

---

## MENTAL HEALTH - SELF-ASSESSMENT AND PUBLIC TOLERANCE

**Ivanka Stambolova**

Faculty of Public Health "Prof. Dr. Ts. Vodenicharov MD" MU Sofia, Bulgaria  
stambolova62@gmail.com

**Mariana Pilaeva**

Faculty of Public Health "Prof. Dr. Ts. Vodenicharov MD" MU Sofia, Bulgaria  
[mariana\\_pilaeva@gmail.com](mailto:mariana_pilaeva@gmail.com)

**Abstract:** Mental health problems affect society as a whole, not just a small, isolated segment. This requires all people, and especially medical professionals to develop responsibility for mental health - their own and that of other members of society. Reforms in the field of mental health in Bulgaria are mainly related to ensuring equal and adequate access to quality mental health care of citizens through the implementation of a strategy for prevention, prophylaxis and promotion of mental health, combating stigma and discrimination, as well as treatment of patients with mental illness and conditions. Mental, physical and social functioning are interdependent. It has been proven that people who are responsible for their health are less likely to have problems with mental and physical illness. Objective: To study the self-assessment of the mental health of nursing students and their assessment of public tolerance for patients with mental illness. Materials and methods: The study was conducted with 89 third-year students who passed training and exam in "Nursing care for patients with mental illness" in June 2021. The survey is anonymous. A questionnaire with open and closed questions was made especially for the purpose, the participation of the students is voluntary, 82.4.0% of the whole course took part. Documentary, sociological and statistical methods were used. Processing of the results was performed with SPSS 19. Results: About one third of the students rate their mental health as excellent -28.09% and 39.33% as very good. Given that they are mostly young people, with an average age of 28.3 years, this is an expected result. Other third of the respondents answered that in the last year they had a close person with a mental illness. Students believe that they have a responsible and tolerant attitude towards people with mental illness -64.58%. Respondents report that society's tolerance of people with mental suffering is very low -13.54%. They believe that the tolerance of society can be increased if there is the necessary information and appropriate training of different groups of the population - students working in the field of education, services and others.

**Keywords:** mental health, self-esteem, nurses, tolerance

## ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ –САМООЦЕНКА И ОБЩЕСТВЕНА ТОЛЕРАНТНОСТ

**Иванка Стамболова**

Факултет по обществено здраве „проф.д-р Ц. Воденичаров дмн” МУ София, България  
stambolova62@gmail

**Мариана Пилаева**

Факултет по обществено здраве „проф.д-р Ц. Воденичаров дмн” МУ София, България  
mariana\_pilaeva@gmail.com

**Резюме:** Психичните здравни проблеми засягат цялото общество, а не само негов малък, изолиран сегмент. Това налага всички хора, и най-вече медицинските професионалисти да развият отговорност към психичното здраве –своето собствено и това на останалите членове на обществото. Реформите в областта на психичното здраве в България са свързани най-вече с осигуряване на равен и адекватен достъп до качествени психични здравни грижи на гражданите чрез реализиране на стратегия за превенция, профилактика и промоция на психичното здраве, борба със стигмата и дискриминацията, както и лечение на пациенти с психични заболявания и състояния. Психическото, физическото и социалното функциониране са взаимозависими. Доказано е, че хората, които имат отговорност към своето здраве имат по-рядко проблеми с психични и соматични заболявания. **Цел:** Да се проучи самооценката на психичното здраве на студенти-медицински сестри и тяхната преценка, относно обществената толерантност към пациенти с психично заболяване. **Материали и методи:** Проучването е осъществено с 89 студенти, от трети курс, които са преминали обучение и изпит по „Сестрински грижи за болни с психични заболявания” през м. юни 2021г. Проучването е анонимно. Изработена е специално за целта анкетна карта с отворени и затворени въпроси, участието на студентите е доброволно, включили са се 82.4.0% от целия курс. Използвани са документален,

социологически и статистически методи. Обработката на резултатите е осъществена с SPSS 19. **Резултати:** Около една трета от студентите оценяват психичното си здраве като отлично -28.09%, а 39.33% като много добро. Като се има пред вид, че те са предимно млади хора, на средна възраст 28.3 години, това е очакван резултат. В същото време една трета от респондентите отговарят, че през последната година са имали близък човек с психично заболяване. Студентите считат, че имат отговорно и толерантно отношение към хората с психично заболяване -64.58%. Респондентите отчитат, че толерантността на обществото към хората с психично страдание е много ниска -13.54%. Те считат, че толерантността на обществото може да се повиши ако има необходимата информация и подходящо обучение на различни групи от населението – ученици, работещи в сферата на обучението, сферата на услугите и др.

