

## Yetişkin Kadınlarda Vücut Ağırlığının Mental Sağlığa Etkisi

### The Effect of Body Weight on Mental Health in Adult Women

Merve Pehlivan<sup>1</sup>, Emine Aksoydan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

#### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışma yetişkin kadınlarda vücut ağırlığının mental sağlığa etkisinin araştırılması amacıyla planlanıp uygulanmıştır. **Bireyler ve yöntem:** Araştırmanın örneklemini Ankara'da yaşayan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 20 yaş üzeri 100 kadın oluşturmuştur. Araştırmanın verileri Tanıtıcı Bilgi Formu ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ile yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Verilerin analizinde ki kare testi kullanılmıştır. **Bulgular:** Araştırma kapsamındaki kadınların yaş ortalaması 40.73±16.46 yıldır. Kadınların %59'u evli, %28'i bekar, %13'ü ise dul/boşanmıştır. Kadınların %65'i normal vücut ağırlığında, %26'sı kilolu, %9'u ise şişmandır. Beden kütle indeksi ortalaması 23.7±4.32 kg/m<sup>2</sup>'dir. Kadınların %71'inde minimal, %23'ünde hafif, %6'sında ise orta düzeyde depresif belirti saptanmıştır. Normal vücut ağırlığında olanlarda %21.5 hafif, %3.1 orta düzeyde depresif belirti, kilolularda, %26.9 hafif, %7.7 orta düzeyde depresif belirti, şişmanlarda ise %22.2 hafif, %22.2 orta düzeyde depresif belirti saptanmıştır (p>0.05). Katılımcıların %29'u stres ve üzüntüye bağlı ilaç kullanmıştır ve ilaç kullananların %48.3'ünde minimal, %37.9'unda hafif, %13.8'inde orta düzeyde depresif belirti saptanmıştır. Strese ve üzüntüye bağlı ilaç kullanan kadınların %58.6'sı normal vücut ağırlığında, %24.1'i kilolu, %17.2'si şişman iken ilaç kullanmayanlarda bu sıklıklar sırası ile %67.6, %26.8 ve %5.6'dır. Düzenli olarak egzersiz yapmayan kadınlarda orta düzeyde depresif belirti yüzdesi (%10.4) düzenli egzersiz yapanlara (%1.9) göre daha yüksektir ve aradaki ilişki önemlidir (p<0.05). **Sonuç:** Hafif şişmanlık ve obezite fiziksel sağlığın yanı sıra mental sağlığı da etkileyen önemli bir etmendir. Bu çalışma sonucunda da kilolu ve obez kadınlarda depresif belirti sıklığının normal ağırlıkta olanlara göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Kadınların vücut ağırlıklarını korumaya yönelik çabaların toplum düzeyinde yaygınlaştırılması önemlidir.

**Anahtar kelimeler:** Kadın, beden kütle indeksi, mental sağlık, depresif belirti

#### ABSTRACT

**Aim:** This study aimed to explore the effects of body weight on mental health in women over 20 years and living in Ankara. **Subjects and methods:** Research sample was consisted of 100 women over 20 years, who accepted to participate in the research. Data were collected through Descriptive Information Form and Beck Depression Scale (BDS) using face to face interviews. Chi-squared test was used to analyze the data. **Results:** The average age of the women was 40.73 ±16.46 years. Fifty nine percent of them were married, 28% were single and 13% were widowed/divorced. Sixty five percent of them had normal body weight while 26% was overweight and 9% was obese. The average body mass index was 23.76±4.32 kg/m<sup>2</sup>. Depression indications were found in levels of minimal in 71%, mild in 23% and medium in 6% of subjects. For the ones who had normal body weight 75.4% of them had minimal, 21.5% mild and 3.1% medium level and for the ones who were overweight had 65.4% minimal, 26.9% mild and 7.7% medium level and for the obese 55.6% minimal, 22.2% mild and 22.2% medium level depression indications were observed (p=0.212). Out of total 29% of the attendants used medicines because of stress and sadness and for the ones who used medicines, the depression indications were observed in 48.3% of subjects in minimal, 37.9% mild and 13.8% medium levels. About 58 percent of the women who used medicine subjected to stress and sadness had normal body weight, 24.1% were overweight and 17.2% were obese but this frequency sequences for the ones who did not use medicine were 67.7%, 26.8% and 5.6%, respectively. The middle level depression indication percentage for the women who did not exercise regularly was (10.4%) which was more than the ones who did exercise regularly (1.9%) and this relation was found significant (p<0.05). **Conclusion:** Overweight and obesity were significant factors which could affect the mental health as well as physical health. Frequency of depression indication was found more frequently in overweight and obese women. It is important to spread the efforts on protecting the body weights of women at community level.

