ Метод на психологическата беседа – състои в провеждането на разговор с изследвания човек, по интересуващите изследователя въпроси. целта е да се събират данни, характеризиращи ценностната система на личността (потребности, интереси, цели, идеали, убеждения, нагласи, отношения, стремежи, чувства и т.н.)

#### 4. РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

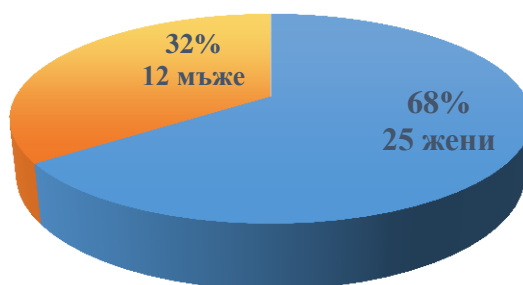
От изследваните 37 пациенти – 8 анкетирани са с наднормено тегло (предзатлъстяване), 17 са със затлъстяване 1-ва степен, 6 – със затлъстяване 2-ра степен и 6 пациенти със затлъстяване 3 степен. (табл. 1)

**Табл. 1** Разпределение на анкетираните по степен затлъстяване

| Степен затлъстяване | Предзатлъстяване | 1-ва степен затлъстяване | 2-ра степен затлъстяване | 3-та степен затлъстяване |
|---------------------|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Общо - 37 лица      | 22% - 8 лица     | 46% - 17 лиц             | 16% - лица               | 16% - лица               |

При съпоставката на показателя „ пол „, мъжете с наднормено тегло са 32% и 68% са жени. (фиг. 1)

**Фигура 1.** Разпределение на лицата по пол



В началото на контактуването с изследваните бяха проведени неколкократно беседи. Отчетени са възрастовите особености на пациентите, както и техния социален и професионален статус. Още в първите минути на събеседването видимо се наблюдаваше стеснение от излишните килограми, притеснение от деформираната фигура, леко треперене на крайниците, пребледняване или зачервяване при покана да съблекат дрехите, за да бъде направен оглед.

В проучването в експерименталната група от пациенти с затлъстяване, отсъстват лица с ниско равнище на тревожност, което е безспорен показател за преобладаващото състояние на населението. (табл.2)

**Табл. 2** Равнище на тревожност

| Article I. И<br>зследвана група | Равнище на<br>тревожност                            | Article II. Б<br>рой лица |
|---------------------------------|---|---------------------------|
|                                 | Високо равнище на тревожност                        | 19 души<br>/ 51,35 % /    |
|                                 | Средно равнище на тревожност с тенденция към високо | 10 души<br>/ 27, 02 % /   |
|                                 | Средно равнище на тревожност с тенденция към ниско  | 8 души<br>/ 21,62 % /     |

Около 90 % от лицата в експерименталната група отбелязват, че често усещат определена тревожност. Общо 51, 35 % от затлъстелите лица самодиагностицират сърцебиене или задух. Тези състояния се отчитат предимно у представители на мъжкия пол. Възрастовите граници на проучвания контингент са лица между

43 и 65 г. Предполагаме, че причината за сърцебиенето и задухът са свързани с присъствието на водещото заболяване и съпътстващите го усложнения. До 70 % от изследваните смятат себе си за по-чувствителни, отколкото са повечето други хора. 70% периодично изпадат в депресивни състояния, което свързват с различни житейски проблеми, включително и с неудачните си опити да се справят с излишните килограми и промяната на силуета. Тук преимуществено количество са представителите на женския пол в експерименталната група. В направеното проучване 40,54 % от пациентите твърдят че могат да работят без да се уморят. Над 64,86 % от анкетирания смятат, че другите хора са по-доволни от живота си. Същите проценти се повтарят на въпроса дали лесно се разстройват. Още един типичен признак за повишеното равнище на тревожност е лесното изпотяване. В използвания тест съществуват 2 въпроса, чиито отговор констатира това състояние. При затлъстелите лица е факт, че на първия въпрос, свързан със самочувствието, 64,86 % отичат съществуването на подобно явление, а на втория цифрата се повишава до 70,27 %. Високото равнище на тревожност се отразява и при заспиването. Една от причините за нарушения в съня е невъзможността на индивида да си намери удобна поза при спане, друга причина е нарушеното дишане. Хора, които не могат да дишат дълбоко, не могат да спят спокойно. Нещо повече, отрицателният начин на мислене, тенденцията към депресия, чувството за нещастие поради дебелината са фактори, които могат да причинят нарушение в съня. Общо 86,48 % от групата на анкетирания посочват, че не могат да заспят, ако нещо ги тревожи. Над 51,35 % от болните се оплакват от накъсан и неспокоен сън, понякога придружен от кошмари. Това е знак за сериозно развитие на основния психичен конфликт, проектиран в съня.

## 5. ИЗВОДИ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ✓ При повечето болни се отбелязва натрупване на тревожност – продължителни конфликти с вътрешното „аз”, непрекъснато тревожно очакване, емоционален дисбаланс и др.
- ✓ Резултатите за тревожност са положително свързани със степента на затлъстяване сред обследваните.
- ✓ Разпространението на затлъстяването е с превес на жените спрямо мъжете.
- ✓ Часовете прекарани в сън са свързани със състоянието на теглото и развитието на тревожност.

За изявата на затлъстяването, освен хипокинезията и прекомерният енергоприем, обуславящи са стресовите състояния. Затлъстяването като хронично състояние, което включва различни причини и усложнения, е и психично заболяване и е уникално с това, че има потенциал да бъде едновременно причина и усложнение. Като първична грижа е важно да се разпознават рисковите фактори на пациентите за депресия и тревожни разстройства. Подходящо е в лечебния процес на засегнатите да се включат медици, психотерапевти, психолози, социални работници, рехабилитатори, професионални консултанти за осигуряването на комплексното им благополучие.

## ЛИТЕРАТУРА

- Дерогатис, Л., & Уайз, Т. (2000). Тревожни и депресивни разстройства на соматично болни пациенти. С., Касянов, С. (2001). Енциклопедия психологически тестове;
- Петров, И. (2009). Лекции по История и основи на психотерапията, ФНПП, София,
- Geranova, J., Trajkovska - Dimitrova, A., & Dimitrov, T. (2017). Study of the need for training of health care professionals in professional communications., XXX XXX scientific and technological session INGA,C., с.130-134
- Kernberg, O. F., Koenigsberg, H. W., & Carr, A. C. (1989). Psychodynamic Psychotherapy of Borderline patients. New York
- Koski, M., & Naukkarinen, H. (2017). The Relationship between Stress and Severe Obesity: A Case-Control Study Biomed Hub. 2017 Mar 3;2(1):1-13.
- Lazar V. et al. (2019). Gut Microbiota, Host Organism, and Diet Dialogue in Diabetes and Obesity. Frontiers in Nutrition
- Trajkovska, (2019). "Psychoemotional status in patients with metabolic syndrome - the role of family and society in controlling the disease." Journal of General Medicine, issue 3/2019, volume XXI, p. 38.
- Tsekov, M., Mireva, M., & Albert, M. (2019). Analysis and investigation the opinion of nurses and physiotherapists on their quality of work with chronic vascular diseases patients. International Journal Knowledge-Scientific papers/Medical Science and Health. Skopje, 30(4),915-919
- Article III.