

Насл. Доц. д-р Жаклина Трајковска Анчевска
ЈЗУ Универзитетска клиника за Хематологија – Скопје
Република Северна Македонија

ВЛИЈАНИЕТО НА ПСИХОЛОШКИТЕ И СОЦИЈАЛНИТЕ ФАКТОРИ КАЈ ЛИЦАТА СО ХРОНИЧНИ ЗАБОЛУВАЊА

ВОВЕД: Хроничните заболувања или состојби се карактеризираат со долготраен тек, имаат комплексна природа со мултисистемска симптоматологија, често може да прогредираат и ја наметнуваат потребата од континуиран процес на медицинска грижа и третман. Хроничните заболувања имаат влијание на физичкото здравје, психолошкото функционирање, социјалните односи, односно целокупниот квалитет на живот.

ЦЕЛ: Целта на овој теоретски труд е да се анализираат психолошките и социјалните фактори кај пациентите со хронични заболувања, со посебен акцент на адаптацијата, мониторирањето на состојбата преку редовни контроли, кои имаат основна цел за подобрување на квалитетот на живот.

МЕТОДОЛОГИЈА: Во овој труд ќе се користи анализа на литература, анализа на документи, метод на споредба и аналитичко-системски пристап.

ЗАКЛУЧОК: Хроничните заболувања претставуваат комплексни здравствени состојби кои влијаат на физичкото, психолошкото и социјалното функционирање. Теоретските сознанија укажуваат на важноста на биопсихосоцијалниот модел, преку интердисциплинарен пристап, што овозможува целосно разбирање на потребите на пациентите и придонесува кон поефикасна здравствена грижа.

КЛУЧНИ ЗБОРОВИ: хронична болест, третман, психолошки фактори, социјални фактори.

THE IMPACT OF PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL FACTORS IN PEOPLE WITH CHRONIC DISEASES

INTRODUCTION: Chronic diseases are long-term conditions that often progress over time and require ongoing medical care. They affect not only physical health, but also psychological well-being, social relationships, and overall quality of life.

OBJECTIVE: The aim of this theoretical paper is to examine psychological and social factors in people with chronic diseases, with a special focus on adaptation and regular medical monitoring as ways to improve quality of life.

METHODOLOGY: This paper is based on a review of relevant literature, document analysis, comparison, and an analytical approach.

CONCLUSION: Chronic diseases are complex conditions that influence physical, psychological, and social functioning. The findings emphasize the importance of

the biopsychosocial model and an interdisciplinary approach, which help to better understand patients' needs and improve healthcare outcomes.

KEYWORDS: chronic disease, treatment, psychological factors, social factors.

ВОВЕД:

Најголемите предизвици со кои се соочува современото здравство се хроничните заболувања или состојби, кои имаат свои специфични карактеристики во зависност од комплексноста на својата патологијата. Тие претставуваат долготрајни здравствени состојби, кои се карактеризираат со бавен тек и потреба од континуирани редовни контроли. Редовните контроли кај хроничните заболувања се од големо значење, кои може да имаат превентивен карактер во однос на евентуална прогресија на примарното заболување, што подразбира посетување на стационарите и откажување од своите рутински активности. Тие се хронични состојби кои имаат комплексна етиологија, генетска predisposition, фактори на животната средина, подолги латентни периоди ако не се третирани но, се со продолжена еволуција што со текот на времето може да предизвика компликации.

Под хронични заболувања се вбројуваат кардиоваскуларни заболувања, хронични респираторни заболувања, ревматоиден артрит, мултиплекс склероза, дијабетес мелитус, малигни заболувања и друго. Сите овие заболувања се водечка причина за инвалидитет, мобидитет и морталитет на глобално ниво.

Овие заболувања може да доведат до мултисистемска симптоматологија, со нарушување на повеќе органски системи, имаат хроничен тек и влијаат на квалитетот на живот на секој човек.

