

Streszczenie pracy w języku angielskim

ASSESSMENT OF PERCEIVED STRESS LEVELS IN RELATION TO LIFE SITUATION, HEALTH STATUS AND UNDERTAKING HEALTH-PROMOTING ACTIVITIES IN WOMEN OF DIFFERENT AGE GROUPS

INTRODUCTION: Polish society is ageing at a dizzying pace. This rapid demographic process is leading to an overall increase in the incidence of cardiovascular disease, obesity, cancer, dementia and other conditions characteristic of late adulthood. One major risk factor for many diseases is stress, which increases susceptibility to both inflammatory and infectious diseases. It is also associated with the occurrence of depression and metabolic syndrome (MetS). Women are outnumbered in the elderly population. Polish women experience higher levels of stress than other European women and, compared to men, are more vulnerable to anxiety and depressive disorders, sleep problems and eating disorders. It is therefore important to seek effective, universally applicable and relatively low-cost programmes for the prevention and promotion of health in women, who are particularly exposed to the negative effects of stress.

OBJECTIVE OF THE STUDY: The aim of the doctoral dissertation, which is a thematically coherent collection of three original articles, was to assess the level of perceived stress in relation to life situation, health status and the adoption of health-promoting measures in women of different age groups.

METHODS: The 10-item Perceived Stress Scale PSS-10 and the Perceived Stress Questionnaire (PSQ) were used to measure stress. The Geriatric Depression Scale (GDS) was used to assess mood and test for symptoms of depression. The study also used two questionnaires designed to obtain information about the living situation of the subjects - the Living Situation Questionnaire for a Caregiver of a Person with Alzheimer's Disease and the Socio-Demographic Questionnaire to obtain information on the health status, socioeconomic situation and motivations and barriers to undertaking regular health-promoting activities in the female subjects.

RESULTS: In the COVID-19 pandemic setting, women caring for charges with Alzheimer's disease experienced severe stress in relation to all-day care of a dependent person. The most real concerns were access to medical care for the charge and providing care for the AD patient during the possible illness of the caregiver. More than 83% of caregivers have received no help

from either family or public institutions since the start of the pandemic. High levels of stress in the study groups of women 60+ with metabolic syndrome co-occurred with lowered mood, increased depressive symptoms and concerns about their own health. The complexity of health problems affecting women aged 60 years and older makes it imperative to develop effective and low-cost strategies that include biopsychosocial interventions.

CONCLUSION: A major threat to caregivers' mental health is insufficient social support. Encouraging primary care physicians to screen for early detection of depression in women over 60 years of age with MetS and referring them to organisations offering a wide range of therapeutic interventions is an important step in the treatment of common lifestyle diseases.

Keywords: ageing, stress, dementia, MetS, mental health, physical activity.

Rusana
Jagpal

Streszczenie pracy w języku polskim

OCENA POZIOMU ODCZUWANEGO STRESU W ZALEŻNOŚCI OD SYTUACJI ŻYCIOWEJ, STANU ZDROWIA ORAZ PODEJMOWANIA DZIAŁAŃ PROZDROWOTNYCH U KOBIET W RÓŻNYM WIEKU

WSTĘP: Polskie społeczeństwo starzeje się w zawrotnym tempie. Ten gwałtowny proces demograficzny prowadzi do ogólnego wzrostu liczby zachorowań na choroby układu krążenia, otyłość, nowotwory, otępienia oraz inne dolegliwości charakterystycznych dla wieku późnej dorosłości. Jednym z poważnych czynników ryzyka wielu chorób jest stres, który zwiększa podatność zarówno na choroby zapalne, jak i zakaźne. Wiąże się również z występowaniem depresji oraz zespołu metabolicznego (MetS). W populacji osób starszych kobiety stanowią przewagę. Polki doświadczają wyższego poziomu stresu niż inne mieszkanki Europy oraz w porównaniu do mężczyzn są bardziej podatne na zaburzenia lękowe i depresyjne, problemy ze snem oraz zaburzenia odżywiania. W związku z tym należy poszukiwać skutecznych, możliwych do powszechnego zastosowania i stosunkowo tanich programów profilaktyki i promocji zdrowia u kobiet, które są szczególnie narażone na negatywne skutki stresu.

CEL PRACY: Celem rozprawy doktorskiej stanowiącej spójny tematycznie zbiór trzech oryginalnych artykułów była ocena poziomu odczuwanego stresu w zależności od sytuacji życiowej, stanu zdrowia i podejmowania działań prozdrowotnych u kobiet w różnym wieku.

METODY: W celu pomiaru stresu zastosowano 10-punktową Skalę Odczuwanego Stresu PSS-10 oraz Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS). Geriatryczna Skala Depresji (GDS) służyła do oceny nastroju oraz sprawdzenia występowania symptomów depresji. W badaniach zastosowano także dwa kwestionariusze zaprojektowane w celu uzyskania informacji o sytuacji życiowej badanych - Kwestionariusz sytuacji życiowej opiekuna osoby z chorobą Alzheimera oraz Ankietę socjo-demograficzną pozwalającą na uzyskanie informacji dotyczących stanu zdrowia, sytuacji socjoekonomicznej oraz motywacji i barier w podejmowaniu regularnych działań prozdrowotnych u badanych kobiet.

WYNIKI: W warunkach pandemii COVID-19 kobiety opiekujące się podopiecznymi z chorobą Alzheimera doświadczały silnego stresu w związku z całodzienną opieką nad osobą zależną. Najwięcej realnych problemów dotyczyło dostępu do opieki medycznej dla podopiecznego i zapewnienia opieki nad chorym z AD podczas ewentualnej choroby opiekuna. Ponad 83% opiekunów nie otrzymało pomocy ani ze strony rodziny ani instytucji publicznych

od rozpoczęcia pandemii. Wysoki poziom stresu w badanych grupach kobiet 60+ z zespołem metabolicznym współwystępował z obniżonym nastrojem, nasilonymi symptomami depresji i obawami o własne zdrowie. Złożoność problemów zdrowotnych dotyczących kobiet w wieku 60 lat i starszych sprawia, że konieczne jest opracowanie skutecznych i tanich strategii obejmujących interwencje biopsychospołeczne.

WNIOSKI: Poważnym zagrożeniem dla zdrowia psychicznego opiekunów jest niewystarczający poziom wsparcia społecznego. Zachęcanie lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej do prowadzenia badań przesiewowych w kierunku wczesnego wykrywania depresji u kobiet po 60 r.ż. z MetS i kierowanie ich do organizacji oferujących szeroki zakres działań terapeutycznych stanowi ważny etap w leczeniu powszechnie występujących chorób cywilizacyjnych.

Słowa kluczowe: starzenie się, stres, demencja, MetS, zdrowie psychiczne, aktywność fizyczna.

*Luowin
Jagole*