

Глухова Мария Евгеньевна
Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург, Российская Федерация
glukhova.maria.5@gmail.com

Роль цифровых технологий в процессе переживания депрессии: на примере студентов из университетов Хельсинки³⁴⁷

Аннотация. В статье обсуждается роль цифровых технологий в процессе переживания депрессии. Целью работы является описание практик использования различных цифровых технологий (в частности, интернета, мобильных приложений и социальных сетей) студентами Хельсинки, столкнувшихся с депрессией. Выводы исследования основаны на анализе нарративов 14 финских студентов, которые столкнулись с депрессией во время обучения в университете. Результаты показали, что использование цифровых технологий является важной частью процесса переживания депрессии, поскольку они выполняют две важные функции. Во-первых, они предоставляют доступ к новым источникам информации, а во-вторых, предлагают альтернативные способы борьбы с депрессией.

Ключевые слова: депрессия; цифровые технологии; интернет; мобильные приложения; социальные сети

Glukhova Maria Evgenyievna
Saint Petersburg State University,
Saint Petersburg, Russian Federation
glukhova.maria.5@gmail.com

The role of digital technologies in the process of suffering depression: on the example of students from Helsinki³⁴⁸

Abstract. The article discusses the role of digital technologies in the process of suffering from depression. The aim of the work is to describe the practices of using various digital technologies (in particular, the Internet, mobile applications and social networks) by Helsinki students who faced depression. The findings of the study are based on the analysis of the narratives of 14 Finnish students who experienced depression during their studies at the university. The results showed that the use of digital technology is an important part of the process of experiencing depression, as they perform two important functions. Firstly, they provide access to new sources of information, and secondly, they offer alternative ways to deal with depression.

Keywords: depression; digital technologies; internet; mobile applications; social media

³⁴⁷ Текст подготовлен при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ), проект № 20-013-00770А «Цифровые и биомедицинские технологии в практиках заботы о здоровье: российский контекст».

³⁴⁸ The text was prepared with the support of the Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project № 20-013-00770А, "Digital and biomedical technologies in health care practices: the Russian context".

Введение

В настоящее время депрессия становится одним из самых распространенных заболеваний. Согласно данным ВОЗ, более 300 миллионов человек всех возрастов страдают от депрессии во всем мире [World Health Organisation.]. Она была названа второй по величине причиной временной нетрудоспособности, а также одной из основных причин глобального бремени болезней [World Health Organisation.]. Данная тенденция сохраняется и в Финляндии. Несмотря на то, что Финляндия занимает первое место в рейтинге, составленном во «Всемирном докладе о счастье» (“World Happiness Report”) [Helliweil et. al., 2017], примерно 5,6 % населения Финляндии страдают от депрессии, что немного выше среднего показателя по ОЭСР (4,5 % в 2016 году) [OECD, 2018]. Более того, предыдущие исследования показали, что риск развития депрессии среди студентов высших учебных заведений выше, чем среди остальных категорий населения [Ibrahim et.al., 2013]. Было установлено, что экономические потери, вызванные последствиями депрессии у молодых людей, могут быть особенно высоки: молодежь рассматривается как ресурс трудоспособного населения, а депрессия в молодости может оказать негативное влияние на всю жизнь человека [Ibrahim et.al., 2013]. Отдельной статистики по учащимся высших учебных заведений нет, но, по некоторым оценкам, доля студентов, страдающих депрессией, может достигать 30 %, что значительно выше, чем среди населения в целом [Ibrahim et.al., 2013].

В то же время, в последние годы цифровые технологии получают все более широкое распространение по всему миру, предлагая новые возможности для поддержания своего здоровья. Интернет, социальные сети и мобильные приложения стали обычной частью повседневности современной молодежи и глубоко проникли во все сферы частной жизни. Представляется интересным изучить, как цифровые технологии интегрировались в процесс переживания депрессии.

Появление и последующее глобальное распространение интернета стало значительным культурным изменением, трансформировавшим повседневные практики людей. Во-первых, интернет стал новой платформой для коммуникации и распространения информации, в частности той, что ранее была доступна исключительно медицинским работникам [Katz, Rice, Acord, 2004]. Врач больше не является единственным источником медицинской информации для своего пациента. Исследователи отмечают, что в последние годы взаимодействие между врачом и пациентом характеризуется более сбалансированной моделью коммуникации. Такие изменения объясняются следствием повышения осведомленности пациентов о различных болезнях и психических состояниях [Väänänen et. al., 2019].