Хроничните заболувања може да бидат различни со различни форми, често се неизлечиви и траат доживотно. Токму поради ваквите специфичности, психосоцијалните фактори се круцијални во однос на прогнозата на овие заболувања а со тоа и паралелно социјалната интеграција на овие лица. Дијагнозата на хронична болест често претставува силен стресоген фактор, кој може да доведе до развој на анксиозни и депресивни состојби, нарушување на самоперцепцијата и намалување на квалитетот на живот. Истовремено ограничувањата наметнати од болеста влијаат врз способноста за извршување на секојдневни активности, професионална реализација и одржување и јакнење на социјалните односи.

Симптомите кои генерално се јавуваат кај хроничните заболувања, каде воглавно нивното мониторирање и контролирање е важно за квалитетот на живот на сите пациенти, односно за нивната општа функционалност.

Од симптомите кои доминираат кај хроничните заболувања, препознатливи се:

- » Болка, која може да биде исцрпувачка и да ја наруши функционалноста, дури и кога е ниско нивото, но понекогаш болката може да биде постојана или периодична
- » Физички ограничувања, кои може да доведат до проблеми со мускулната сила, рамнотежата или координацијата,
- » Когнитивни проблеми, тешкотии во концентрација, забораване, забавено размислување.
- » Нарушувања на спиењето, несоница, често будење ноќе, чувство на недоволен сон.

- » Проблеми со расположението, анксиозност, депресија, раздразливост
- » Замор, чувство на исцрпеност, често недостаток на енергија за секојдневни активности
- » Промени во телото, односно физичкиот изглед како резултат на тераписките протоколи.
- » Ризици од други болести, бидејќи многу хронични состојби го зголемуваат ризикот од развој на други заболувања,
- » Влијание врз менталното здравје бидејќи хроничните состојби можат да бидат многу стресни, луѓето имаат поголем ризик од нарушувања на расположението како што се депресија или анксиозност

Сите овие состојби и симптоми ја наметнуваат потребата од важноста на психосоцијалните фактори, при третманот на хроничните заболувања, што подразбира мултидисциплинарен пристап.

Психолошки фактори

Соочувањето со долготрајна и неизлечива болест претставува комплексен процес кој бара адаптација на новонастаната ситуација. Овој процес често е проследен со низа нарушувања со чувство за неизвесност и несигурност во однос на иднината. Но, колку пациентите на почеток болеста ја прифаќаат? Ризичностите се во многу аспекти. Но, оние кои ја прифаќаат придонесува подобра психолошка адаптација и навременост во реализирање на планот за лекување. Во спротивно доведува до негирање на состојбата, нема редовност во лекувањето и контролите, односно намалена соработка.

Хроничното заболување влијаат на самодовербата на пациентите, токму поради физичката дисфункционалност, зависноста од помош од други лица генерално носи чувство на немоќ и контрола врз својот живот. Симптомите поврзани со болеста (малаксалост, замор, болка, губење на апетит и други) придонесуваат појава на раздразливост, неурози, пореметена концентрација, на општата функционалност.

Особено доминантен е стресот како фактор, кој речиси се јавува кај сите пациенти особено на почетокот на дијагностиката и започнување со третманот и тогаш има највисок степен на експресија каде се јавува чувство на безпомошност, потешкотии во адаптацијата често проследени со анксиозност но и депресија, како чести психолшки проблеми кај лицата со хронични заболувања.

Хроничниот стрес е продолжена состојба на физичка и психолошка состојба која влијае врз целокупното здравје и функционалниот интегритет на различни физиолошки системи.

Повеќето современи истражувања откриваат дека хроничниот стрес предизвикува долготрајни и сложени промени во имунолошкиот и ендокриниот систем, што доведува до нарушување на нивните нормални процеси и го зголемуваат ризикот од развој на хроничните заболувања.

Стресот во комбинација со хроничните заболувања речиси секогаш се поврзува со нарушување на менталното здравје. Појавата на симптомите, потребата од долготраен третман, грижата за болеста и евентуална прогресија го зголемува нивото на стрес и анксиозност, кои можат да го ослабнат имунолошкиот систем со поголема веројатност на инфекции и воспалителни процеси кои ја влошуваат хроничната состојба а со тоа и општата здравствена состојба.