**Ключови думи:** психично здраве, самочувствие, медицински сестри, толерантност

## 1. ВЪВЕДЕНИЕ

Психичното здраве е съществен дял на здравето, насочен към цялостното разбиране на здравето като състояние на оптимално функциониране на здравия човешки организъм, а не само липса на болест. Състоянието на психиатричната помощ и психичното здраве на населението е показател за нивото на здравеопазването в една страна. Постигането на добри резултати в по отношение на психичното здраве на хората е предпоставка за цялостно, холистично възприемане на здравето като единство на телесна и душевна хармония. Не може да се говори за здраве без “психично здраве”. Именно на основата на оптималното психично здраве се развиват и усещанията на човека за благополучие и щастие, които се приемат като важни субективни маркери за оценка на състоянието на цялото общество.[1,3]

Грижата за състоянието на психичното здраве е отговорност на всеки човек –за неговото лично здраве, за това на потомството и на останалите членове на социума. За тази цел населението трябва да бъде непрекъснато обучавано и информирано за въздействието на различни негативни фактори върху здравето и начините за превенция и психично разтоварване. Развитието на технологиите и информационното пренасищане в последните години повлиява състоянието на нервната система и психиката на хората, въздействието на социалните мрежи и медиите създават предпоставки за възникване на страх, тревожност или гняв, които могат да прерастнат в психично отклонение или заболяване.

В анализа на резултатите от извършения одит на Сметната палата в България [ Доклад от 09.07.2021г.], относно ефективността на системата на психиатрично обслужване в страната, в периода 2017-2019 г., се подчертава, че все още не е изградена такава ефективна система, която да се основава на принципите на достъпност на здравните услуги, координираност и непрекъснатост на грижите за хората с психични здравословни проблеми.

Според данни от национално проучване през 2017г. се установява, че в България, пожизнените заболявания от психични растройства са 14.5% от всички регистрирани психиатрични случаи.

Не може да се отрече, че проблемите на психиатричното здраве представляват и сериозен рисков фактор за заболяемост и смъртност и от други заболявания- соматични, онкологични, травматични и други.

В изводите от посочения одитен доклад се подчертава, че здравните услуги и грижи, за лица с психично страдание, се ограничават само до стационарно лечение, а всички дейности, свързани с проследяване, поддържащо лечение, рехабилитация и ресоциализация са извън компетенциите на тези лечебни заведения и не са достатъчно финансирани. Държавните психиатрични болници и центрове поради тази причина, поемат и редица социални функции.[ 5]

За психичното здраве на населението се грижат и медицински специалисти –лекари, медицински сестри и лекарски асистенти/ фелдшери/. Добре обучената медицинска сестра има знанията да наблюдава, оценява и подпомага психическото развитие със съвети и грижи за децата и техните родители. Нейната профилактична работа със здравите деца, както и работата с деца с нервно-психични отклонения се определя като изключително важна и отговорна от обществото. Добрата профилактика предполага отглеждане на здрави, психически устойчиви и хармонични личности, които могат да се справят с предизвикателствата на живота. Тези лица, които все пак отключват и проявяват психически отклонения трябва своевременно да бъдат установени и насочени за преглед при лекар- специалист за лечение, да се подпомагат и контролират по време на лечението и да се обгрижват компетентно и пълноценно при обостряне на заболяването и хоспитализация. Полагайки профилактични и терапевтични грижи медицинските сестри трябва не само да бъдат компетентни, но и самите те да са здрави –както физически, така и психически. Редица фактори на трудовата среда и работното място, съчетани с недостига на тези кадри в здравната система създават предпоставки за преумора, неврологични и психични оплаквания. Тези проблеми започват да се забелязват не само след дългогодишна работа, но още в началото на трудовия път на тези кадри. Въпреки добрата подготовка, която бъдещите медицински сестри и лекарски асистенти получават в университета те не са

„недосегаеми” от психическото напрежение и проблеми в професията. В тази връзка, за нас представляваше интерес да установим, след курса на обучение по психиатрично сестринство, какво е състоянието на самите обучаеми по тяхна преценка, както и отношението и толерантността им към хората с психични проблеми и заболявания в ежедневието и социалния живот.[ 6,8]

## 2. МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ ЦЕЛ НА ПРОУЧВАНЕТО

Да се проучи самооценката на психичното здраве на студенти- медицински сестри и тяхната преценка, относно обществената толерантност към пациенти с психично заболяване.

Проучването е осъществено с 89 студенти, от трети курс, редовна форма на обучение, специалност „медицинска сестра” във Факултет по обществено здраве „проф.д-р Ц. Воденичаров дмн” МУ София, които са преминали курс на обучение и изпит по учебната дисциплина „Сестрински грижи за болни с психични заболявания” през м. юни 2021г. Проучването е анонимно. Изработена е специално за целта анкетна карта с отворени и затворени въпроси, участието на студентите е доброволно, включили са се 82.4.0% от студентите в целия курс. Използвани са документален, социологически и статистически методи. Обработката на резултатите е осъществена с SPSS 19.

