

Informacja prasowa

Warszawa, 20 stycznia 2023 r.

Jak zmniejszyć ryzyko depresji? Lekarstwem – dobre relacje z ludźmi

Serdeczne codzienne kontakty o 27 proc. redukują niebezpieczeństwo wpadnięcia w depresję. Naukowcy z Polski i USA potwierdzili tę prawidłowość na podstawie danych ankietowych i dokumentacji medycznej. Z kolei samotność podnosi to ryzyko o ponad 30 proc.

Czy istnieje zależność pomiędzy serdecznymi kontaktami międzyludzkimi, a klinicznie diagnozowanymi zaburzeniami zdrowia psychicznego? Sprawdzili to analitycy, biostatystycy, eksperci od zdrowia publicznego, psychologowie i socjologowie z Akademii Leona Koźmińskiego, Uniwersytetu Jagiellońskiego i Uniwersytetu Harvarda. Naukowcy przeanalizowali dane medyczne ponad tysiąca pracowników jednej z firm w USA.

Samotność może być powodem depresji

Z badania wynika, że jakość więzi społecznych wyraźnie wpływa na to, czy ludzie zapadają na depresję lub czy mają stany lękowe. Zdaniem dr. hab. Piotra Białowolskiego, który zajmował się w projekcie analizą danych i interpretacją wyników, poczucie samotności powinno być postrzegane, jako czynnik ryzyka pod kątem zaburzeń psychicznych:

– Nasze badanie pokazuje znaczenie więzi społecznych dla zdrowia psychicznego, należy zakładać, że w znacznej mierze tworzonych w miejscu pracy. Tam ludzie często mogą być zniechęceni do rozwijania relacji, bo pracodawca może obawiać się spadku efektywności pracy - akcentuje współautor badania. - Nasze ustalenia pokazują dodatkowo, że więzi społeczne mogą ograniczać ryzyko zachorowania na depresję oraz pojawiania się stanów lękowych. Co szczególnie ważne, wnioski wynikają z analizy dokumentacji medycznej i bardzo precyzyjnie określają zależność pomiędzy serdecznymi kontaktami, a klinicznie diagnozowanymi zaburzeniami zdrowia psychicznego.

Jak precyzuje dr hab. Dorota Węziak-Białowolska z Uniwersytetu Jagiellońskiego, dla osób, które zgadzały się ze zdaniem: "ludzie wokół ufają mi", "ludzie wokół ufają sobie i szanują się nawzajem" oraz "czuję więź ze społecznością wokół mnie", udało się stwierdzić obniżone ryzyko klinicznej diagnozy depresji. Z kolei zadowolenie z przyjaźni i dobrych relacji z innymi, a także satysfakcjonujące kontakty z osobami, które można poprosić o pomoc, zmniejszały ryzyko zarówno zdiagnozowanej depresji, jak i stanów lękowych.

Lekiem – poprawa relacji i zrozumienie otoczenia

Poprawa relacji z otoczeniem zmniejsza ryzyko depresji o 27 proc. W przypadku lęku dobre kontakty ze znajomymi w pracy czy w domu z rodziną ograniczają prawdopodobieństwo problemów psychicznych o 18 proc. Natomiast wśród osób, które uważają, że jest ktoś, kto je rozumie, ryzyko zdiagnozowania depresji spada o 17 proc. W kontekście lęku wskaźnik wynosi tutaj 12 proc. Z drugiej strony, osamotnienie zwiększa niebezpieczeństwo depresji o 32 proc. oraz lęku o 21 proc.

Jak uzupełnia badacz z Akademii Leona Koźmińskiego:



– Analiza poszczególnych składowych więzi społecznych – takich jak satysfakcja z relacji, zrozumienie czy częstotliwość poczucia osamotnienia – pokazuje, że te składowe, które mają odniesienie do relacji osobistych, są ściśle związane zarówno z ryzykiem depresji, jak i wystąpienia stanów lękowych. Z kolei te składowe, które są związane z więziami społecznymi na poziomie wspólnoty, mają wpływ jedynie na ryzyko depresji.

O projekcie

Naukowcy w badaniu użyli metodologii outcome-wide regression analysis, która zapewnia szerszy i trafniejszy dobór zmiennych wynikowych. Prace zostały sfinansowane przez firmę Aetna, Levi Strauss Foundation, John Templeton Foundation oraz Norwegian Financial Mechanism. Artykuł naukowy na ten temat, zatytułowany “Prospective Associations Between Social Connectedness and Mental Health. Evidence From a Longitudinal Survey and Health Insurance Claims Data” autorzy opublikowali w International Journal of Public Health.

Kontakt dla mediów:

Wojciech Sarnowski | pro science

w.sarnowski@proscience.pl

+48 575 515 633