Кога нивото на стресот е повисоко, се јавуваат и потешкотии во навременост на администрирање на терапиите, изразени проблеми со апетит и сон и други потешкотии. Комбинацијата на стрес и болест доведува до намалена продуктивност на работа, во училиште, и сето ова води кон форма на социјална изолација

Сите овие фактори односно симптомите и нивното влијание врз менталното здравје го зголемуваат ризикот од депресивни симптоми, промени во когнитивното однесување, чувство на замор и друго.

Особено современите системи на здравствена заштита треба задолжително да креираат здравствени програми со посебен фокус на техниките кои се научно докажани за справување со стрес. Тоа се однесува на техники на релаксација (прогресивна мускулна релаксација, медитација), редовна физичка активност (од лесна до умерена) значително може да влијае на подобрување на расположението, психолошка поддршка која е важна за справување со емоциите поврзани со болеста, поддршка од семејството и здрави навики во секојдневието.

Стресот не ја предизвикува хроничната болест, но може значително да ги влоши симптомите и текот на болеста и затоа управувањето со стресот е важен дел од третманот.

Комбинацијата од психолошки техники, физичка активност и социјална поддршка може да помогне во намалувањето на стресот а со тоа подобрување на квалитето на живот на лицата со хронични заболувања.

Целите на ваквите програми е да се намалат негативните ефекти од хроничните болести, преку холистички и превентивни стратегии за одржување на целокупната хомеостаза.

Соочувањето со хронична болест подразбира промени во секојдневниот начинот на живот, како ограничувањата во однос на одредени активности, промена во работната способност и редефинирање на социјалните улоги.

Според современите биопсихосоцијални пристапи инвалидитетот често се поврзува со хроничните заболувања и настанува како резултат на интеракцијата помеѓу здравствената состојба на пациентот и влијанието на психолошките и социјалните фактори. Во овој контекст хроничното заболување секогаш води кон инвалидитет и во повеќе случаи може да предизвика функционални ограничувања, намалување на работоспособноста и социјална интеграција.

Поврзаноста помеѓу хроничните заболувања и инвалидитетот е сложена и динамична. Хроничниот тек на болеста, несаканите ефекти од терапијата можат постепено да доведат до промени во физичките, психолошките, когнитивните, односно генерално на севкупниот психосоцијален капацитет.

Кај одредени хронични болести, како што се невролошките, мускуло-скелетните и дел од малигните заболувања, ризикот за развој на инвалидитет е особено потенциран.

Покрај медицинските аспекти кои се фокусирани на медицина базирана на докази, психолошките и социјалните фактори играат значајна улога во инвалидитетот кој се јавува како резултат на хронична болест. Тие претставуваат јавно здравствен проблем кои влијаат индивидуално, на семејството и на општеството во целина. Социјалните фактори се нарекуваат и социјални детерминанти на здравјето, го дефинираат здравственото однесување, пристапот до здравствени услуги и квалитетот на живот на хронично болните лица.

Социо-економскиот статус е исто така еден од факторите поврзани со

појавата и прогресијата на хроничното заболување. Повеќе истражувања покажуваат дека лицата со понизок социо-економски статус почесто се соочуваат со хронично здравствени проблеми и имаат потешкотии во управувањето со болеста.

Поврзаноста на социо-економскиот статус и хроничните болести се однесува првенствено на пристапот до ситемот на здравствена заштита во контекст на ограничен пристап до квалитетни здравствени услуги, потешкотии понекогаш во однос на тераписките протоколи или редовни прегледи т.е. во однос на скринингот. Изразено е влијанието на социо-економскиот статус за физичката активност, исхраната, условите за домување и друго. Квалитетот на живот кај лицата со хронични заболувања со понизок социо-економски статус се соочуваат и со ограничени ресурси за лекување, намалена работна способност а со тоа и поголем ризикод сиромаштија. Затоа подобрувањето на пристапот до здравствена заштита, образование и социјална поддршка може значително да го подобри општиот квалитет на живот кај овие лица.

Други фактори кои се поврзани со хроничните заболувања се социјалните фактори кои имаат клучна улога во процесот на адаптација на болеста а централно значење има социјалната поддршка.

