



LB Medical

Institut

Zdrowie psychiczne Polaków przed pandemią COVID-19,
po pandemii oraz po agresji militarnej na Ukrainę

Marta Domańska

Instytut LB Medical – think tank działający w obszarze zdrowia publicznego

Podejmujemy działania ważne z perspektywy zdrowia publicznego, a w szczególności zadania z zakresu **promocji zdrowia, profilaktyki chorób** oraz **podnoszenia standardów diagnostycznych i terapeutycznych** w naszym kraju.

Nasze zadania i cele:

- **Inicjowanie kampanii społeczno-edukacyjnych** oraz spotkań tematycznych dotyczących zdrowia;
- Opracowanie i **organizowanie konferencji, paneli dyskusyjnych**;
- Wykonywanie i **realizowanie badań** związanych z tematyką zdrowotną;
- **Wspieranie systemu ochrony zdrowia**;
- Prowadzenie innowacyjnych **projektów społecznych i edukacyjnych** opartych na badaniach evidence based;
- **Budowanie relacji** ze środowiskiem naukowym, pacjenckim i lekarskim;
- **Dbanie o komunikację** między jednostką a systemem opieki zdrowotnej oraz systemem wsparcia społecznego jednostki;
- Aktywne **angażowanie się** w sprawy pacjentów, organizacji prozdrowotnych i instytucji naukowych.





Stan zdrowia psychicznego Polaków na przestrzeni ostatnich lat

Badania WHO

wskazują, że w 2020 roku rozmaite postaci depresji staną się, razem z chorobami serca, głównym problem zdrowotnym mieszkańców rozwiniętych regionów świata

Na depresję choruje na **świecie około 350 mln ludzi.**

W Polsce depresja stanowi 3-4% wszystkich występujących zaburzeń psychicznych, a cierpi na nią prawdopodobnie około 1,5 mln osób. Depresja jest najczęściej diagnozowana w wieku 20-40 lat.

Według prognoz WHO, do końca 2020 roku będzie na drugim miejscu wśród najczęstszych chorób, a do 2030 roku – na pierwszym





Choroby psychiczne są tematem tabu. Tylko 22,1% powiedziałyby o tym wyłącznie osobom, z którymi są blisko (Raport ADP „Workforce View in Europe 2019”).

70% społeczeństwa uważa, że choroba związana z psychiką jest chorobą przynoszącą wstyd chorującemu i osobom mu najbliższym, dlatego powinno się ją ukrywać przed otoczeniem.

Świadomość społeczna w zakresie postrzegania depresji i zaburzeń psychicznych jest bardzo niska co prowadzi do wykluczenia społecznego osób z zaburzeniami zdrowia psychicznego.

Ciągle dużym problemem pozostaje stygmatyzacja i wykluczenie społeczne osób chorujących, a co za tym idzie zachodzi potrzeba szeroko pojętej edukacji społecznej nie tylko poprzez przekazywanie podstawowej wiedzy z zakresu psychopatologii, ale również poprzez próby odwoływania się do potrzeby empatii oraz konieczności respektowania społecznych norm równości.

Odczucia towarzyszące respondentom w ciągu ostatnich dwóch lat

65%

uczucie wyczerpania, zmęczenia, presji

50%

doświadczenie obniżenia nastroju trwające dłużej niż kilka dni

27%

uczucie bycia aktywnym i pełnym energii



46%

Polaków odczuwała w tym roku obciążenie psychiczne przynajmniej raz w tygodniu

40%

respondentów deklaruje, że byłoby skłonnych do wizyty u psychologa lub psychiatry, gdyby odczuwali stres i obciążenie psychiczne częściej

Według badania „Kondycja psychiczna Polaków” zrealizowanego na zlecenie Instytut LB Medical w dniach 1-3.12.2020.

Z kondycją psychiczną naszego społeczeństwa jest coraz gorzej. W ciągu ostatnich dwóch lat połowa badanych doświadczyła trwałego obniżenia nastrojów, a 65% narzekało w tym czasie na zmęczenie i wyczerpanie.

Jedynie 27% respondentów zadeklarowało uczucie bycia aktywnym i pełnym energii!

46% Polaków odczuwała w roku 2020 obciążenie psychiczne przynajmniej raz w tygodniu, a 40% respondentów zadeklarowało skłonność do wizyty u psychologa lub psychiatry, gdyby odczuwali stres i obciążenie psychiczne częściej

Co wpływa najbardziej na kondycję psychiczną Polaków?