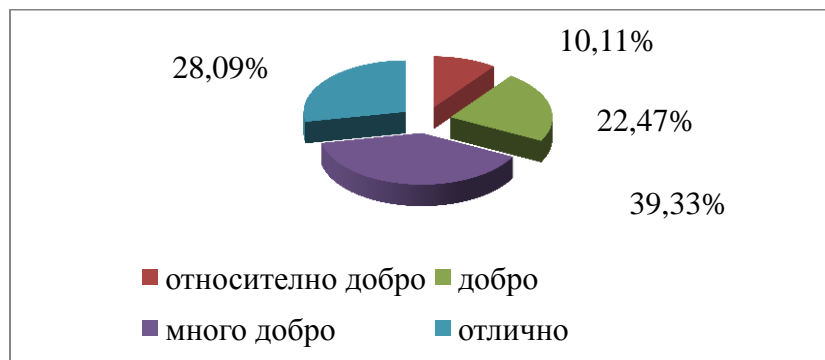
## 3. РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

В настоящото проучване са обхванати 89 студента на възраст между 20-37.6 години, преобладават лицата от женски пол над 95.0%.(мъжете са 3.37 %).

“Енциклопедия по психология и поведенческа наука“ дава следното определение за самооценката: *Самооценката е начинът, по който човек се чувства по отношение на себе си, включително степента, до която има самоуважение и себеприемане. Самооценката е чувството за личната ценност, компетентност, които хората свързват със своята Аз-концепция.* Или самооценката е процес и резултат на оценяване на собствените качества и достойнства. Американският психолог и философ Уилям Джейм (1842-1910) изразява самооценка като „оценка, която управлява самите нас, влияе върху нашата психологическа и социална компетентност, върху това как по-лесно да разбираме себе си, как по-лесно да управляваме своето поведение, върху това да разбираме другите и да намираме с тях общ език. Самооценката влияе върху нашия личен живот – върху трудностите или върху успехите ни, върху кариерата ни, върху емоционалния ни фонд, върху чувствата, които изпитваме и върху това какви да бъдат чувствата ни.”[2]

Самооценката е субективна оценка на изследваните лица относно тяхното собствено усещане и преценка по отношение на психичното им здраве според тяхното лично усещане за благополучие и щастие в техния живот. Тя може да служи за индикатор на състоянието на психичното здраве на тези лица, но разбира се, тя не е потвърдена от изследвания, тестове и преглед.

Запитани относно самооценката за собственото си психично здраве, резултатите са обобщени и предстани на фиг.1.



Фиг.1 Самооценка на собственото психично здраве

Класическото понятие за видовете самооценката я разглежда като *ниска, висока и адекватна*. Тя се влияе от редица фактори като: характерът на човека, начинът на живот, отношенията в семейството; натрупаният опит в учебни заведения и извън тях в живота; наличие на заболявания; външни физически данни; правилните или изкривените представи за себе си; реакциите на околните и външните обстоятелства и

ситуации; религиозните вярвания; културните и традиционните ценности и обичаи. При самооценяването на психичното здраве тези фактори също проявяват своето влияние.

Ако приемем, че студентите, оценили своето психическо здраве като „отлично“ които съставляват около 30 % от респондентите – 28.09%, имат висока самооценка, то за тях е валидно твърдението, че те „се чувстват значими, осъзнават своите ценности, притежават емоционално равновесие, рядко изпитват чувство за вина и срам, винаги са уверени в себе си, умеят да се справят с безпокойствата си, умеят да стабилизират ситуацията и да вземат правилни решения” [2]. Убедеността в собствената им значимост и увереност в знанията понякога обаче може да надхвърли истинската им компетентност, и да доведе до проблемна ситуация.

Едва около 10% от анкетираните лица, самооценяват своето психично здраве като „относително добро” и по-скоро се отнасят към хората с ниска самооценка. Те „са стеснителни, които избягват сложни ситуации, нямат сили да предприемат решителни действия и са склонни да се самообвиняват, бягат от отговорност, потиснати са и често изпитват чувство на вина, страх, изгубили са любовта към себе си. Такива хора са обикновено силно мотивирани да се предпазват от бъдещи загуби и да избягват събития, които ги заплашват” [2]. Тези студенти по време на учебна практика са стеснителни, трудно се включват в обучението, а на изпит не се решават да кажат това, което мислят или въобще се страхуват да се явят на самия изпит.