Социјалната поддршка од семејството е примарен фактор кој позитивно влијае врз психосоцијалната адаптација на лицата со хронични заболувања. Социјалната поддршка придонесува за подобро справување со болеста, во однос на физичките психичките и социјалните предизвици кои се поврзани со болеста. Во склоп на социјалната поддршка важно место завзема емоционалната поддршка која подрзабира сочувство, разбирање, охрабрување од страна на семејството и блиски пријатели, особено при намалување на чувството на осаменост, анксиозноста и депресијата кои се чести кај овие лица.

Конкретна помош во однос на секојдневните активности како што е помош во секојдневни обврски, придружба при прегледи, примање на терапија е важен дел. За да можат овие лица полесно да управуваат со болеста потребна е да добијат информативна помош која се однесува на информации за дијагнозата, терапискиот план за лекувањето, справување со низа фактори кои можат да влијаат на самиот тек на заболувањето, вклучувајќи го и хигиено-диететскиот режим како фактор.

Социјалната поддршка е еден од клучните фактори што придонесуваат за подобро психофизичко здравје и подобро справување со хроничните заболувања. Семејството и здравствените професионалци имаат важна улога во создавањето стабилна и подржувачка средина за овие лица, чија основна цел е реинтеграцијата и рехабилитацијата.

Растечка застапеност на хроничните заболувања претставува значаен јавно – здравствен и општествен предизвик на современото општество. Главни детерминанти кои придонесуваат за континуиран пораст на хроничните заболувања се одредени демографски промени, стареење на населението, како и промените на начинот на живеење согласно општествени стандарди кои ги наметнува општеството. Сето ова претставува еден тренд или модел кој има сериозни импликации врз здравствениот систем, преку зголемени потреби од долготраен медицински третман, реинтеграција, рехабилитација и психосоцијална поддршка.

Долготрајното лекување и следење, доведува до промени во семејните

врски, работоспособноста, социјалното функционирање и паралелно со тоа се јавуваат и сериозни импликации на здравственото систем. Важно е развој на програми за управување со хронични болести каде превенцијата и раната дојагностика се важни во преваленцата на овие заболувања, што подразбира намалување на влијанието или елиминирање на факторите на ризик.

Менаџирањето на хроничните заболувања, подразбира и активно учество на пациентите кои треба да ја прифатат дијагнозата со надеж дека заздравувањето е можно само со добра контрола и следење.

Некои хронични болести се опасни по живот (миокарден инфаркт, мозочен удар) каде што е важно редовно следење, адаптација според терапевтскиот план со цел превенција од компликации.

ЗАКЛУЧОК

Хроничните заболувања се голем здравствен предизвик кој се одразува на физичкото, психолошкото и социјалното функционирање. Психолошките фактори во кои доминираат стресот, анксиозноста, депресијата и начините на справување со болеста, во комбинација со социјалните фактори во кои доминираат семејната и социјалната поддршка имаат многу важна улога во адаптација на пациентите и неговиот квалитет на живот.

Сознанијата укажуваат дека примената на биопсихосоцијалниот пристап овозможува поцелосно разбирање на потребите на пациентите со хронични заболувања. Затоа вклучувањето на психолошката и социјална поддршка треба да се составен дел од третманот, со цел унапредување на благосостојбата и целокупното функционирање на хронично болните.

Ваквиот холистички пристап овозможува подобро разбирање на комплексноста на состојбата, како и креирање на интервенции насочени кон подобрување на целокупното здравје

Преку теоретска анализа на релевантна литература, трудот има за цел да ја истакне потребата од холистички пристап во здравствената заштита и важноста на вклучувањето на психолошките и социјалните аспекти во третманот на хронично болните пациенти.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

1. Abbott, L. S., Graven, L. J., Schluck, G., & Williams, K. J. (2021). Stress, social support, and resilience: A structural equation model. *Healthcare*.
2. Centers for Disease Control and Prevention. (2024). About chronic diseases. CDC.
3. Fiorati, R. C., & Carril Elui, V. M. (2015). Social determinants of health, inequality and social inclusion among people with disabilities. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*.
4. Friedman, H. S. (Ed.). (2011). *The Oxford handbook of health psychology*. Oxford University Press.
5. Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons.
6. United Nations. (2022). *The sustainable development goals report: Health and well-being*. United Nations.
7. World Health Organization. (2025). *World report on social determinants of health equity*. WHO.