

Prof. zw. dr hab. n. med. Jadwiga Joško - Ochojska
Katedra i Zakład Medycyny
i Epidemiologii Środowiskowej w Zabrze Śląski
Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Zabrze, 08. 08. 2023 r.

Dziekanat Wydziału Nauk o zdrowiu UJ CM
Biuro Rady Dyscypliny Nauki o zdrowiu UJ
ul. Michałowskiego 12 , 31-126 Kraków

RECENZJA

rozprawy doktorskiej mgr Zofii Musiał

p.t. "Analiza porównawcza wybranych aspektów stylu życia w tym żywienia
osób z zaburzeniami nerwicowymi oraz osób zdrowych"

Zaburzenia nerwicowe wpływają negatywnie na życie codzienne pacjenta i odbierają mu radość życia. Mogą być spowodowane licznymi przyczynami, czasem jednak trudno do nich dotrzeć. Mogą być na przykład skutkiem epigenetycznego dziedziczenia skutków stresu i traum naszych przodków, czym między innymi zajmuje się neuroepigenetyka. Niewątpliwie mają także związek ze sposobem żywienia, a jego zmiana może znacząco poprawić satysfakcję z życia tych chorych.

Z tego powodu uważam, że temat podjęty przez Doktorantkę jest ważny i aktualny w obecnych czasach, w których liczba osób z zaburzeniami nerwicowymi stale rośnie na całym świecie.

Przed przystąpieniem do szczegółowej recenzji pragnę zwrócić uwagę na fakt, który mile mnie zaskoczył i poruszył już na początku pracy doktorskiej. Otóż recenzowałam już wiele dysertacji doktorskich i po raz pierwszy spotkałam się z tym, że Doktorantka, oprócz podziękowań swojej mentorce i promotorce pani prof. Małgorzacie Schlegel-Zawadzkiej, podziękowała także pacjentom, którzy według Niej stali się inspiracją do podjęcia badań i powstania tej pracy. To niezwykle rzadko spotykana i wyróżniająca się postawa badacza.

Praca doktorska mgr Zofii Musiał obejmuje 119 stron, wliczając w to: spis treści, wykaz skrótów, spis tabel, rycin i wykresów, 127 pozycji piśmiennictwa, streszczenie w języku polskim i angielskim oraz 4 załączniki.

Na badania uzyskano zgodę Komisji Bioetycznej.

Wstęp zajmuje 22 strony. Doktorantka opisuje w nim szczegółowo, a zarazem w ciekawy i przejrzysty sposób epidemiologię zaburzeń psychicznych, wymienia czynniki determinujące zdrowie, zachowania pro- i antyzdrowotne oraz obraz kliniczny zaburzeń nerwicowych.

Na stronie 17 Doktorantka cytuje pracę Wojtyniaka i Goryńskiego z 2022 roku stwierdzając, że: „Najczęstszymi problemami zdrowotnymi u osób leczonych w psychiatrycznej opiece ambulatoryjnej są niezmiennie od lat zaburzenia nerwicowe związane ze stresem...”. Pomimo to, wśród wielu czynników warunkujących zdrowie, nadal nie zwraca się uwagi na radzenie sobie ze stresem, choć badania epidemiologiczne, neuroobrazowe mózgu i epigenetyczne dostarczają już aż nadto dowodów na priorytetową rolę stresu w życiu człowieka. To niezrozumiałe także dlatego, że zaburzenia nerwicowe to najbardziej rozpowszechnione z grupy zaburzeń psychicznych, pojawiające się u ponad 1/3 populacji ogólnej.

Celem badań była ocena porównawcza wybranych elementów stylu życia osób z zaburzeniami nerwicowymi oraz osób zdrowych. Doktorantka przeprowadziła badania wśród 200 mieszkańców województwa małopolskiego (100 osób zakwalifikowała do grupy badanej i 100 osób do grupy kontrolnej). Posłużyła się przy tym następującymi metodami badawczymi: Inwentarz Zachowań Zdrowotnych (IZZ), Skala Satysfakcji z Życia (SWLS) i autorski kwestionariusz ankiety. Ponadto zbadała BMI oraz ciśnienie tętnicze wszystkich badanych osób.

Cennym uzupełnieniem na początku badania było przeprowadzenie badań pilotażowych, które doprowadziły do odrzucenia 2 narzędzi badawczych. Doktorantka nie podaje jednak, jakie to były narzędzia badawcze.

Zgromadzony materiał badawczy poddano analizie statystycznej.

Doktorantka wykonała osobiście wszystkie badania i udokumentowała je serią tabel i kolorowych wykresów. Wyniki swoich badań przedstawiła na 39 stronach.

Porównywała częstotliwość spożycia poszczególnych produktów żywnościowych w zależności od badanej grupy. Analiza wykazała statystyczne różnice między grupami co do wielu różnych produktów, które zostały szczegółowo opisane. Ciekawe były wyniki dotyczące używania soli i słodczy, które nie różniły się między grupami.

Czyżby osoby z zaburzeniami nerwicowymi nie miały większej ochoty na słodczy od osób zdrowych? A może wystarczało im – co wynika z badań – częstsze picie napojów gazowanych zawierających substancje słodzące i sztuczne barwniki, które działają na neuroprzeźniki w mózgu zwiększając zaburzenia depresyjne i lękowe? Z badań wynika także, że osoby chore częściej podjadały w ciągu dnia, a ponieważ najczęściej są to słodkie przekąski, więc może jednak sumarycznie osoby chore spożywają więcej słodczy? Udzielenie odpowiedzi na te pytania wydaje się celowe szczególnie w dobie rozwoju nutropsychiatrii i nutriepigienetyki.