В анализа на резултатите се отчита, че най-голям относителен дял -61.80% са посочили оценка „много добро” и „добро”, като към тях отнасяме респондентите „с адекватна самооценка, които умеят да обръщат обстоятелствата в своя полза, спокойно приемат конструктивни критики, способни са да се справят в ситуации изпълнени със стрес, емоционално напрежение, да овладяват волята си, да се владеят психически и да владеят психически стресовите ситуации. Те имат желание не само да получават, но и да споделят; умеят да се справят с негативните емоции.” [2,3.]

На въпроса „Какви дейности практикувате за профилактика и запазване на доброто си психично здраве?”, анкетираните студенти отговарят, като посочват „ спортуване, разходки сред природата, четене на книги, среща с приятели, слушане на музика”. Резултатите се потвърждават от получени в сходни изследвания през 2015г. сред практикуващи медицински сестри. [4]

Приетата на Общо събрание на ООН през 1996г., дефиниция на ”толерантност” се определя като „ уважение, приемане и разбиране на богато многообразие на култури, на всички форми на самоизява и способности на човешката индивидуалност”. Тolerантността към хората с психично страдание се определя също като емпатия, съчувствие, подпомагане за запазване на личността. За да има толерантност са необходими знания, общуване, доверие, споделяне на мисли и убеждения. В професионалната практика на лекаря, медицинската сестра и останалите здравни професионалисти това са характеристики и дейности, които изпълват работното ежедневие. Затова и резултатите от отговора на въпроса ” Считате ли, че обществото ни е толерантно към пациенти с психични проблеми?” ни дава резултат, който е реалистичен за ситуацията в нашата страна. Повече от половината от респондентите отговарят категорично, че според тяхната преценка, такава толерантност липсва -67.71%. (фиг.2) Този резултат е показателен за зрелостта на обществото и неговите нагласи и отношение към лицата с психично страдание.



Фиг.2 *Обществена толерантност към лицата с психични проблеми*

Сравнявайки този резултат , с получения на следващия въпрос резултат се установява интересно “обръщане” на данните. На въпроса „Вие считате ли се за толерантни към хора с психични заболявания?/ да работят, да учат, да създават семейство/?”, респондентите с относителен дял -64.58% отговарят с категоричен отговор”да”. Този резултат, получен след преминал курс на обучение по психиатрично сестринство, обучение и висока информираност, доказва преодоляване на стигматизацията на тези пациенти от бъдещи медицински лица. Промяната в мисленето и отношението към хората с психични заболявания най-вероятно

ше се промени трудно в обществото, но след като то е променено след обучение при студенти-медицински сестри, би могло и да се подобри и от страна на обществото като цяло.



Фиг.3 Толерантност на студенти –медицински сестри към лица с психични заболявания

#### 4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психическото, физическото и социалното функциониране са взаимозависими. За тяхната профилактика и грижи имат съществена роля медицинските сестри. Те могат да практикуват, ако имат отговорността и компетентността да съхраняват и поддържат своето собствено психично здраве, както и това на пациентите. Толерантността на обществото към хората с психични заболявания може да се повиши ако има необходимата информация и подходящо обучение на различни групи от населението – ученици, работещи в сферата на обучението, сферата на услугите и др. В това обучение и консултации може да участват пълноценно и медицинските сестри.

#### ЛИТЕРАТУРА

- Картър, Р. (2002). С любов към психично болния, изд. БЛА, С., стр. 5-26
- Крейгхет, У., Е., Немероф, Ч., Б. (2008). ред., Енциклопедия по психология и поведенческа наука., Наука и изкуство, София, стр.1086 – 1087
- Ламбрева, Д. (2015). Митове и реалности за психичното здраве, изд. ЕСЕНЕС, С., 9-29
- Ламбрева, Д. (2015). Психиатрично сестринство, изд. Потайниче, С
- Наредба № 1 ОТ 22 ЯНУАРИ 2015 Г. За придобиване на специалност в системата на здравеопазването
- Стамболова И. (2015). Сестринството в България – възникване, развитие, състояние и перспективи, издд. ЦМБ, София, стр.128-135
- Stambolova I., & Lambreva, D. (2014). Training needs through the eyes of the close friends and relatives of people with mental disorders, Journal of International Scientific Publications, ISSN1314-7277, volume 12, 2014, 323-327
- [https://www.mh.government.bg/media/filer\\_public/2020/10/01/t6-strategy\\_psychiatry\\_bg\\_04082020.pdf](https://www.mh.government.bg/media/filer_public/2020/10/01/t6-strategy_psychiatry_bg_04082020.pdf) Доклад от одит на Сметната палата, 09.07.2021г.].
- <ps://www.bulnao.government.bg/bg/novini/pressyobshteniq/> Национална стратегия за психично здраве 2020-2030 г.
- <http://bgmental.ncpha.government.bg/bg> ( 2020) Подобрени услуги за психично здраве