66%

sytuacja finansowa
respondenta lub jego
gospodarstwa domowego

63%

sytuacja w domu,
relacje z domownikami

62%

sprawy i problemy
najbliższych

61%

zdrowie
respondenta

60%

sytuacja w pracy

54%

relacje z przyjaciółmi,
znajomymi

50%

sytuacja epidemiczna
związana z COVID-19

46%

sytuacja
na rynku pracy

43%

wygląd
respondenta



Emocje, które towarzyszą ludziom w związku z COVID-19

36%

niepokój,
lęk

31%

strach,
przerażenie

25%

gniew

16%

smutek,
przygnębienie

13%

bezsilność

10%

nie odczuwa
żadnych emocji

Przewlekły stres

Obniżenie nastroju i nieprzyjemne emocje niosą ze sobą informacje, że zarówno ciało jak i umysł są zmęczone i odczuwamy brak zasobów do kreatywnego myślenia, rozpoczynania nowych zadań i wyzwań!

Wpływa negatywnie na poziom realizacji celów, kreatywność, tempo uczenia się czy jakość obsługi klientów.



Przewlekły stres
wpływa na nasze
zdrowie psychiczne





W I połowie 2020 roku liczba zwolnień lekarskich w Polsce z powodu epizodu depresyjnego i zaburzeń depresyjnych nawracających **wzrosła o 72%** w porównaniu z analogicznym okresem w roku 2019. Przełożyło się to na aż **20 mln dni absencji w pracy!***

*Dane ZUS za okres styczeń-czerwiec 2020 r.

72% wzrost zwolnień

20 mln dni absencji

#NASZAwtymGŁOWA

Kampania #NASZAwtymGŁOWA ma na celu budowanie świadomości i edukowanie społeczeństwa w zakresie zdrowia psychicznego. Naszą misją jest uświadomienie społeczeństwu, że choroba nie jest problemem jednostki, ale nas wszystkich.

Skutkiem nagłaśniania problemu jest przełamanie zjawiska tabu.

W ramach kampanii powstają podcasty, wywiady z ekspertami czy treści w social mediach. Kampania obejmuje swoim patronatem materiały wspomagające zdrowie psychiczne Polaków takie jak książki czy e-booki.



Kampania społeczno-edukacyjna

#NASZAwtymGŁOWA



www.naszawtymglowa.pl



Badanie „Kondycja psychiczna pracowników” w ramach odsłony #PracujzGłową, przeprowadzone w październiku 2020.

40,4% pracowników czuje wyczerpanie psychiczne w związku z ciągłym przebywaniem w domu

46,1% ma mniejszą motywację do pracy ze względu na pracę zdalną

Dla **34%** Polaków praca w domu jest uciążliwa!

Co jeszcze wpływa na uciążliwość pracy zdalnej?

31,1%

Brak odpowiedniego sprzętu i infrastruktury, np. biurka, krzesła, dostępu do Internetu

44,9%

Brak bezpośredniego kontaktu ze współpracownikami

43,6%

Trudność ze skupieniem się na pracy

31,3%

Łączenie pracy z opieką nad dziećmi

23,9%

Wydłużenie procesu współpracy w zespole



Badanie „Kondycja psychiczna pracowników” w ramach odśtony #PracujzGłową, przeprowadzone w październiku 2020.



Depresja.

Zwolnienie lekarskie czy urlop?

- 42%** Polaków wybrało urlop, a nie zwolnienie lekarskie w przypadku zdiagnozowanej depresji w obawie przed ujawnieniem prawdy
- 33%** Polaków wybrało urlop, a nie zwolnienie lekarskie w przypadku zdiagnozowanej depresji w obawie przed utratą pracy
- 25%** Polaków wybrało urlop, a nie zwolnienie lekarskie, ponieważ nie wiedzieli, że mają taką możliwość
- 17%** Polaków wybrało urlop zamiast zwolnienia lekarskiego, ponieważ tak wcześniej robili ich koledzy
- 17%** Polaków wybrało urlop zamiast zwolnienia lekarskiego w obawie przed nieprzyjemnościami ze strony przełożonego



51%

Polaków wolałoby pracować stacjonarnie – w biurze

36%

badanych w czasie pracy zdalnej, w porównaniu z pracą w biurze, pracuje dłużej

14,2%

Do 1 godziny

29,6%

1 - 2 godziny

21,7%

2 - 3 godziny

18,5%

3 - 4 godziny

16,0%

Ponad 4 godziny



Czy czekamy na powrót do „normalności”?