**Keywords:** Women, body mass index, mental health, depression indication

#### İletişim/Correspondence:

Doç. Dr. Emine Aksoydan

Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Eskişehir yolu 20.km, Bağlıca Kampüsü, Ankara, Türkiye

E-posta: aksoydan@baskent.edu.tr

Geliş tarihi/Received: 23.05.2012

Kabul tarihi/Accepted: 29.06.2012

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (1) mental sağlık tanımını kişilerin kendilerini veya yeteneklerini gerçekleştikleri, hayatın normal stresleriyle başa çıkabildikleri, verimli ve sonuçları yararlı olacak şekilde çalıştıkları ve toplumlarıyla katkılı bir birliktelik içinde olabildikleri durum”olarak tanımlamıştır. Depresyon ise büyük bir üzüntü, endişe, suçluluk ve değersiz hissetme, başkalarından uzaklaşma, uyku, iştah, cinsel istek kaybı ya da her zamanki faaliyetlere karşı ilgisizlikle belirginleşen duyu durumu olarak tanımlanmaktadır. Depresyon, sıklıkla panik atak, madde bağımlılığı, cinsel işlev bozukluğu ve kişilik bozukluğu gibi başka psikolojik sorunlarla ilişkilidir (2).

Fiziksel görünüşe yüklenen anlam ve değerlendirmeler, içinde bulunulan zamana ve toplumun kültürel yapısına göre değişiklik göstermektedir. Kendilerine sunulan ideal ölçülere göre bedenleriyle ilgili duyu ve tutum geliştiren bireylerde ideal ölçülerden sapma, bireyin kendilik değerlendirmesinde değişmeye yol açmaktadır. Çünkü bireyin kendi bedenini ve beden parçalarını algılayarak onlara belli anlamlar vermesi kendine güven, kendine saygı, kendilik algısı, kimlik ve kişilik kavramları ile yakından ilişkilidir. Kendini fiziksel açıdan olumlu değerlendirenlerin, insan ilişkilerinde daha güvenli ve işlerinde daha başarılı olduğu, kendini beğenmeyen, kendinde birçok kusur bulunduğunu düşünen bireylerin ise, yaşamlarının çeşitli dönemlerinde ya da sürekli olarak huzursuz, güvensiz ve değersizlik duyguları içinde oldukları bilinmektedir. Beden algısının gelişiminde toplumun bakış açısı da önem taşımaktadır. Sosyokültürel değerler beden algısına yansıtılabilmekte ve beden algısı kişinin gerçek yapısıyla uyumlu olabileceği gibi uyumsuz da olabilmektedir. Toplumların sosyal, ekonomik, kültürel ve geleneksel yapılarına bağlı olarak bireylerin bedensel algılamaları da değişebilmektedir (3). Beden algısına ilişkin olumsuz

duygular kimi bireylerde mental sağlığı aşırı etkileyerek depresyona kadar uzanan sonuçlara neden olabilmektedir. Özellikle toplumsal cinsiyet kavramı ile açıklanabilecek yaklaşımlar sonucu kadınların beden algılarına ilişkin duyarlılıkları daha yoğun olabilmektedir.

