

**СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ КАК РИСК-ФАКТОР ДЛЯ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ****Бабаева С.Ф.***Магистр**Бакинский государственный университет, г. Баку, Азербайджан***Меджидова С.М.***Профессор**Бакинский государственный университет, г. Баку, Азербайджан***MIDDLE AGE AS A RISK FACTOR FOR MENTAL DISORDERS****Babayeva S.,***Master**Baku State University, Baku, Azerbaijan***Mejidova S.***Professor**Baku State University, Baku, Azerbaijan***АННОТАЦИЯ**

В статье рассматриваются психологические факторы, такие как стресс, переживания связанные с карьерой и семьей, которые могут усугублять риск развития психических нарушений в этом возрастном периоде. Также рассматриваются физиологические факторы, такие как изменение гормонального баланса и функционирования нервной системы, которые могут повлиять на риск развития психических нарушений в период среднего возраста.

Анализ проведенных исследований подтвердил, что средний возраст является значимым риск-фактором для развития психических нарушений, таких как депрессия и тревожность. Диагностика психических нарушений в период среднего возраста является сложной задачей, однако в статье представлены основные методы диагностики, которые могут быть применены в клинической практике.

Статья также обсуждает вопросы лечения и профилактики психических нарушений в период среднего возраста. Рекомендуется использовать индивидуальный подход к пациентам и учитывать их физиологические и психологические особенности. Эффективность профилактических мер, таких как здоровый образ жизни и психологическая поддержка, также обсуждается в статье.

В целом, статья подчеркивает важность рассмотрения среднего возраста как риск-фактора для психических нарушений и предлагает практические рекомендации для диагностики, лечения и профилактики этих нарушений.

**ABSTRACT**

The article discusses psychological factors such as stress, career and family-related concerns, that can exacerbate the risk of developing mental disorders during this age period. The article also examines physiological factors such as changes in hormonal balance and nervous system function that can affect the risk of developing mental disorders in middle age.

Analysis of conducted research confirms that middle age is a significant risk factor for developing mental disorders such as depression and anxiety. Diagnosing mental disorders during middle age is a complex task; however, the article presents essential diagnostic methods that can be applied in clinical practice.

The article also discusses the issues of treatment and prevention of mental disorders in middle age. An individual approach to patients is recommended, taking into account their physiological and psychological characteristics. The effectiveness of preventive measures such as a healthy lifestyle and psychological support is also discussed in the article.

Overall, the article emphasizes the importance of considering middle age as a risk factor for mental disorders and offers practical recommendations for the diagnosis, treatment, and prevention of these disorders.

**Ключевые слова:** средний возраст, психические нарушения, риск-факторы, депрессия, тревожность, психическое здоровье, диагностика, лечение, профилактика, эпидемиология.

**Keywords:** middle age, mental disorders, risk factors, depression, anxiety, mental health, diagnosis, treatment, prevention, epidemiology.

**1. Введение**

Психические отклонения являются серьезной проблемой для общества, так как они могут существенно ограничивать жизнедеятельность людей, снижать качество и продолжительность их жизни. В своей диссертации я буду исследовать основные причины психических отклонений у лиц среднего

возраста. Это важно, потому что средний возраст является переходным периодом, когда происходят значительные изменения в жизни людей, которые могут повлиять на их психическое здоровье.

По данным Всемирной организации здравоохранения, психические расстройства являются одними из наиболее распространенных заболеваний в

мире. Они встречаются у около 10% населения и становятся все более распространенными с возрастом (World Health Organization, 2019). Средний возраст, как правило, охватывает период от 35 до 60 лет, именно в этот период возможно развитие большинства психических нарушений.

Многие исследования подтверждают связь между возрастом и развитием психических нарушений. Например, исследование, проведенное в США, показало, что у 26% людей в возрасте от 18 до 24 лет были зарегистрированы психические расстройства, в то время как у людей в возрасте от 45 до 64 лет доля таких случаев увеличивалась до 42% (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2019). Таким образом, средний возраст является важным периодом в жизни, который связан со значительным риском развития психических нарушений.

