

# Предикторы депрессии

## Распространенность депрессии

Депрессия сейчас - это весьма распространенное явление, и мне показалось интересным взглянуть на данные среди подростков. Из [этого мета-анализа](#) мы знаем, что распространенность повышенных симптомов депрессии среди подростков увеличилась с 24% в период с 2001 по 2010 год до 37% в период с 2011 по 2020 год. Ближний Восток, Африка и Азия имеют самую высокую распространенность повышенных депрессивных симптомов. Также интересно то, что у девочек-подростков более высокая распространенность повышенных депрессивных симптомов, чем у подростков мужского пола.

Эксперты считают, что 34% подростков во всем мире в возрасте 10-19 лет подвержены риску развития клинической депрессии, что превышает зарегистрированные оценки лиц в возрасте от 18 до 25 лет.

## Сами предикторы

### Стресс в раннем возрасте

Люди, испытавшие стресс в раннем возрасте, с большей вероятностью подвержены депрессии в возрасте до 18 лет, чем люди, не имевшие в такого стресса. В то же время некоторые типы такого стресса (например, бедность) не были связаны с депрессией, другие типы (например, эмоциональное насилие) были связаны с более сильно. Это нам известно из [данного мета-анализа](#).

### Лишний вес

Результаты [этого исследования](#) предполагают двунаправленную связь между депрессией и ожирением, которая была сильнее у девочек-подростков. Разница рисков ранней подростковой депрессии, приводящей к ожирению, на 3% выше, чем риск ожирения, приводящего к депрессии. При анализе чувствительности связь между депрессией,

приводящей к ожирению, была выше, чем между ожирением, приводящим к депрессии, у женщин в раннем взрослом возрасте по сравнению с женщинами в позднем подростковом возрасте.

## Родители

Из этого [мета-анализа](#) мы знаем, что родительские факторы с убедительной доказательной базой указывают на повышенный риск как депрессии, так и тревоги. К таким факторам относят меньшую теплоту, большее количество конфликтов между родителями, чрезмерную вовлеченность и отвращение. А в отношении депрессии, кроме того, они включают меньшую степень предоставления автономии и контроля.

## Плохой сон

На эту тему мне удалось найти аж 3 мета-анализа.

[Первый](#) нам показал положительную связь между бессонницей и депрессией.

[Второй](#) указывает на то, что люди, не страдающие депрессией и страдающие бессонницей, имеют двойной риск развития депрессии по сравнению с людьми, у которых нет проблем со сном.

Из [третьего](#) нам известно, что короткая и длинная продолжительность сна значительно связана с повышенным риском депрессии у взрослых (корреляции 1,31 и 1,42 соответственно).

## Скрин-тайм

Наиболее интересным мне показался [данный мета-анализ](#), говорящий о том, что чем больше времени вы проводите в смартфоне, тем больше риск депрессии.

Автор заметки: Gelios (Славик)

---

Revision #1

Created 31 August 2023 19:14:18 by matvey033

Updated 24 January 2024 09:39:41 by matvey033