Bu çalışma Ankara’da yaşayan 20-65 yaşları arasındaki kadınlarda vücut ağırlığının mental sağlığa etkisini araştırmak amacıyla planlanıp uygulanmıştır.

## BİREYLER VE YÖNTEM

Araştırma tanımlayıcı tipte epidemiyolojik bir çalışmadır. Araştırmaya Ankara’da yaşayan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 20 yaş üzeri 100 kadın alınmıştır. Araştırmaya katılan kadınlara araştırmanın amaçları açıklanarak bilgi verilmiş ve aydınlatılmış onam formu alınmıştır. Bireylerin sosyo-demografik özelliklerini (yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek, gelir durumu, çocuk sayısı), fiziksel özelliklerini (beden algısı), beslenme alışkanlıklarını (öğün sayısı, öğünlerde yenilen besinler, öğün atlama durumu, su tüketimi) ve egzersiz düzeylerini belirlemek için 33 sorudan oluşan bir anket formu ve psikolojik durumlarını belirlemek için ise Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) kullanılmıştır.

Beck (1961) tarafından geliştirilen BDÖ, depresyonla ilgili olarak duygusal, bilişsel ve motivasyonel boyutlarda gözlenen semptomların şiddetini ölçmeyi amaçlayan, 21 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Her bir madde, depresyona özgü bir davranışsal örüntüyü ifade eden azdan çoğa doğru derecelendirilmiş dörtlü Likert tipi cümlelerden oluşmaktadır. Bu ifadeler depresyonun belirtileri ile ilgilidir. Karamsarlık, ağlama nöbetleri, suçluluk duygusu, depresif ruh hali, doyumsuzluk, başarısızlık duygusu, tedirginlik, iştah kaybı, sosyal çekilme, kararsızlık, yorgunluk, bedensel imajın çarpıtılması, uyku bozukluğu, somatik meşguliyetler, çalışma in-

hibisyonu ve libido kaybıdır. Ölçekten alınan en düşük puan 0, en yüksek puan ise 63'tür. Toplam puanın yüksek oluşu, depresyon düzeyinin ya da şiddetinin yüksekliğini gösterir. Bu ölçeğin Türkçe'de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ve BDÖ'nün kesme puanının 17 olarak kabul edildiği belirtilmiştir (4). Puanlama ve sınıflamada 0-9 puan= minimal düzeyde depresif belirtiler, 10-16 puan= hafif düzeyde depresif belirtiler, 17-29 puan= orta düzeyde depresif belirtiler ve 30-63 puan= şiddetli depresif belirtiler olarak kullanılmaktadır (5).

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Vücut ağırlığını ölçmek için bir adet ev tipi baskül ve boy uzunluğunu ölçmek için bir adet mezura kullanılmıştır. Vücut ağırlığı ölçümleri, ince kıyafetlerle ve sabah aç karnına, boy uzunluğu ölçümleri ise ayakbassız olarak, Frankfurt pozisyonu konumunda yapılmıştır (6).

Çalışmada kilolu ve şişman tanısı beden kütle indeksi (BKİ) değerleri kullanılarak Dünya Sağlık Örgütü'nün gruplamasına göre belirlenmiştir (7).

Değişkenler arasındaki gözlenen ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını test etmek

amacıyla ki kare testi kullanılmıştır. Analizler SPSS 16.0 istatistik paket programında yapılmıştır.

## BULGULAR

Araştırma kapsamındaki kadınların sosyo-demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması  $40.7 \pm 16.46$  yıldır. Kadınların %59'u evlidir ve %64'ünün 1 - 4 arasında çocuğu vardır. Bireylerin eğitim düzeylerine göre dağılımı incelendiğinde, yüzde %42'si lise ve dengi okul mezunu, %37'si üniversite ve üzeri mezundur. Yüzde 45'i aylık gelir getiren bir işte çalışmıyorken, %26'sı aylık düzenli gelir getiren bir işte çalışmaktadır.