Ponad **67%** Polaków chciałoby odzyskać w całości swoje życie sprzed pandemii. Jednak **25%** chciałoby powrotu dawnego życia, ale nie we wszystkich jego aspektach. Jak oceniamy zmiany w

13% Polaków ocenia, iż ich życie w pandemii zmieniło się na lepsze, a aż

22% badanych twierdzi, że nie zmieniło się wcale

Aż 65,5% respondentów uważa, że ich życie podczas pandemii zmieniło się zdecydowanie na gorsze.



Jak Polacy oceniają zmiany w życiu osobistym?



45%

Negatywnie

11,4%

Pozytywnie

43%

Bez zmian

Jak Polacy oceniają zmiany w życiu zawodowym?

57,5%

Bez zmian

11,4%

Pozytywnie

31%

Negatywnie



Badanie „Jak zmieniła nas pandemia?”

zrealizowane 30 marca -2 kwietnia 2021r.

13% Polaków ocenia, iż ich życie w pandemii zmieniło się na lepsze, a aż 22% twierdzi, że nie zmieniło się wcale. Jednak zdecydowana większość badanych, bo aż 65,5% stwierdziło, że ich życie podczas pandemii zmieniło się zdecydowanie na gorsze.

Okres pandemii był dla wielu z nas czasem odkrywania alternatywnych sposobów na życie. I chociaż do większości zostaliśmy zmuszeni, to okazuje się, że wiele osób odnalazło w tych zmianach pozytywny wpływ na własne życie. Dlatego chcemy, żeby pomimo powrotu do tzw. „normalności”, one z nami pozostały.

Na podstawie badania „Jak zmieniła nas pandemia?”

Aż 90% Polaków odczuwa lęk związany z przyszłością.

Przeważnie lęk ten objawiał się częstym napięciem psychicznym, 44% badanych doświadczyło również nastrojów depresyjnych.

Większość Polaków uważa, że ich życie się zmieni w niektórych obszarach a jedynie 18% uważa, że po pandemii nic się nie zmieni.



Co nas czeka?

52,8%

ankietowanych wskazuje, że ich życie po pandemii się zmieni, ale tylko w niektórych obszarach.

28,7%

Polaków jest zdania, że zmieni się we wszystkich obszarach

18,4%

ankietowanych uważa, że się zupełnie nie zmieni.

Emocje w roli głównej



Prawie 90% badanych odczuwa lęk związany z przyszłością

Ponad 50% Polaków odczuwało bardzo silne emocje w trakcie pandemii

49,9% bardzo częste i częste napięcie psychiczne

41% bezsenność

43% problemy z koncentracją

44% doświadczyło nastrojów depresyjnych.

Czy sięgamy po pomoc?

12,3%

badanych konsultowało się w trakcie pandemii z psychoterapeutą lub psychologiem

30%

respondentów planuje skonsultować się z psychologiem lub psychiatrą

Podsumowanie

61% Polaków twierdzi, że pandemia nie przyniosła społeczeństwu niczego dobrego, **38,1%** respondentów twierdzi, że pandemia wymusiła pewne pozytywne zmiany.