Badania dotyczące picia alkoholu wykazały, że osoby w grupie badanej częściej sięgają po alkohol. W tym miejscu pragnę zwrócić się do Doktorantki z życzliwą propozycją, aby w następnych badaniach nie ograniczała się do zadania kilku pytań na temat picia alkoholu, ale przeprowadziła test AUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test). Jest to co prawda test przesiewowy, ale mógłby wyłonić grupę osób uzależnionych od alkoholu. Taki wynik zobrazowałby, na ile brak radzenia sobie ze stresem u osób z zaburzeniami nerwicowymi jest przyczyną „ucieczki w alkohol”.

Osoby z zaburzeniami nerwicowymi inaczej reagują na stres niż osoby zdrowe. Martwią się nadmiernie oraz odczuwają większy niepokój i lęk. Wszystkie działania profilaktyczne jak i terapeutyczne powinny więc być skierowane na poprawę tych nieprawidłowych reakcji. Mogłyby one doprowadzić do unormowania apetytu i zmniejszenia ilości wypitego alkoholu.

Radzenie sobie ze stresem uruchamia cały ciąg korzystnych zdarzeń, doprowadzając do tzw. stresu kontrolowanego, w czasie którego stężenia hormonów stresu stają się dziesięciokrotnie niższe niż w stresie niekontrolowanym. Można by w ten sposób zapobiec somatyzacji i zwiększyć satysfakcję z życia. Ponadto badania amerykańskie dowodzą, że im wyższy poziom stresu i im wyższe stężenie kortyzolu (głównego hormonu stresu), tym mniej skuteczne są wszelkie formy terapii. Wielka szkoda, że wiedza na ten temat jest tak nikła i tak

rzadko wykorzystywana w praktyce. W tym miejscu jednak pragnę zwrócić uwagę na ciekawe wyniki badań Doktorantki, która przy użyciu metod statystycznych obliczyła, że „[...] wzrost pozytywnego nastawienia psychicznego o 1 jednostkę to spadek prawdopodobieństwa wystąpienia zaburzeń nerwicowych o 88,0%”. Uważam, że ta cenna informacja powinna znaleźć się we wnioskach.

Rozdział „Dyskusja” obejmuje 10 stron. Poprowadzona jest ona rzeczowo, na wysokim poziomie merytorycznym, odwołując się do licznych artykułów naukowych z ostatnich lat.

Doktorantka konfrontuje w „Dyskusji” wyniki własnych badań z badaniami wykonanymi w wielu krajach na świecie. W większości badań na świecie związek między stylem życia a zaburzeniami nerwicowymi był podobny do wyników Doktorantki. Nie umniejsza to jednak wartości pracy, gdyż każde badanie zwiększające naszą wiedzę o zdrowiu i czynnikach je determinujących jest cenne, gdyż wnosi wkład w promocję zdrowia, profilaktykę chorób i terapię.

Cennymi rozdziałami po „Dyskusji” są dwa rozdziały: „Postulaty” i „Ograniczenia pracy”. Doktorantka tłumaczy, dlaczego grupa badawcza nie jest większa, jakie miała problemy w zbieraniu ankiet i postuluje, aby badania kontynuować i rozszerzyć na całą Polskę. Przychyłam się do uwag Doktorantki, dodając od siebie jeszcze potrzebę edukacji w zakresie radzenia sobie ze stresem na co dzień. W łagodniejszych przypadkach powinno się namawiać chorych do poradzenia sobie samemu, a dopiero w trudniejszych przypadkach kierować do psychoterapeuty, bądź psychiatry.

Pragnę zwrócić uwagę na to, że Doktorantka w trakcie pisania pracy doktorskiej zdobyła szeroką wiedzę, cytując 127 artykułów najnowszego piśmiennictwa krajowego i zagranicznego.

Rozprawę doktorską kończy 7 wniosków w pełni odpowiadających szczegółowym celom pracy. Wniosek 1 jest według mnie podsumowaniem wyników i powinien być sformułowany inaczej. Dodałabym jeszcze jeden – 8 wniosek, niezwykle cenny, oparty bezpośrednio o wyniki badań Doktorantki: 8. Wzrost pozytywnego nastawienia psychicznego o 1 jednostkę przyczynia się do spadku prawdopodobieństwa wystąpienia zaburzeń nerwicowych o 88,0%.

Praca ma wartość poznawczą i praktyczną, wywód jest logiczny i czytelny, co ma szczególne znaczenie w upowszechnianiu wiedzy medycznej, a wnioski z pracy mogą odegrać rolę w poprawie życia chorych na zaburzenia nerwicowe.

Biorąc pod uwagę wszystkie aspekty stwierdzam, że rozprawa doktorska mgr Zofii Musiał spełnia warunki określone w art. 13 ustawy 1 z dnia 14 marca 2003r. o stopniach naukowych i tytule naukowym oraz o stopniach i tytule w zakresie sztuki (Dz. U. z 2017 r., poz. 1789). Wnoszę zatem do Rady Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jagiellońskiego o dopuszczenie mgr Zofii Musiał do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Jadwiga Joško - Ochojska