Цель исследования состоит в выявлении основных причин психических отклонений у лиц среднего возраста и определении возможных мер по их предотвращению. В данной работе я обращаю внимание на социальные, экономические, физиологические и психологические факторы, которые могут повлиять на психическое здоровье людей в период среднего возраста.

В заключение, следует отметить, что цель данной диссертации важна для понимания причин развития психических нарушений у лиц среднего возраста, а также для разработки мер по их профилактике и лечению. В этой работе будут рассмотрены результаты современных исследований, которые касаются факторов, влияющих на психическое здоровье людей в период среднего возраста.

## **2. Социальные факторы и средний возраст**

Первый пункт данной работы посвящен социальным факторам, которые могут повлиять на психическое здоровье людей в период среднего возраста. В этом разделе будут рассмотрены такие важные аспекты, как социальная поддержка, семейные отношения, работа и финансы.

Социальная поддержка – это важный фактор, который может повлиять на психическое здоровье людей в любом возрасте. Согласно исследованию, проведенному в Японии, недостаток социальной поддержки является одним из основных факторов, влияющих на развитие депрессии у людей в период среднего возраста (Koynagi et al., 2018). Также другое исследование показало, что у людей с низким уровнем социальной поддержки увеличивается риск развития тревожных расстройств и депрессии (Wang et al., 2018).

Социальная поддержка может быть оказана различными людьми, включая семью, друзей, коллег и религиозных лидеров. Например, поддержка со стороны близких родственников может снижать уровень стресса и улучшать психическое здоровье людей в период среднего возраста (Nieuwenhuijsen et al., 2018). Кроме того, участие в религиозных общинах может оказывать положительное влияние на психическое здоровье людей (Koenig et al., 2018).

Таким образом, социальная поддержка является важным фактором, который может повлиять на

психическое здоровье людей в период среднего возраста. Недостаток социальной поддержки может привести к различным психическим расстройствам, поэтому необходимо обеспечить социальную поддержку для людей в этом возрасте.

Семейные отношения – еще один важный фактор, который может повлиять на психическое здоровье людей в период среднего возраста. Исследования показали, что хорошие семейные отношения могут способствовать улучшению психического здоровья людей и снижению уровня стресса (Mancini et al., 2018). Однако плохие семейные отношения, наоборот, могут привести к развитию различных психических расстройств, таких как депрессия, тревожные расстройства и нарушения личности (Roberts et al., 2018).

Важно отметить, что семейные отношения могут варьироваться в зависимости от культуры и общества. Например, в некоторых культурах семейные отношения могут иметь большее значение, чем в других (Chen et al., 2019). В этом контексте, исследование, проведенное в Китае, показало, что высокие уровни конфликтов в семье связаны с более высокой вероятностью развития депрессии у людей в период среднего возраста (Wang et al., 2020).

Таким образом, семейные отношения могут иметь важное значение для психического здоровья людей в период среднего возраста. Хорошие отношения в семье могут способствовать улучшению психического здоровья, а плохие отношения – наоборот, могут привести к развитию различных психических расстройств.

Работа и финансы также являются важными факторами, которые могут влиять на психическое здоровье людей в период среднего возраста. Недостаток работы или низкий уровень заработной платы могут привести к стрессу, а в некоторых случаях – к развитию депрессии (Wu et al., 2020). Кроме того, переживание финансовых трудностей может также быть связано с повышенным уровнем тревоги и депрессии у людей в период среднего возраста (Koynagi et al., 2019).

Однако работа также может иметь положительный эффект на психическое здоровье, особенно если она является источником удовлетворения и чувства достижения (Frazier et al., 2018). Интересная работа, которая предоставляет возможности для профессионального и личностного роста, может способствовать улучшению психического здоровья и уменьшению риска развития депрессии и тревожных расстройств (Chen et al., 2020).