Tablo 2'de araştırma kapsamındaki kadınların BKİ grupları ve egzersiz yapma durumları verilmiştir. Zayıf grubuna giren katılımcı yoktur. Kadınların %65'i normal vücut ağırlığında, %26'sı kilolu, %9'u şişmandır ve beden kütle indeksi ortalaması  $23.8 \pm 4.32 \text{ kg/m}^2$  dir. Çalışmaya katılan kadınların %52'si düzenli olarak (haftada en az 3 gün 30 dakika orta şiddette) egzersiz yapmaktadır. En sık yapılan egzersizler ise, yürüyüş ve pilatesdir.

**Tablo 1.** Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı (n=100)

Sosyo-demografik özellikler	Sayı	Yüzde
<b>Yaş grubu (yıl)</b>		
20-29	31	31.0
30-39	23	23.0
40-49	17	17.0
50-59	13	13.0
60 ve üzeri	16	16.0
$\bar{X} \pm S$	40.7±16.46	
<b>Medeni durum</b>		
Evli	59	59.0
Bekar	28	28.0
Dul/boşanmış	13	13.0
<b>Çocuk sahibi olma durumu</b>		
Evet	68	68.0
Hayır	32	32.0
<b>Eğitim durumu</b>		
İlkokul mezunu	17	17.0
Ortaokul mezunu	4	4.0
Lise ve dengi mezunu	42	42.0
Üniversite ve üzeri mezunu	37	37.0
<b>Meslek</b>		
Ev kadını	45	45.0
Öğrenci	18	18.0
Emekli	11	11.0
Serbest meslek	8	8.0
Öğretmen	7	7.0
Diğer	11	11.0
<b>Gelir düzeyi</b>		
Gelirim giderimden az	11	11.0
Gelirim giderime eşit	69	69.0
Gelirim giderimden fazla	20	20.0
<b>Toplam</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>

**Tablo 2.** Katılımcıların BKİ gruplarına ve egzersiz yapma durumlarına göre dağılımı

BKİ grupları (kg/m <sup>2</sup> )	Sayı	Yüzde
Normal (20.0 - 24.9)	65	65.0
Kilolu (25.0 - 29.9)	26	26.0
Şişman (30.0 ve üzeri)	9	9.0
<b>Egzersiz yapma durumu</b>		
Evet	52	52.0
Hayır	48	48.0
<b>Egzersiz türleri*</b>		
Yürüyüş	36	57.1
Pilates	13	20.6
Koşu	6	9.5
Yüzme	3	4.8
Aerobik	3	4.8
Yoga	2	3.2
<b>Toplam</b>	<b>63</b>	<b>100.0</b>

\*Çoklu analiz yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 3’de katılımcıların depresif belirti aralıklarının yüzde dağılımı verilmiştir. Kadınların %71’inde minimal, %23’ünde hafif, %6’sın-

da ise orta düzeyde depresif belirti gözlenmiştir. Beck Depresyon Ölçeği puan ortalaması 6.58±5.48’dir.

**Tablo 3.** Katılımcıların depresif belirti aralıklarının yüzde (%) dağılımı

	Depresif Belirti Aralığı (%)			Toplam	
	Minimal düzeyde depresif belirti (n=71)	Hafif düzeyde depresif belirti (n=23)	Orta düzeyde depresif belirti (n=6)	n	%
Araştırmaya katılan kadınlar	71.0	23.0	6.0	100	100.0
BDÖ ( $\bar{X} \pm S$ )	6.58±5.48 (en az 0- en fazla 19)				

Tablo 4’de kadınların sosyo-demografik özellikleri ve egzersiz düzeylerine göre depresif belirti aralıklarının yüzde dağılımı verilmiştir. Araştırma grubundaki evli, bekar ve dul/boşanmış kadınlar arasında en yüksek depresyon sıklığı (orta düzeyde depresif belirti) dul/boşanmış grupta saptanmıştır (sırası ile %6.8, %3.6, %7.7). İlkokul, ortaokul, lise ve dengi mezunu kadınların orta düzeyde depresif belirti yüzdeleri sırası ile %11.8, %25, %7.1 iken üniversite ve üzeri mezunu kadınlarda orta düzeyde depresif belirti gözlenmemiştir. Medeni durum ve eğitim düzeyi ile depresif belirti aralığı arasında anlamlı bir ilişki yoktur ( $p>0.05$ ).