Jak patrzymy w przyszłość

24,6% pesymistycznie

33% optymistycznie

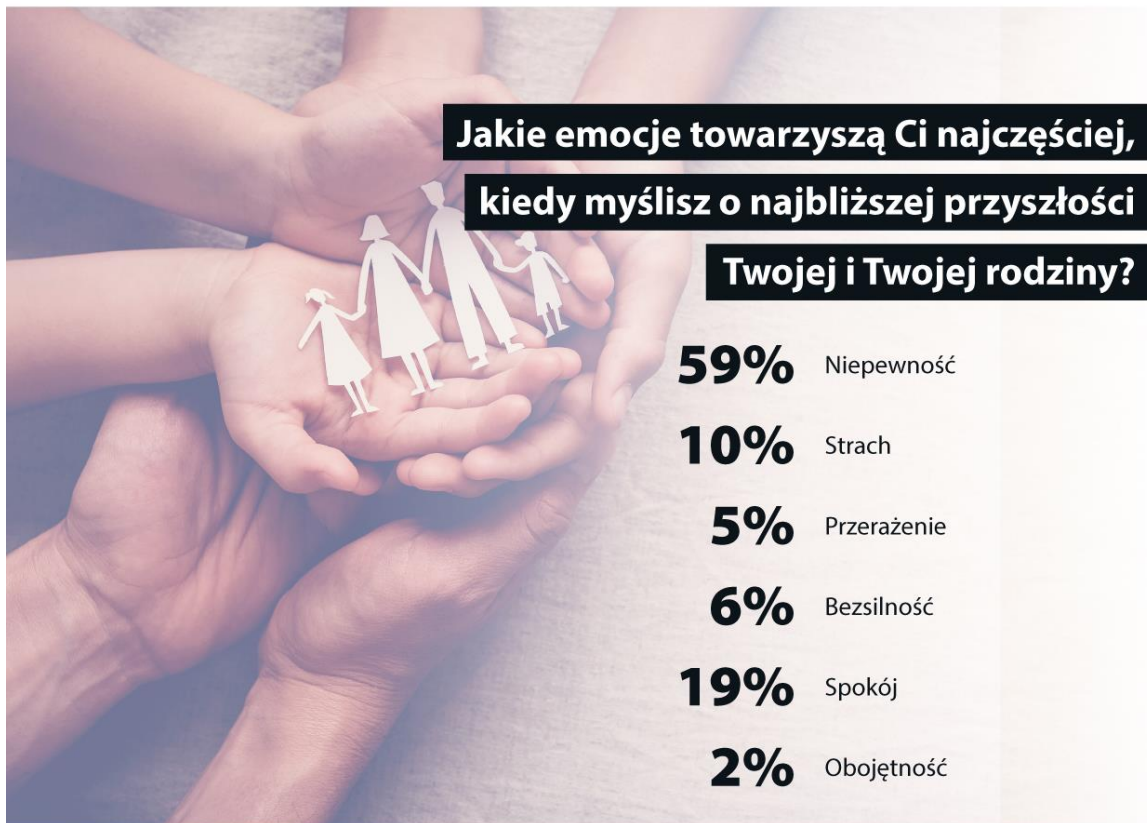
45,5% nie potrafi ocenić swojego nastawienia.

Mimo, że większość (61%) Polaków uważa, że pandemia nie przyniosła niczego dobrego, to nawet 38% badanych twierdzi, że niektóre zmiany, które przyniosła pandemia były dobre.

Polacy nie są pewni tego, co będzie w przyszłości. 33% patrzy w przyszłość optymistycznie, a 24% myśli pesymistycznie na ten temat.

Barometr aktualnych nastrojów Polaków

Realizacja październik 2022



Jakie odczucia związane z wojną w Ukrainie towarzyszą Ci najczęściej?



A photograph of a business meeting in a modern office. A man in a suit and glasses stands in the center, looking down at a group of people seated around a table. The scene is dimly lit with a blue tint. A semi-transparent white banner is overlaid across the middle of the image, containing text in Polish. The background shows office furniture, a laptop, and papers on the table.

Związek liczby zgonów, których podłożem są problemy psychiczne z kondycją psychiczną społeczeństwa

Nadmiarowe zgony w Polsce

Raport o zgonach w Polsce w 2020r. został przedstawiony przez Ministerstwo Zdrowia w lutym 2021r.

Sprawozdana liczba zgonów w Polsce w 2020 roku wzrosła w stosunku do lat ubiegłych 2016-2019.

W 2020 roku względem 2019 roku odnotowano 67 tys. zgonów więcej.

Liczba zgonów zwiększyła się przede wszystkim u osób powyżej 60 roku życia – stanowią one aż 94% nadwyżki liczby zgonów względem roku 2019.

Spośród przyrostu liczby zgonów w 2020 roku względem roku ubiegłego **43% stanowią zgony** zaraportowane przez Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne z przyczyną zgonu SARS-CoV-2.

Według tego raportu procentowy **przyrost liczby zgonów osób zmagających się z chorobami psychicznymi wyniósł 12,69%** w roku 2020 w porównaniu do roku 2019.



Zabezpieczenie potrzeb natury psychicznej opieką psychiatryczną i psychologiczną



Jak dbać o kondycję psychiczną

6 sposobów by zadbać o swoje zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie według WHO