Таким образом, работа и финансы могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое здоровье людей в период среднего возраста. С одной стороны, недостаток работы или финансовые трудности могут привести к стрессу и психическим расстройствам, а с другой стороны, интересная работа и хороший уровень дохода могут способствовать улучшению психического здоровья.

Физическое здоровье является важным фактором, который может влиять на психическое здоро-

вье людей в период среднего возраста. Исследования показали, что хронические заболевания, такие как диабет и сердечно-сосудистые заболевания, могут быть связаны с повышенным риском развития депрессии и тревожных расстройств (Vancampfort et al., 2019). Кроме того, физические заболевания могут также влиять на уровень самооценки и самоэффективности, что в свою очередь может привести к ухудшению психического здоровья (Kehler et al., 2018).

С другой стороны, занятия физической активностью могут иметь положительное влияние на психическое здоровье. Физические упражнения могут способствовать улучшению настроения, снижению уровня стресса и улучшению качества сна (Dunstan et al., 2018). Одно исследование показало, что умеренная физическая активность связана с уменьшением риска развития депрессии у людей в возрасте от 50 до 70 лет (Harvey et al., 2018). Кроме того, физические упражнения могут способствовать улучшению когнитивных функций, таких как память и внимание, что также может иметь положительное влияние на психическое здоровье (Kivimäki et al., 2018).

Таким образом, физическое здоровье может влиять на психическое здоровье людей в период среднего возраста как положительно, так и отрицательно. Хронические заболевания могут увеличивать риск развития депрессии и тревожных расстройств, в то время как занятия физической активностью могут способствовать улучшению настроения, снижению уровня стресса и улучшению когнитивных функций.

### 3. Определение понятий

Перед тем, как перейти к анализу основных причин психических отклонений у лиц среднего возраста, необходимо определить понятия "средний возраст" и "психические нарушения".

Средний возраст - это возрастной диапазон, который охватывает период между молодостью и пожилым возрастом. Согласно Всемирной организации здравоохранения, средний возраст начинается примерно в 40-45 лет и продолжается до 65-70 лет (WHO, 2020). В этот период люди часто сталкиваются с рядом изменений в жизни, таких как изменение карьеры, рождение детей, забота о родителях, потеря близких и другие, которые могут оказать влияние на психическое здоровье.

Психические нарушения - это широкий спектр психических состояний, которые могут включать в себя различные диагнозы, такие как депрессия, тревожные расстройства, биполярное расстройство, шизофрения и другие. Эти состояния могут сильно повлиять на качество жизни человека и могут приводить к серьезным последствиям, включая суицидальное поведение.

#### 3.2. Основные типы психических нарушений

Существует множество различных типов психических нарушений, которые могут возникнуть у людей в период среднего возраста. Одним из наиболее распространенных типов является депрессия. Она характеризуется настроением пониженной

жизненной силы, потерей интереса к жизни и другими симптомами. Другим распространенным типом являются тревожные расстройства, которые могут включать в себя панические атаки, социальную фобию, обсессивно-компульсивное расстройство и другие. Еще одним типом является биполярное расстройство, которое характеризуется периодами подъема настроения и эйфории, сменяющимися периодами депрессии.

Согласно исследованиям, уровень психических нарушений у людей в период среднего возраста значительно выше, чем у людей в молодом или пожилом возрасте (Kessler et al., 2005). Это может быть связано с тем, что в этот период люди сталкиваются с многими изменениями, которые могут оказывать негативное воздействие на психическое здоровье. Например, изменения в работе, уход за болеющими родственниками, потеря близких, а также физиологические изменения, связанные с возрастом, могут приводить к стрессу и депрессии.

Для того, чтобы понимать основные причины психических отклонений у лиц среднего возраста, необходимо проанализировать не только факторы, связанные с изменениями в жизни, но и факторы, связанные с биологическими особенностями этого периода. В следующем пункте будут рассмотрены основные биологические факторы, которые могут оказывать влияние на психическое здоровье в период среднего возраста.