Mesleklere göre değerlendirildiğinde, sadece ev kadını, emekli ve öğrencilerde orta düzeyde depresif belirti gözlenmiştir ve bu sıklıklar sırayla %8.9, %9.1, %5.6’dır. Hafif düzeyde depresif belirti sıklığı en fazla öğretmenlerde (%42.9) gözlenmiştir. Meslek ile depresif belirti aralığı

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ( $p>0.05$ ).

Düzenli olarak egzersiz yapan kadınların %1.9’unda orta düzeyde depresif belirti gözlenirken, düzenli olarak egzersiz yapmayan kadınların %10.4’ünde orta düzeyde depresif belirti gözlenmiştir ( $p=0.050$ ).

Boşanmış/dul olan bireylerin depresif belirti düzeylerinin bekar ve evlilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada bireylerin eğitim durumlarına göre, BDÖ puan ortalamaları incelendiğinde, puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirlenmiş ( $p<0.05$ ), eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin depresif belirti düzeyinin düştüğü saptanmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin mesleklerine göre, BDÖ puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu saptanmıştır ( $p<0.01$ ). Ev hanımları ve emeklilerin BDÖ puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.** Katılımcıların bazı sosyo-demografik özellikleri ve egzersiz düzeylerine göre depresif belirti aralıklarının yüzde (%) dağılımı

	Depresif Belirti Aralığı (%)			Toplam	
	Minimal düzeyde depresif belirti (n=71)	Hafif düzeyde depresif belirti (n=23)	Orta düzeyde depresif belirti (n=6)	n	%
<b>Medeni durum*</b>					
Evli	69.5	23.7	6.8	59	59.0
Bekar	82.1	14.3	3.6	28	28.0
Dul boşanmış	53.8	38.5	7.7	13	13.0
<b>Eğitim durumu*</b>					
İlkokul mezunu	52.9	35.3	11.8	17	17.0
Ortaokul mezunu	75.0	-	25.0	4	4.0
Lise ve dengi mezunu	66.7	26.2	7.1	42	42.0
Üniversite ve üzeri mezunu	83.8	16.2	-	37	37.0
<b>Meslek*</b>					
Ev kadını	64.4	26.7	8.9	45	45.0
Serbest meslek	62.5	37.5	-	8	8.0
İşçi	100.0	-	-	3	3.0
Emekli	72.7	18.2	9.1	11	11.0
Öğrenci	77.8	16.7	5.6	18	18.0
Öğretmen	57.1	42.9	-	7	7.0
Sağlık çalışanı	100.0	-	-	5	5.0
Mühendis	100.0	-	-	3	3.0
<b>Düzenli egzersiz yapma durumu</b>					
Evet	80.8	17.3	1.9	52	52.0
Hayır	60.4	29.2	10.4	48	48.0
<b>Toplam</b>	<b>71.0</b>	<b>23.0</b>	<b>6.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>

\* $p>0.05$ 

Tablo 5’de kadınların BKİ gruplarına göre depresif belirti aralıklarının yüzde dağılımı verilmiştir. Normal kiloda olan kadınların %3.1’inde, kilolu olanların %7.7’sinde, şişman olanların ise %22.2’sinde orta düzeyde depresif belirti gözlemlenmiştir ( $p=0.212$ ). Gruplar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmamasına rağmen

normal ağırlıkta olanlara göre şişmanlarda orta düzeydeki depresif belirti görülme sıklığı 7 kat daha fazla olduğu belirlenmiştir. Normal ağırlık grubu dışındaki her üç grupta da endişe, agorafobi olmadan panik ve belirli bazı fobilerin anlamlı olarak fazla olduğu bildirilmiştir.