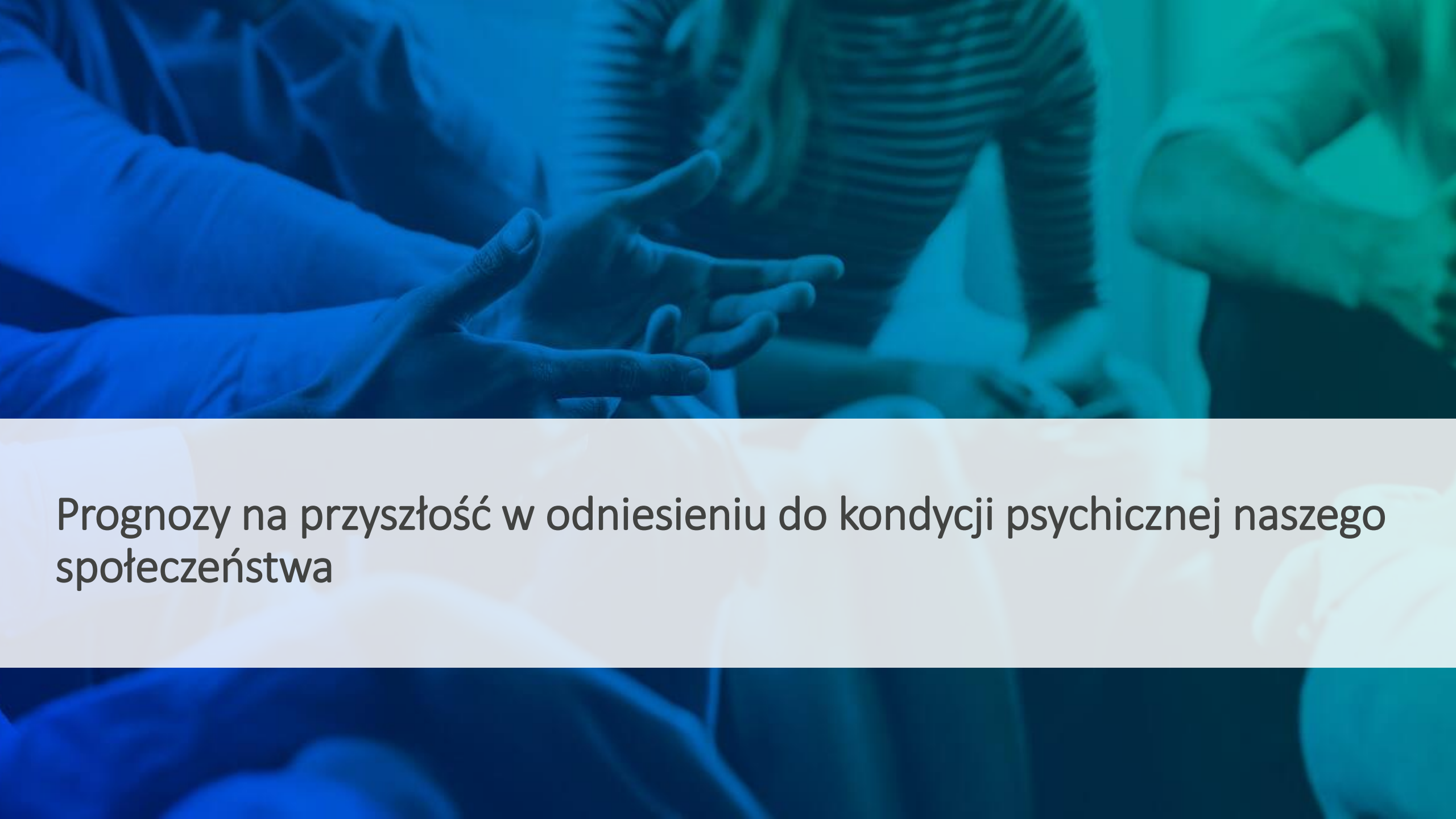
- 1 Porozmawiaj z kimś, komu ufasz
- 2 Dbaj o swoje zdrowie fizyczne
- 3 Wykonuj czynności, które sprawiają Ci przyjemność
- 4 Trzymaj się z dala od szkodliwych substancji
- 5 Poświęć dwie minuty na skupienie się na otaczającym Cię świecie
- 6 Poszukaj profesjonalnej pomocy

Kiedy i po co korzystać z pomocy specjalisty?

Nawet wtedy, jeżeli nie jesteśmy pewni czy to nam potrzebne.
Niech to zweryfikuje to lekarz.

Zawsze jest to lepsze niż np. męczenie się przez rok czy kilka lat w dyskomforcie, bezsenności, drażliwości, napadach agresji. Po prostu nie warto cierpieć, skoro można sobie pomóc. **Wcześniejsza wizyta może skutkować tym, że nie trzeba będzie włączać leczenia farmakologicznego – tylko po prostu skorzystać z terapii u psychologa.**

Psychoterapia daje narzędzia do tego, aby poczuć siłę: wziąć sprawy w swoje ręce. Uczy nie powielać schematów poznawczych czy zachowań, które doprowadziły do lękowych sytuacji i zaburzeń.



