

- ▶ *Энелердин депрессиясы кам көрүүгө жана кароого олуттуу таасир эткенин жаңы изилдөөлөр көрсөтөт.*
- ▶ *Изилдөөчүлөр балдардын ден-соолугунун жана өнүгүүсүнүн натыйжалары менен байланышкан жүрүм-турум стереотиптерин изилдешти.*
- ▶ *Далилдүү маалыматтарга негизделген кымбат эмес кийлигишүүлөр энелердин депрессиясын натыйжалуу дарылай алат.*





Сүрөт Food for the Hungry тарабынан берилди.

Депрессия жана эненин жүрүм-туруму баланын ден-соолугуна жана өнүгүүсүнө кантип таасир этет

Эйрин Пфейффер

Саламаттыкты сактоо жана азык-түлүк суроолору боюнча Улук

Техникалык Кеңешчи,

«Ачка адамдар үчүн азык-түлүк»

Колумбия Вашингтон,

Колумбия аймагы, АКШ

Баланын жашоосунун алгачкы баскычтарындагы энелердин депрессиясы анын таанып-билүүчүлүк жана физикалык ден-соолугуна узак мөөнөттүү таасирин тийгизиши мүмкүн. Депрессияны башынан өткөргөн угандалык 1200 энени жакындагы изилдөөнүн алгачкы жыйынтыктары ден-соолук жана азык-түлүк тармагындагы жүрүм-турумдун жалпы кабыл алынган нормаларын өздөштүрүүгө депрессиянын таасири жөнүндө жаңы түшүнүктөрдү берет. Үй-бүлөнүн жашаган жери боюнча кымбат эмес терапияны пайдалануу энелердин депрессиясын дарылай алат. Бул маалыматтар дүйнө жүзү боюнча балдардын ден-соолугун чыңдоо жана эрте өнүгүү тармагында иштеген адамдарга энелердин психикалык ден-соолугун жана балдардын эрте куракта өнүгүүсүн алардын жашаган жерлеринде жүрүм-турумун түздөө аркылуу колдоого жардам берет.

Ар бир бешинчи эне төрөттөн кийин төмөн жана орто деңгээлдеги кирешеси менен өлкөлөрдө депрессияны башынан өткөрөт, бул жерде согуш, гендердик зордук-зомбулук жана кескин жакырчылык сыяктуу факторлордон улам депрессияга жогорулатылган аялуу сезим байкалат (Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюму (ДССУ) Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюму) (WHO), онлайн). Көбүрөөк жалпы планда, дүйнө жүзү боюнча ар бир онунчу адам каалаган убакта психикалык ден-соолугун колдоого муктаж (WHO, 2018a). Кирешеси төмөнкү деңгээлдеги өлкөлөрдө бул муктаждыктарды канааттандыруу үчүн чындыгында адистердин жеткиликтүү саны жок: кирешеси жогору өлкөлөрдө (WHO, 2018b) кесипкөйлөрдүн саны 200 эсе көбөйүүсү менен салыштырганда 100,000 адамга психикалык ден-соолук тармагындагы эки гана адис туура келиши мүмкүн.

Үй-бүлөнүн жашаган жериндеги жергиликтүү коомчулуктун деңгээлинде чыгымдары төмөн иш-чаралар чечүүчү мааниге ээ. Баланы караган адамдардын психикалык бузулушу жакшы даярдалган, кесипкөй эмес адамдардын өткөргөн кийлигишүүсүнүн жардамы менен дарылоого болот. Ошого карабастан, көпчүлүк учурларда балага кам көргөн адамдын депрессиясы баланын өсүшүнө, өнүгүүсүнө жана жыргалчылыгына таасирин тийгизет деген ишенимдүү далилдерге карабастан, энелердин психикалык ден-соолук суроосу эрте курактагы балдардын өнүгүү, ден-соолук, тамактануу жаатындагы адистер ортосундагы глобалдык талкуулоосунда алынып салынат. Мисалы, энелердин депрессиясын жоюу, дүйнө жүзү боюнча балдардын өсүүсүн 27% төмөндөтө тургандыгын бир мета-анализ көрсөттү (Surkan *et al.*, 2011).