**Tablo 5.** Bireylerin BKİ gruplarına göre depresif belirti düzeylerinin yüzde (%) dağılımı

BKİ Grup	Depresif Belirti Aralığı (%)			Toplam (%)
	Minimal düzeyde depresif belirti (n=71)	Hafif düzeyde depresif belirti (n=23)	Orta düzeyde depresif belirti (n=6)	
Normal	75.4	21.5	3.1	65.0
Hafif şişman	65.4	26.9	7.7	26.0
Şişman	55.6	22.2	22.2	9.0
<b>Toplam</b>	<b>71.0</b>	<b>23.0</b>	<b>6.0</b>	<b>100.0</b>

Tablo 6’da kadınların dış görünüşlerini değerlendirmelerine göre depresif belirti aralıklarının yüzde dağılımı verilmiştir. Kendini şişman olarak değerlendiren kadınlarda diğer gruplara göre

orta düzeyde depresif belirti sıklığı daha yüksektir (%33.3), ancak aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 6.** Katılımcıların dış görünüşlerini değerlendirmelerine göre depresif belirti aralıklarının dağılımı (%)

Katılımcıların dış görünüşlerini değerlendirme durumu	Depresif Belirti Aralığı(%)			
	Minimal düzeyde depresif belirtiler (n=71)	Hafif düzeyde depresif belirtiler (n=23)	Orta düzeyde depresif belirtiler (n=6)	Toplam n %
Zayıf	76.5	23.5	-	17 17.0
Normal	73.5	20.6	5.9	68 68.0
Kilolu	58.3	33.3	8.3	12 12.0
Şişman	33.3	33.3	33.3	3 3.0
<b>Toplam</b>	<b>71.0</b>	<b>23.0</b>	<b>6.0</b>	<b>100 100.0</b>

Tablo 7’de katılımcıların strese, üzüntüye bağlı ilaç kullanım sıklığı ve dış görünüşlerini değerlendirme durumlarına göre BKİ gruplarının yüzde dağılımı verilmiştir. Araştırmada strese ve üzüntüye bağlı ilaç kullanan kadınların %58.6’sı normal, %24.1’i kilolu, %17.2’si şişmandır. Strese ve üzüntüye bağlı ilaç kullanmayan kadınlarda bu oranlar sırasıyla %67.6, %26.8, %5.6’dır. Strese ve üzüntüye bağlı ilaç kullanımı ile BKİ grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ( $p>0.05$ ).

Kendi dış görünüşünü zayıf olarak değerlendiren

kadınların tümü normal vücut ağırlığında iken, ağırlığını normal olarak değerlendiren kadınların %67.6’sı normal vücut ağırlığında, %27.9’u kilolu, %4.4’ü şişman, kendini kilolu olarak değerlendiren kadınların %16.7’si normal vücut ağırlığında, %58.3’ü kilolu, %25’i şişman, kendini şişman olarak değerlendiren kadınların ise %100’ü şişmandır. Kadınların kendi dış görünüşlerini değerlendirmeleri ile BKİ grupları arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $p<0.001$ ).



**Tablo 7.** Katılımcıların ilaç kullanma ve dış görünüşlerini değerlendirme durumlarına göre BKİ gruplarının yüzde (%) dağılımı

	BKİ Grup (%)			Toplam	
	Normal	Kilolu	Şişman	n	%
<b>Strese ve üzüntüye bağlı ilaç kullanma durumu</b>					
Kullanan	58.6	24.1	17.2	29	29.0
Kullanmayan	67.6	26.8	5.6	71	71.0
<b>Katılımcıların dış* görünüşlerini değerlendirme durumu</b>					
Zayıf	100.0	-	-	17	17.0
Normal	67.6	27.9	4.4	68	68.0
Kilolu	16.7	58.3	25.0	12	12.0
Şişman	-	-	100.0	3	3.0
<b>Toplam</b>	<b>65.0</b>	<b>26.0</b>	<b>9.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>