Во-вторых, в связи с ростом вовлеченности в использование интернета, поднимается вопрос о негативном влиянии цифровых технологий на психическое здоровье. Результаты исследований неоднозначны: с одной стороны, было установлено, что длительность использования интернета не связана с депрессией

[Campbell, Cumming, Hughes, 2006]. В то же время, на выборке студентов университетов было показано, что патологическое использование Интернета может приводить к депрессии, при этом среди женщин паттерны патологического использования Интернета встречаются чаще [Maroma, Karega, Oteyo, 2019]. Другое исследование зафиксировало быстрый рост подростковой депрессии после 2011 года, что объясняется увеличением времени использования цифровых технологий и снижением взаимодействия лицом-к-лицу [Twenge, 2020]. Однако, были обнаружены и обратное влияние депрессии на способы использования интернета, некоторые из которых могут приводить к её снижению [Berger, Wagner, Baker, 2005; Bessiere et al., 2008; Morgan, Cotton, 2003].

Социальные сети также неоднократно оказывались в фокусе внимания исследователей. Предыдущие исследования обнаружили линейную зависимость между продолжительностью их использования и депрессией [Keles, McCrae, Grealish, 2020; Han et al., 2019]. Кроме того, было зафиксировано, что депрессия меняет поведение людей, которые с ней столкнулись: она определяет создаваемый ими контент и используемые модели поведения [Katicalarudi et al., 2012; Abed-Esfahani et al., 2019]. Эти данные позволили исследователям разрабатывать стратегии для предсказания депрессии у пользователей на основании контента, который они размещают в социальных сетях [Rissola, Losada, Crestani, 2019; Lupton, 2016]. Однако, несмотря на существующий пласт исследований, необходимы дальнейшие качественные исследования особенностей использования социальных сетей людьми, переживающими депрессию [Keles, McCrae, Grealish, 2020].

Первые мобильные приложения для поддержания здоровья появились одновременно с Web 2.0 в 2004 году [Statista, 2020]. После этого рынок мобильных приложений для здоровья (mHealth) начал стремительно расти [Mobile App Usage – Statistics and Trends]. Число пользователей так же увеличивалось: приложения mHealth, как утверждается, являются второй наиболее быстро растущей категорией приложений [Research2Guidance: mHealth App Developer Economics study, 2017]. Лечение депрессии считается третьей наиболее перспективной областью применения технологий mHealth, после диабета и ожирения [Research2Guidance: mHealth App Developer Economics study, 2017]. Это может быть объяснено тем фактом, что, учитывая широкую распространенность депрессии, люди, страдающие от нее, часто не получают необходимую медицинскую помощь из-за различных барьеров – недостатка времени, транспортных ограничений, стигмы вокруг депрессии, отсутствия психиатрических услуг в регионе, их высокой стоимости и т.д. [Hirschfeld et al., 1997; Kessler, Walters, 1998; Alonso et al., 2007]. В Финляндии примерно 7,4 % людей в возрасте 15 лет и старше сообщили о неудовлетворенной потребности в психиатрической помощи в 2014 году [Unmet health care needs statistics.]. Хотя существуют некоторые расхождения в результатах исследований, большинство ученых единодушны в вопросе эффективности мобильных приложений для лечения

депрессии [Andersson, Cuijpers, 2009; Baumeister et al., 2014; Huguet et al., 2016; Josephine et al., 2017]. Однако, этот положительный эффект варьирует в зависимости от степени депрессии: так, мобильные приложения почти не смогли смягчить выраженность симптомов в случае тяжелой депрессии [Arean et al., 2016].

Таким образом, целью данного исследования является определение практик использования цифровых технологий (в частности, Интернета, мобильных приложений и социальных сетей) студентами высших учебных заведений Хельсинки, столкнувшимися с депрессией.

