

## STRESZCZENIE

**Wstęp:** W grupie zaburzeń psychicznych najbardziej rozpowszechnione są zaburzenia nerwicowe – pojawiają się u ponad 1/3 populacji ogólnej. W Europie stanowią najczęstszą przyczynę konsultacji lekarskich, zwłaszcza w ramach porad udzielanych w placówkach Podstawowej Opieki Zdrowotnej. Styl życia w dużym stopniu determinuje stan zdrowia. Wiele elementów stylu życia może w istotny sposób wpływać na częstość zachorowań i przebieg chorób, a w efekcie również na długość i jakość życia.

**Cel pracy:** Celem pracy była ocena porównawcza wybranych elementów stylu życia osób z zaburzeniami nerwicowymi oraz osób zdrowych.

**Materiał i metody:** W badaniu uczestniczyło 200 dorosłych mieszkańców województwa małopolskiego, którzy stanowili dwie równoliczne grupy po 100 osób każda. W badanej grupie A (50 kobiet vs 50 mężczyzn) były osoby, które miały potwierdzone w dokumentacji medycznej rozpoznanie z grupy F40–F48 (według klasyfikacji ICD-10), natomiast w grupie kontrolnej B (50 kobiet vs 50 mężczyzn) osoby deklarujące, że nie chorują przewlekłe. Badania przeprowadzono w okresie 5.01.2011–7.10.2011 r. za zgodą Komisji Bioetycznej Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz dyrekcji szpitali, w których przeprowadzono badania.

W badaniu posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, wykorzystując: Inwentarz Zachowań Zdrowotnych (IZZ) oraz Skalę Satysfakcji z Życia (The Satisfaction with Life Scale – SWLS); dokonano oceny stanu odżywienia badanych (pomiar masy ciała oraz wzrostu, na podstawie których obliczono BMI – Body Mass Index), pomiaru RR (ciśnienia tętniczego krwi) oraz zastosowano autorski kwestionariusz ankiety. W celu udzielenia odpowiedzi na postawione pytania badawcze i przetestowanie postawionych hipotez przeprowadzono analizy statystyczne przy użyciu pakietu IBM SPSS Statistics w wersji 25.

Za jego pomocą przeprowadzono analizę podstawowych statystyk opisowych, testy  $\chi^2$  niezależności oraz dokładne testy Fishera, testy *U* Manna-Whitney’a, test *t* Studenta dla prób niezależnych, analizy korelacji *rho* Spearmana, a także analizę regresji logistycznej. Za poziom istotności statystycznej przyjęto klasyczny próg  $\alpha=0,05$ .

**Wyniki:** Występują różnice ilościowe i jakościowe w zwyczajach żywieniowych osób z zaburzeniami nerwicowymi oraz zdrowych. Osoby z zaburzeniami nerwicowymi częściej sięgają po alkohol codziennie, natomiast rzadziej niż badani zdrowi – spożywają go raz w tygodniu. Ci pierwsi mniej czasu poświęcają na wypoczynek oraz rekreację, rzadziej spotykają się ze znajomymi oraz niezbyt często chodzą do kina i teatru w porównaniu z osobami zdrowymi. Przejawiają oni też inne reakcje na stres niż badane osoby zdrowe: częściej skarżą

się na brak apetytu, sięgają po alkohol, nadmiernie martwią się oraz odczuwają niepokój i lęk. Głównym powodem skłaniającym te osoby do podejmowania leczenia jest motywacja zdrowotna. Badani z zaburzeniami nerwicowymi rzadziej bowiem otrzymują wsparcie niż osoby zdrowe. Płeć, wiek i wykształcenie wpływają na zachowania zdrowotne. Młode, wykształcone kobiety częściej przejawiają prawidłowe zachowania zdrowotne.