\* $p=0.000$ 

Tablo 8’de katılımcıların stres ve üzüntüye bağlı ilaç kullanma durumlarına göre depresif belirti aralıklarının yüzde dağılımı verilmiştir. Araştırma grubunda strese ve üzüntüye bağlı ilaç kullanan kadınların %13.8’inde, ilaç kullanma-

yan kadınların %2.8’inde orta düzeyde depresif belirti gözlenmiştir. Strese ve üzüntüye bağlı ilaç kullanımı ile depresif belirti aralığı arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $p<0.05$ ).

**Tablo 8.** Katılımcıların stres ve üzüntüye bağlı ilaç kullanma durumlarına göre depresif belirti aralıklarının yüzde (%) dağılımı

	Depresif Belirti Aralığı* (%)			Toplam	
	Minimal düzeyde depresif belirti (n=71)	Hafif düzeyde depresif belirti (n=23)	Orta düzeyde depresif belirti (n=6)	n	%
Kullanan	48.3	37.9	13.8	29	29.0
Kullanmayan	80.3	16.9	2.8	71	71.0
<b>Toplam</b>	<b>71.0</b>	<b>23.0</b>	<b>6.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>

\* $p=0.004$ 

## TARTIŞMA

Kadınlarda vücut ağırlığının mental sağlığı üzerine etkisinin araştırıldığı bu çalışmada katılımcılar beden kitle indeksi gruplarına göre değerlendirildiğinde % 35’inin kilolu ve şişman grubunda olduğu saptanmıştır. Diğer çalışmalarda da yetişkin kadınlarda kiloluluk ve şişmanlık benzer sıklıklarda bulunmaktadır. Yıldız ve arkadaşları

(8) Ankara’da yaşayan 18 yaş ve üzeri kadınlarda kilolu ve şişman sıklığını sırası ile %29.7 ve %10.3 olarak saptamışlardır.

Düzenli fiziksel aktivite, vücut ağırlığını düzenlemenin en etkin yollarından birisidir. Bu çalışmada düzenli olarak aktivite yapanların sıklığı %52’dir. Bu sıklık diğer çalışmalarda karşılaştırıldığında oldukça yüksektir. Kitiş ve arkadaşları



rının (9) çalışmasında, kadınların %12'si fiziksel aktivite açısından durumunu sedanter olarak tanımlarken, yalnızca %9.6'sı günlük düzenli yürüyüş yaptığını belirtmiştir.

BKİ grupları ile depresif belirti sıklıkları karşılaştırıldığında vücut ağırlığı arttıkça orta düzeydeki depresif belirti sıklığının arttığı saptanmıştır. Düzenli olarak egzersiz yapmayan kadınlarda kilolu olma sıklığı, düzenli olarak egzersiz yapanlara göre daha yüksektir. Ayrıca düzenli olarak egzersiz yapmayan kadınlarda yapılanlara göre orta düzeyde depresif belirti sıklığı daha yüksek çıkmıştır. Petry ve arkadaşlarının (10) benzer konuda yapmış olduğu çalışmada, şişman ve aşırı şişman grubunda, ruh hali (mood), endişe (anxiety), kişilik bozuklukları, panik ataklar ve fobi gelişme riskinin diğer gruplara göre 1.2 ile 2.7 kat daha fazla olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada, kilolu grupta normal kilolu gruba göre endişe (anxiety) ve ilaç bağımlılığı bozuklukları görülmüştür, ancak anlamlı olarak ruh hali ve kişilik bozuklukları görülmemiştir.