Методология

Основной метод исследования – полуструктурированное интервью (на английском языке). Однако, впоследствии, из-за негативного влияния языкового барьера, был введен дополнительный метод сбора информации – сбор письменных рефлексивных нарративов студентов. Этот метод был предложен самими студентами из-за того, что многим из них трудно было формулировать свои мысли на неродном языке. Суммарно были собраны нарративы 14 студентов, которые перенесли депрессию во время учебы в университете. В исследовании приняли участие 3 мужчины и 11 женщин в возрасте от 20 до 35 лет. Такое гендерное распределение отражает общемировую тенденцию того, что депрессия чаще диагностируется у женщин, чем у мужчин [ОЕСД, 2018]. Большинство информантов на момент проведения интервью все еще учились в университете, и лишь двое уже закончили обучение. Все участники исследования были финнами и получили медицинский диагноз «депрессия».

Во время сбора данных, я следовала основным принципам информированного согласия. Все нарративы были обработаны анонимно с использованием техники тематического кодирования.

Результаты

Результаты проведенного анализа показали, что цифровые технологии стали неотъемлемой частью процесса переживания депрессии. Так, они выполняют две основных функции: предоставление доступа к огромному массиву информации и создание площадки для возникновения новых способов преодоления депрессии. В этой секции будет подробно рассмотрено, как студенты университетов Хельсинки использовали интернет, социальные сети и мобильные приложения и как это помогало им в преодолении депрессии.

Так, интернет для финской молодежи является важным источником информации о депрессии и психическом здоровье в целом. С помощью интернета, студенты получали доступ к медицинской информации различного рода, начиная с симптомов депрессии и способов их лечения и заканчивая личным опытом других людей, столкнувшихся с депрессией. Большинство информантов отметили, что они искали

информацию о своих симптомах в интернете перед тем, как обратиться к врачу, чтобы распознать свое психическое состояние. Медицинская информация о депрессии и других психических расстройствах, полученная в интернете, использовалась студентами с целью переопределить свой собственный опыт в медицинских категориях. Также многие студенты проходили онлайн-тесты для определения депрессии. Однако, в большинстве случаев, результаты этих тестов не воспринимались всерьез вследствие недостатка доверия к ним как к диагностическим инструментам. В свою очередь, иногда информанты проходили онлайн-тесты несколько раз на протяжении депрессии для отслеживания своего психического состояния в разные периоды депрессии или просто для «развлечения».

Позже, когда им уже был поставлен диагноз, студенты использовали Интернет, чтобы найти описание личного опыта других людей, столкнувшихся с депрессией, чтобы убедиться, что они «не остались наедине со своими чувствами». Это необязательно предполагало взаимную коммуникацию: часто студенты просто читали рассказы других людей об опыте жизни с депрессией. Подобные блоги или интервью людей с депрессией, по мнению информантов, имеют большое преимущество перед информацией, созданной профессионалами в сфере медицины: они отличаются большей эмоциональной вовлеченностью. Кроме этого, многие из опрошенных мной студентов воспринимали депрессию как хроническое заболевание, поэтому многие из них были заинтересованы не в том, как лечить депрессию, а в том, как научиться жить с ней.

С другой стороны, интернет часто становился способом получения поддержки. Например, одна из информанток (ИНФ. 1) упоминала сайт, который позволяет пользователям оставлять анонимные объявления – запросы о помощи, на которые другие пользователи могут откликаться. Информантка несколько раз оставляла там объявление о поиске собеседника и каждый раз получала поддержку, что позволяло ей чувствовать себя лучше.

Часто на одних и тех же сайтах сосуществуют как профессиональная медицинская информация, так и личный опыт столкнувшихся с ней людей. Например, информанты упоминали, что следили за блоггерами, рассказывающими о своем опыте преодоления депрессии, а те, в свою очередь, делились медицинскими статьями. В целом, для получения информации о депрессии, студенты посещали специализированные сайты, посвященные психическому здоровью, личные страницы пользователей в социальных сетях и блоги на различных платформах (в том числе Facebook, Instagram и YouTube), а также сайты интернет-изданий. Гораздо реже студенты целенаправленно искали научные статьи о психических расстройствах в целом и депрессии в частности.