**Wnioski:** Badanie zachowań zdrowotnych jest ważną metodą pomiaru stanu zdrowia populacji, szczególnie dla realizacji celów związanych z promocją zdrowia i profilaktyką zdrowotną. Brak wsparcia staje się przyczyną wycofywania ludzi z aktywnego życia społecznego i pojawiania się reakcji lękowych wywoływanych stresem. W efekcie, takie zachowania są utrwalane i mogą w przyszłości powodować pogłębianie się problemów. W połączeniu z niesprzyjającymi warunkami społecznymi mogą być przyczyną rozwoju zaburzeń nerwicowych. Poznanie i zrozumienie zachowań zdrowotnych, ich uwarunkowań oraz postrzegania przez ludzi swojego zdrowia stanowi podstawę do podejmowania działań, których celem jest kształtowanie stylów życia sprzyjających zdrowiu.

**Słowa kluczowe:** zaburzenia nerwicowe, styl życia, odżywianie, aktywność fizyczna, stres

## SUMMARY

**Background:** Neurotic disorders are the most common disorders of the group of mental disorders - they occur in more than 1/3 of the general population. In Europe, they represent the most common reason for medical consultations, especially as part of counseling in Primary Health Care. Lifestyle largely determines health status. Many lifestyle elements can significantly affect the incidence and course of diseases, and consequently also on the length and quality of life.

**Aim of the study:** The aim of this study was to compare selected lifestyle elements of people with neurotic disorders and healthy persons.

**Material and methods:** The study involved 200 adult residents of the Małopolska province, who constituted two equal groups of 100 persons each: study group A (50 females vs. 50 males), were those who had been confirmed in medical records F40-F48 diagnosis (according to the ICD-10 classification), and control group B (50 women vs. 50 men), were those who declared that they had no chronic illnesses. The study was conducted between 5.01.2011 and 7.10.2011 with the approval of the Bioethics Committee Jagiellonian University and the Hospitals Management of where the study was conducted. The study used a diagnostic survey method, using: the Health Behavior Inventory (HIB), The Satisfaction with Life Scale (SWLS). The

subjects' nutritional status was assessed [(measurement of body weight and height, based on from which Body Mass Index (BMI) was calculated], RR (blood pressure) and a proprietary survey questionnaire was used. To answer the research questions posed and testing the hypotheses statistical analyses were performed out using the IBM SPSS Statistics package version 25. It was used to analyse basic descriptive statistics,  $\chi^2$  tests independence and Fisher's exact tests, Mann-Whitney U tests, Student's t tests for independent samples, Spearman's rho correlation analyses, and logistic regression analysis. The level of statistical significance was taken as the classic threshold of  $\alpha=0.05$ .

**Results:** There are quantitative and qualitative differences in the eating habits of persons with neurotic disorders and healthy individuals. Persons with neurotic disorders are more likely to consume alcohol daily while they consume alcohol less frequently than healthy respondents, consuming it once a week. Persons with neurotic disorders spend less time on leisure and recreation, less often meet with friends and do not often go to the cinema and theater. Respondents with neurotic disorders manifest different reactions to stress than those surveyed healthy: they are more likely to complain of lack of appetite, reach for alcohol, worry excessively, and feel anxious. The main motive prompting persons with neurotic disorders to engage in health-seeking behavior is health motivation. Respondents with neurotic disorders are receive support less often than healthy people. Gender, age and education influence health behaviors. Young, educated women are more likely to show proper health behaviors.

**Conclusions:** The study of health behavior is an important method for measuring the health status of the population, especially for achieving health promotion and prevention goals health. Lack of support becomes a reason for withdrawal from active social life and stress-induced anxiety responses. As a result, such behaviors are perpetuated and may cause problems to worsen in the future. Combined with unfavorable social conditions, they can be the cause of the development of neurotic disorders. Knowing and understanding people's health behavior, its determinants, and perceptions of one's health, provides a basis for taking measures aimed at shaping lifestyles that promote health.

**Keywords:** neurotic disorders, lifestyle, nutrition, physical activity, stress