«Баланы караган адамдын депрессиясы балдардын өсүшүнө, өнүгүүсүнө жана жыргалчылыгына таасирин тийгизгени тууралуу ишенимдүү далилдерге карабастан, эрте курактагы балдардын өнүгүүсү жана тамактануусу, ден-соолугу жаатындагы адистер ортосундагы «глобалдык» (бүткүл дүйнө жүзү боюнча) талкуулоодо энелердин психикалык ден-соолук суроосу көпчүлүк учурларда алынып салынат».

Эл аралык «Ачка адамдар үчүн азык-түлүк» жардам берүү жана өнүгүү уюму (IPT-G) топтору үчүн жергиликтүү коомчулукта уюштурулган жакындашууга багытталган психотерапиядагы мамиле – инсан аралык мамиле энелердин депрессиясын азайтып жана алардын ден-соолукун чыңдоо, азык-түлүк жана балдарына сезимтал кам көрүү жөндөмдүүлүгүн жогорулата ала тургандыгын аныктоо үчүн 2016-2019-жылдар аралыгында түндүк Угандада үч жылдык рандомизацияланган текшерүүчү изилдөө өткөргөн. Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюму колдогон IPT-G дүйнө жүзү боюнча 1960-жылдардан бери колдонула баштаган жана ресурстардын чектелген шарттарында депрессияны дарылоонун аз чыгымдуу мамилеси катары тастыкталган. Изилдөө Колумбия Университети, Джонс Хопкинс Университети, «Дүйнөлүк Эл аралык Эл аралык уюму» менен биргеликте, ошондой эле Элеонора Крук Фондусунун каржылык колдоосу менен жүргүзүлгөн.

Изилдөөгө катышкан 1200 эненин жарымы үч айлык жума сайын IPT-G дарылоосун, андан соң 15 ай Кароо боюнча Топтор аркылуу өз ара медициналык агартуучулук алуу үчүн капысынан тандалып алынган. Кароо боюнча Топтор - бул медициналык ыктыярчылардын жергиликтүү коомчулугунда жашаганын пайдаланган, далилдеген маалыматтарга негизделген жүрүм-турумду өзгөртүү модели. Бул ыктыярчылар, көбүнчө энелер, өз тааныштарына ымыркайлардын тамактануу муктаждыктары сыяктуу маселелерди үйрөтүшөт жана аларды эмчек эмизүү, кайнатылган сууну пайдалануу жана өз балдарын эмдөө сыяктуу иш-чараларды өркүндөтүүгө тартышат. Бул энелер, өз кезегинде, көбүрөөк энелерди окутушат, бул өз ара үйрөтүүнүн, окутуунун жана моралдык колдоонун каскаддык натыйжасына алып келет. Изилдөөгө катышкан 1200 эненин калган жарымы, текшерүүчү тобу, Кароо боюнча Топторуна катышкан, бирок IPT-G кийлигишүүсүн алган эмес.

Изилдөө ишмердүүлүктө толук кандуу катышуу жөндөмдүүлүгү жана депрессия ортосундагы күчтүү байланышты балдардын ден-соолугунун жана тамактануусунун натыйжаларына таасир эткенин тапты. Изилденген 12 көрсөткүчтүн ичинен 10 көрсөткүчү боюнча депрессияга кабылбаган аялдар депрессияга кабылган аялдарга караганда ден-соолук, тамактануу, санитария жана гигиена тармактарында туура жүрүм-турумду орчундуу көбүрөөк (болжол менен үч-20 эсе) өздөштүрүшөт. IPT-G дарылоосу депрессияны тез азайтып жатты: IPT-G дарылоодон алты жума өткөндөн

кийин, дарылоо тобундагы аялдарда текшерүүчү топко караганда депрессиянын төмөнкү деңгээли, ошондой эле орчундуу жакшыраак жумушка жөндөмдүүлүк жана кабыл алынган социалдык колдоо катталган. Бирок, сыноо мезгилинин аягында, эки топтогу көпчүлүк катышуучулардын депрессиясы бирдей төмөнкү деңгээлге түшкөн. Бул Кароо боюнча Тобунун кийлигишүүсүнүн өзү терапиялык натыйжага ээ болгону менен байланыштуу болушу мүмкүн: келечектеги изилдөөлөр үчүн депрессияга кабылган энелерге Кароо боюнча Тобунунун таасирин түшүнүү чоң мааниге ээ болот.