Также, практически для всех опрошенных студентов, интернет становился средством для поиска психотерапевта. Разные сайты предоставляют возможность обращения к специалистам в соответствии с потребностями и возможностями каждого

клиента. В основном, информанты использовали веб-сайт, авторизованный Институтом социального страхования Финляндии Kela, где представлена информация о частных психотерапевтах, услуги которых могут быть компенсированы Kela. Это объясняется высокой стоимостью психотерапии в Финляндии и низкими доходами студентов, которые не могут позволить себе оплачивать терапию самостоятельно. Однако одна из опрошенных, (ИНФ. 2) также упомянула веб-сайт с информацией об LGBT-friendly (толерантных по отношению к ЛГБТ) психотерапевтах, на котором она искала врача, так как испытывала потребность в психотерапевте с более глубоким пониманием её опыта. При выборе психотерапевта на сайте, респонденты опирались на информацию об их интересах и пройденном обучении, а также на их фотографии.

Одной из основных функций социальных сетей было предоставление студентам платформы для общения в онлайн-группах поддержки. В исследовании было зафиксировано несколько моделей поведения в таких группах: так, одни из респондентов предпочитали только читать об опыте других пользователей, в то время как другие занимали более активную позицию – они не только оставляли комментарии и участвовали в обсуждениях, но и публиковали свои собственные посты.

В свою очередь, следует отметить, что в некоторых случаях депрессия повлияла на поведение информантов в социальных сетях. Можно определить три «идеальных типа» поведения студентов, столкнувшихся с депрессией: 1) поддержание позитивного эмоционального фасада; 2) повышение осведомленности других о депрессии как о распространенном психическом заболевании; 3) поиск поддержки среди друзей. Первый тип поведения предполагает размещение позитивных постов, например, фотографий веселого времяпровождения, и сокрытие депрессии и плохого настроения в целом. Он отражает идею поддержания позитивного эмоционального фасада – то есть стремления скрывать от окружающих свои чувства или проблемы. Причины такого поведения могут быть различными, например, боязнь осуждения либо нежелание вовлекать посторонних людей в свою личную жизнь. Второй тип поведения в социальных сетях описывает целый спектр публикационной активности, например, создание постов, в которых студенты рассказывают о собственном опыте депрессии, чтобы повысить осведомленность других и уменьшить стигму вокруг этого заболевания. Также такой тип поведения может включать в себя размещение на собственных страницах чужих постов, которые содержат важную информацию о депрессии, или познавательные статьи и видео. Последний тип поведения связан с поиском поддержки среди онлайн-друзей. Студенты размещали в своих аккаунтах в Instagram и Facebook посты и истории (пост, который исчезает через 24 часа), меняли статус на персональной странице в Facebook и т.д., то есть инициировали коммуникацию с онлайн-друзьями о своем психическом состоянии. Часто студенты совмещают несколько моделей поведения в один момент, а также могут изменять его в ходе течения депрессии. Однако иногда социальные сети могут быть восприняты как дополнительный источник давления из-за субъективно ощущаемой необходимости поддерживать эмоциональный

фасад, который противоречит эмоциональному состоянию и воспринимается как ложь другим людям. Одна из опрошенных (ИНФ. 3), удалила свои персональные страницы в социальных сетях, так как не хотела формировать ложный позитивный образ. По её словам, это было бы несправедливо по отношению к её подписчикам и могло оказать на них дополнительное давление – как еще один образ успешного, позитивного человека.

Анализ практик использования мобильных приложений не дал значительных результатов. Так, никто из информантов не использовал специальные мобильные приложения для лечения депрессии. Большинство из них никогда не слышали о таких приложениях до интервью, а те, кто знал об этих приложениях, мало им доверяли. Тем не менее, некоторые из информантов упомянули, что используют другие приложения, например, приложения для отслеживания настроения и медитации. Интересно, что двое из опрошенных участвовали в онлайн-психотерапии с помощью специально созданного мобильного приложения. Их терапия была кратковременной (занятия проходили 1 раз в неделю на протяжении трех недель) и, по мнению информантов, не отличалась значительно от классической «оффлайн»-терапии.

В заключение, следует упомянуть, что, несмотря на значительное присутствие цифровых технологий в жизни современной молодежи, для студентов Хельсинки они не смогли полностью заменить обращение ко врачу и лечение в реальной жизни. Цифровые технологии оставались дополнением к основному курсу лечения, определенному врачом, и в ряде случаев помогали распознать свое психическое состояние до обращения к специалисту. Более того, несмотря на широкое использование неформальных каналов для получения информации о депрессии, определяющими для людей все равно оставалась медицинская информация – медицинские и публицистические статьи, размещенные в интернете на специализированных порталах о здоровье или агрегаторах научных статей, а также консультации с психиатрами и психотерапевтами в реальной жизни.