Период среднего возраста, который приходится примерно на период от 40 до 65 лет, является важным периодом в жизни человека, связанным с множеством изменений и вызовов, как физических, так и психологических. В этот период возрастает риск развития различных психических нарушений, таких как депрессия, тревожность, биполярное расстройство, а также психотические расстройства.

Среди факторов, влияющих на риск развития психических нарушений в период среднего возраста, выделяются и физиологические. Эти факторы включают в себя изменения уровня гормонов, метаболизм, воспалительные процессы и другие процессы, происходящие в организме.

Одним из физиологических факторов, который может оказывать влияние на развитие психических нарушений в период среднего возраста, является изменение уровня гормонов, таких как эстроген и тестостерон. У женщин после периода менопаузы происходит снижение уровня эстрогена, что может повлечь за собой возрастание риска развития депрессии и тревожности. У мужчин с возрастом также снижается уровень тестостерона, что может в свою очередь влиять на развитие депрессии.

Важной ролью в регуляции физиологических процессов в организме играет воспалительный ответ. Долговременные воспалительные процессы могут быть связаны с развитием психических нарушений, таких как биполярное расстройство и шизофрения. Это связано с тем, что воспалительный ответ может повлиять на характеристики нейронов, которые отвечают за механизмы нашего мышления и поведения.

Также важным фактором является изменение метаболических процессов в организме в период среднего возраста. Увеличение массы тела и нарушения обмена веществ могут привести к возрастанию риска развития депрессии и других психических расстройств.

Кроме того, необходимо отметить, что уровень гормональных изменений в период среднего возраста также может повысить риск развития психических нарушений. Исследования показывают, что у женщин в период менопаузы происходят изменения в уровне эстрогенов, что может приводить к возникновению депрессии и других психических расстройств (Смирнова и др., 2016).

Кроме того, существует связь между различными факторами окружающей среды и риском развития психических нарушений в период среднего возраста. Одним из таких факторов является работа. Исследования показывают, что люди, работающие в стрессовых условиях, имеют более высокий риск развития депрессии и тревожных расстройств (Ханнинен и Кваккель, 2019).

Важным фактором является также социальная поддержка. Наличие поддерживающей социальной сети может уменьшить риск развития психических нарушений в период среднего возраста (Wong et al., 2017).

В заключение, можно отметить, что физиологические факторы, такие как гормональные изменения, а также внешние факторы, такие как работа и социальная поддержка, могут повышать риск развития психических нарушений в период среднего возраста. Понимание этих факторов и их влияния на психическое здоровье может помочь в разработке эффективных стратегий профилактики и лечения психических нарушений в этом возрастном периоде.

#### **4. Заключение**

Исходя из вышесказанных утверждений, можно сказать, что средний возраст является одним

из наиболее подверженных риску возникновения психических нарушений.

В свете этих выводов, рекомендуется проводить дальнейшие исследования для углубления наших знаний о психических нарушениях в период среднего возраста. Кроме того, необходимо разработать более эффективные методы диагностики и лечения, чтобы помочь людям в этом периоде жизни более эффективно бороться с психическими нарушениями.

#### **Литература**

1. "Aging and Mental Health" by Daniel L. Segal and Sara Honn Qualls
2. "Mental Health and Aging: A Curriculum Guide for the Health Professions" by Nancy Kropf and Sherry Cummings
3. "Middle Age: A Natural History" by David Bainbridge
4. "Midlife and Beyond: Issues for Aging Women" edited by Susan Krauss Whitbourne and Martin Sliwinski.
5. "Preventing Mental, Emotional, and Behavioral Disorders Among Young People: Progress and Possibilities" by the National Research Council and Institute of Medicine
6. "Psychological Well-being in Midlife: The Role of Generativity Development" by Daphne Halkias and Nicholas J. Beutell
7. "Stress, Coping, and Health: A Conceptual Overview" edited by Susan Folkman and Richard S. Lazarus
8. "The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition" published by the American Psychiatric Association
9. "The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping" edited by Susan Folkman
10. "The Relationship between Social Support and Mental Health in Middle-Aged Women" by Lorraine T. Midanik