Бул баштапкы алынган натыйжалар, балага кам көргөн адамдын депрессиясын тез арада, аз чыгымдар менен алып салса боло тургандыгын көрсөтөт. IPT-G жана Кароо боюнча Топтун иш-чаралары улуттук өкмөттөр же бей өкмөт уюмдар тарабынан демилгеленип, андан кийин коомчулук тарабынан колдоого алынышы мүмкүн. Азыркы учурда кээ бир гана өкмөттүк министрликтер же эл аралык бейөкмөт уюмдар өздөрүнүн саламаттыкты сактоо программаларына психикалык ден-соолук суроолорун киргизишет. Бул изилдөөдө кам көрүүнү ишке ашырган адамдардын психикалык ден-соолук көйгөйүн чечүү балдар тарабынан ден-соолук, тамактануу жана өнүгүүнүн негизги көрсөткүчтөрүнө жетишүүсүн жакшыртуунун өтө маанилүү компоненти болуп эсептелерине басым жасалат.

«Ачка адамдар үчүн азык-түлүк» эл аралык өнүгүү боюнча Америка Кошмо Штаттарынын Агентствосунун чакан грант программасынын, «Дизайн, далил, талдоо жана окутуу» (IDEAL), Элеонора Крук Фондусунун колдоосу алдында АКШда, Сахарадан түштүктөгү Африка өлкөлөрүндө жана интернетте балдарга кам көргөн адамдардын психикалык ден-соолугу жөнүндө билимдерди алмашуунун сериясын баштады¹. Бул серия билимдер, далилдүү маалыматтар жана ресурстар менен бөлүшүүгө көмөктөшүүгө; глобалдык саясатка жана программаларга психикалык ден-соолук тармагындагы иш-чараларын интеграциялоону каржылоону жана көнүл бурүүнү жогорулатууга мүмкүнчүлүктөрдү аныктоого; келечектеги изилдөөлөрдү шыктандыруу жана кемчиликтерди толтуруу үчүн алдыңкы тажрыйбаны киргизүүнү жайылтууга; ошондой эле өз ара пайдалуу кызматташтыкты жана өнөктөштүк мамилелерди калыптандырууга багытталган.

➔ Сиз бул макаланы [earlychildhoodmatters.org/2020-18](https://www.earlychildhoodmatters.org/2020-18) шилтемеси боюнча таба аласыз.

¹ Көбүрөөк билүү үчүн www.caregivermentalhealth.org сайтына же caregivermentalhealth@fh.org электрондук почтасы аркылуу кайрылыңыз.

БИБЛИОГРАФИЯ

Surkan, P.J., Kennedy, C.E., Hurley, K.M. and Black, M.M. (2011). Maternal depression and early childhood growth in developing countries: systematic review and meta-analysis. *Bulletin of the World Health Organization* 89(8): 608-15. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21836759> (accessed April 2020).

World Health Organization. (2018a, online). Mental health: massive scale-up of resources needed if global targets are to be met. Available at: <https://www.who.int/mental-health/evidence/atlas/atlas-2017-web-note/en/> (accessed April 2020).

World Health Organization. (2018b). *Mental Health Atlas 2017*. Geneva, WHO. Available at: <https://www.who.int/mental-health/evidence/atlas/mental-health-atlas-2017/en/> (accessed April 2020).

World Health Organization. (Online). Maternal Mental Health. Available at: <https://www.who.int/mental-health/maternal-child/maternal-mental-health/en/> (accessed April 2020).



Бул «Эрте балалыктын мааниси» макаланын басылмасынын кыргыз тилинде жеткиликтүү болушу Бернард ван Лиер Фондусунун (BVLF) жана Эл аралык «Кадам артынан кадам» ассоциациясынын (ISSA) өнөктөштүк демилгеси менен, ISSA мүчөсү РИА И.П. Павлов атындагы физиология институтунун «Инклюзиянын биологиялык жана социалдык негиздери» менен кызматташтыкта мүмкүн болду.