Обсуждение

Реализованное исследование имеет несколько ограничений. Во-первых, в нем участвовали только люди с официально подтвержденным диагнозом, а опыт тех, кто избегал помощи медицинских работников, не попал в фокус исследования. Тем не менее, согласно данным ОЭСР, доля людей с неудовлетворенной потребностью в психиатрической помощи в Финляндии довольно высока: 7,4 % всего населения в возрасте 16 лет и старше, причем женщины сталкиваются с этим чаще, чем мужчины (8,8 % по сравнению с 5,7 %) [Huguet et al. 2016]. Стоит отметить, что это ограничение не было установлено преднамеренно: студенты без подтвержденного медицинского диагноза просто не откликнулись на приглашение к интервью. Можно предположить, что студенты Хельсинки понимали депрессию в узком смысле – лишь как медицинский диагноз, который может быть поставлен только врачом. Второе

ограничение исследования – это языковой барьер, который сильно сказался на проведении некоторых интервью, что могло привести к искажению результатов.

В исследовании было реализовано описание основных практик использования цифровых технологий студентами Хельсинки во время переживания депрессии. Цифровые технологии выполняют две важные функции: во-первых, предоставляют доступ к информации о депрессии различного рода, а во-вторых, становятся платформой для возникновения новых практик преодоления депрессии. Было установлено, что, в отличие от мобильных приложений, интернет и социальные сети прочно вошли в жизнь молодежи и легко адаптируются под нужды людей, столкнувшихся с депрессией. Можно отметить, что цифровые технологии имеют огромный потенциал с точки зрения помощи людям, столкнувшимся с депрессией. Так, мобильные приложения уже сегодня используются как платформа для онлайн-психотерапии для информантов, а интернет и социальные сети объединяют людей со схожим опытом и становятся источником поддержки. Еще одним важным выводом исследования стало то, что цифровые технологии не могут полностью заместить консультации с врачами в реальной жизни.

Таким образом, результаты исследования открывают вопрос об использовании цифровых технологий людьми, столкнувшимися с депрессией, в России. Проведение качественных исследований поможет описать существующие паттерны использования цифровых технологий в России, а также определить, какое значение они имеют для людей, столкнувшихся с депрессией. Также представляет интерес гипотеза о существовании культурных различий между паттернами использования цифровых технологий в России и Финляндии.

Список информантов

- ИНФ. 1, женщина, 24 года
- ИНФ. 2, женщина, 26 лет
- ИНФ. 3, женщина, 23 года
- ИНФ. 4, женщина, 25 лет
- ИНФ. 5, женщина, 26 лет
- ИНФ. 6, женщина, 24 года
- ИНФ. 7, женщина, 26 лет
- ИНФ. 8, женщина, 20 лет
- ИНФ. 9, женщина, 31 год
- ИНФ. 10, мужчина, 28 лет
- ИНФ. 11, мужчина, 35 лет
- ИНФ. 12, женщина, 21 год
- ИНФ. 13, мужчина, 25 лет
- ИНФ. 14, женщина, 23 года

Библиографический список

Abed-Esfahani P. et al. Transfer Learning for Depression: Early Detection and Severity Prediction from Social Media Postings. – 2019.

Alonso J. et al. Population level of unmet need for mental healthcare in Europe // *The British journal of psychiatry*. – 2007. – Т. 190. – № 4. – P. 299–306.

Andersson G., Cuijpers P. Internet-based and other computerized psychological treatments for adult depression: a meta-analysis // *Cognitive behaviour therapy*. 2009. Т. 38. – № 4. – P. 196–205.

Arean P. A. et al. The use and effectiveness of mobile apps for depression: results from a fully remote clinical trial // *Journal of medical Internet research*. 2016. Т. 18. № 12. – P. e330.

Baumeister H. et al. The impact of guidance on Internet-based mental health interventions – A systematic review // *Internet Interventions*. 2014. Т. 1. № 4. – P. 205–215.

Berger M., Wagner T. H., Baker L. C. Internet use and stigmatized illness // *Social science & medicine*. 2005. Т. 61. № 8. – P. 1821–1827.