Kadınların kendi dış görünüşlerini değerlendirmeleri ile depresif belirti sıklığı ilişkisi incelendiğinde, kendi dış görünüşünü zayıf olarak değerlendiren kadınlarda orta düzeyde depresif belirtiye rastlanmamıştır. Kendi dış görünüşünü kilolu ve şişman olarak nitelendiren kadınlarda ise orta düzeyde depresif belirti sıklığı (%8.3 ve %33.3) yüksektir. Stres ve üzüntüye bağlı ilaç kullanan kadınların orta düzeydeki depresif belirti sıklığı ilaç kullanmayan kadınlara göre daha fazladır. Ayrıca ilaç kullanan kadınlar, kullanmayanlara göre daha şişmandır.

Katılımcıların hiçbirinde şiddetli düzeyde depresif belirti gözlenmemiştir. Evli olanlarda ve eğitim düzeyi yüksek olanlarda en düşük düzeyde depresif belirti sıklığı saptanırken dul/boşanmış kadınlarda, ortaokul mezunlarında, emekli ve ev kadınlarında en yüksek sıklıkta orta düzeyde depresif belirti saptanmıştır. Özgür ve arkadaş-

ları (11) çalışmalarında, medeni durumla Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğunu saptamışlardır ( $p<0.001$ ).

Kadınların çalışma yaşamına daha aktif olarak katılmalarının sağlanması, fiziksel aktivite düzeyini artırmaya yönelik ortamların ve olanakların artırılması ve sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirme çalışmalarının yaygınlaştırılması kadınların ve tüm toplumun mental ve fiziksel sağlığını geliştirecektir. Özellikle ülkemizde bu konudaki çalışmaların sayısının artırılması bu konu ile ilgili farkındalığı yükselterek toplumun bilinçlenmesini sağlayacaktır.

---

**Çıkar çatışması/Conflict of interest:** Yazarlar ya da yazı ile ilgili bildirilen herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

---

## KAYNAKLAR

1. Erginöz E. Halk sağlığı ve mental hastalıklar. Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi 2008;62:31-40.
2. Davison CD, Neale JM. Abnormal Psychology (10 th ed). Wiley: John Wiley& Sons, Inc. 2005;214-235.
3. Aslan D. Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. TTB Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi 2004;13:326-329.
4. Kara Özer S, Demir B, Tuğal Ö, Kabakçı E, Yazıcı MK. Montgomery-Asberg depresyon değerlendirme ölçeği: Değerlendiriciler arası güvenilirlik ve geçerlik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi 2001;12(3):185-194.
5. Öner N. Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler (2. basım). Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul, 2006;449-451.
6. Pekcan G. Beslenme durumunun saptanması Buzgan T, Kesici C, Çelikan E, Soylu M, (Ed) Beslenme Bilgi Serisi 1. Basım 2008; 218: Ankara Sağlık Bakanlığı Yayın No:732
7. World Health Organization. BMI classification. [http://www.who.int/bmi/index.jsp?intropage=intro\\_3html](http://www.who.int/bmi/index.jsp?intropage=intro_3html). Erişim. 2006; Ocak 2012.
8. Yıldız AN, Duran S, Güler ZS, Himmetoğlu Ç, Kasapoğlu B, Kurt ED, Bilir N. Batıkent 2 No'lu Sağlık Ocağı Bölgesi'nde bir sitede oturan 18 yaş ve üzeri kadınların kendi vücut ağırlıklarını değerlendirmeleri, obezite sıklığı ve obeziteyi etkileyen bazı faktörler. Beslenme ve Diyet Dergisi 2005;32(1):27-35.
9. Kitiş Y, Bilgili N, Hisar F, Ayaz S. Yirmi yaş ve

üzeri kadınlarda metabolik sendrom sıklığı ve bunu etkileyen faktörler. *Anadolu Kardiyoloji Dergisi* 2010;10:111-119.

10. Petry MN, Barry D, Pietrzak RH, Wagner JA. Overweight and obesity are associated with psychiatric disorders: Results from the National Epidemiologic Survey on alcohol and related condi-

ons. *Psychometric Medicine* 2008;70:288-297.

11. Özgür G, Gümüş AB, Palaz C. Obez bireylerin depresif belirti düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2008;11:77-85.