Bessiere K. et al. Effects of Internet use and social resources on changes in depression // *Information, Community & Society*. 2008. Т. 11. № 1. – P. 47–70. *Information, Community & Society*, 11(1), P. 47–70.

Campbell A. J., Cumming S. R., Hughes I. Internet use by the socially fearful: Addiction or therapy? // *CyberPsychology & Behavior*. 2006. Т. 9. № 1. – P. 69–81.

Han X. et al. What happens online stays online? – Social media dependency, online support behavior and offline effects for LGBT // *Computers in Human Behavior*. 2019. Т. 93. – P. 91–98.

Helliwell J. F., Huang H., Wang S. The social foundations of world happiness // *World happiness report*. 2017. Т. 8.

Hirschfeld R. M. A. et al. The National Depressive and Manic-Depressive Association consensus statement on the undertreatment of depression // *Jama*. 1997. Т. 277. № 4. – P. 333–340.

Huguet A. et al. A systematic review of cognitive behavioral therapy and behavioral activation apps for depression // *PloS one*. 2016. Т. 11. – № 5.

Ibrahim A. K. et al. A systematic review of studies of depression prevalence in university students // *Journal of psychiatric research*. 2013. Т. 47. № 3. – P. 391–400.

Josephine K. et al. Internet-and mobile-based depression interventions for people with diagnosed depression: a systematic review and meta-analysis // *Journal of affective disorders*. 2017. Т. 223. – P. 28–40.

Katikalapudi R. et al. Associating internet usage with depressive behavior among college students // *IEEE Technology and Society Magazine*. 2012. Т. 31. № 4. – P. 73–80.

Katz J. E., Rice R. E., Acord S. E-health networks and social transformations: Expectations of centralization, experiences of decentralization // *M. Castells, The Network Society: A Cross-cultural Perspective*. Cheltenham, UK: Edward Elgar. 2004. – P. 293–318.

Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents // *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. Т. 25. № 1. – P. 79–93.

Kessler R. C., Walters E. E. Epidemiology of DSM-III-R major depression and minor depression among adolescents and young adults in the national comorbidity survey // *Depression and anxiety*. 1998. Т. 7. № 1. – P. 3–14.

Lupton D. Towards critical digital health studies: Reflections on two decades of research in health and the way forward // *Health*. 2016. Т. 20. № 1. – P. 49–61.

Maroma F. O., Karega M., Oteyo J. S. Relationship between depression and pathological Internet use among university students // *Cypriot Journal of Educational Sciences*. 2019. Т. 14. № 2. – P. 201–207.

Mobile App Usage – Statistics and Trends [Электронный ресурс] // URL: <https://www.business2community.com/infographics/mobile-apps-usage-statistics-trends-infographic/> (дата обращения: 12.02.2020).

Morgan C., Cotton S. R. The relationship between Internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen // *CyberPsychology & Behavior*. 2003. Т. 6. № 2. – P 133–142.

OECD/EU (2018), *Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle*, OECD Publishing, Paris/EU, Brussels [Электронный ресурс] // URL: https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en (дата обращения: 12.02.2020).

Research2Guidance: mHealth App Developer Economics study 2017 [Электронный ресурс] // URL: <https://research2guidance.com> (дата обращения: 12.02.2020).

Rissola E. A., Losada D. E., Crestani F. *Discovering Latent Depression Patterns in Online Social Media*. – 2019.

Statista: Forecast of worldwide digital market by segment [Электронный ресурс] // URL: <https://www.statista.com/statistics/387875/forecast-cagr-of-worldwide-digital-health-market-by-segment/> (дата обращения: 12.02.2020).

Twenge J. M. Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment // *Current opinion in psychology*. 2020. Т. 32. – P. 89–94.

Unmet health care needs statistics – Eurostat [Электронный ресурс] // URL: https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php/Unmet_health_care_needs_statistics#Unmet_needs_for_mental_healthcare_services_and_prescribed_medicines (дата обращения: 2020.02.12).

Väänänen A. et al. From silence to diagnosis: the entry of the mentally problematic employee into medical practice // *Social Theory & Health*. 2019. Т. 17. № 4. –P. 407–426.

World Health Organisation. URL: <https://www.who.int/> (last data обращения 2020/02/12).