Prognozy na przyszłość w odniesieniu do kondycji psychicznej naszego społeczeństwa

Biorąc pod uwagę ostatni rok, jak często zdarzało Ci się, że odczuwałeś(aś) stres, obciążenie psychiczne?

	grudzień 2020	październik 2022
Codziennie lub prawie codziennie	12%	16%
Kilka razy w tygodniu	22%	26%
Raz w tygodniu	12%	10%
Kilka razy w miesiącu	21%	22%
Raz w miesiącu	7%	5%
Raz na 2-3 miesiące	7%	8%
Raz na pół roku lub rzadziej	8%	7%
W ogóle	10%	6%

Wskaźniki nastrojów społecznych

Wskaźniki nastrojów społecznych zagregowane z badań przeprowadzonych przez CBOS, GUS, Kantar i Ipsos. Wyniki zaprezentowała Kancelaria Prezesa Rady Ministrów w dniu 18 lipca 2022.

Wskaźniki to uśrednione odpowiedzi od ankietowanych przez wspomniane pracownie. Wyniki przedstawiono w pięciopunktowej skali od -2 (skrajnie negatywne oceny) do 2 (skrajnie pozytywne oceny).

Źródło: <https://dane.gov.pl/pl/dataset/2799,dane-z-badan-wskazniki-nastrojow-spoecznych>

data pomiaru: rok	data pomiaru: kwartał	indeks nastrojów społecznych	ocena premiera	ocena rządu	zaufanie do polityka-premiera	ocena polityki	ocena aktualnej sytuacji politycznej	ocena przyszłej sytuacji politycznej	ocena teraźniejszości	ocena przyszłości	ocena gospodarki	ocena aktualnej sytuacji gospodarczej	ocena przyszłej sytuacji gospodarczej	ocena sytuacji własnej	ocena aktualnej sytuacji własnej	ocena przyszłej sytuacji własnej
2015	1	-0,314	-0,214	-0,287	0,179	-0,268	-0,432	-0,104	-0,352	-0,155	-0,348	-0,443	-0,253	-0,059	-0,099	-0,019
2015	2	-0,238	-0,335	-0,401	-0,004	-0,243	-0,493	0,007	-0,299	-0,082	-0,245	-0,355	-0,134	-0,028	-0,072	0,016
2015	3	-0,180	-0,331	-0,382	0,077	-0,230	-0,448	-0,013	-0,233	-0,050	-0,167	-0,265	-0,069	0,007	-0,032	0,045
2015	4	-0,138	-0,281	-0,306	0,037	-0,220	-0,400	-0,040	-0,161	-0,056	-0,126	-0,168	-0,085	0,043	0,026	0,060
2016	1	-0,135	-0,046	-0,141	0,189	-0,191	-0,292	-0,090	-0,149	-0,074	-0,156	-0,172	-0,141	0,061	0,038	0,085
2016	2	-0,141	-0,093	-0,162	0,172	-0,247	-0,388	-0,105	-0,148	-0,073	-0,151	-0,160	-0,142	0,071	0,063	0,079
2016	3	-0,082	-0,040	-0,119	0,240	-0,186	-0,294	-0,079	-0,078	-0,046	-0,098	-0,088	-0,108	0,082	0,093	0,071
2016	4	-0,116	-0,064	-0,131	0,217	-0,220	-0,314	-0,126	-0,078	-0,064	-0,129	-0,115	-0,142	0,073	0,096	0,051
2017	1	-0,120	-0,081	-0,154	0,227	-0,266	-0,409	-0,124	-0,090	-0,051	-0,118	-0,114	-0,123	0,075	0,085	0,065
2017	2	-0,003	0,009	-0,069	0,273	-0,176	-0,286	-0,067	0,027	0,028	0,028	0,052	0,004	0,116	0,138	0,093
2017	3	0,055	0,030	-0,019	0,348	-0,138	-0,229	-0,049	0,088	0,068	0,122	0,160	0,083	0,122	0,145	0,099
2017	4	0,079	0,094	0,046	0,402	-0,078	-0,162	0,006	0,101	0,082	0,137	0,176	0,098	0,115	0,132	0,098
2018	1	0,114	0,304	0,135	0,757	-0,013	-0,104	0,079	0,140	0,109	0,188	0,245	0,132	0,140	0,161	0,119
2018	2	0,122	0,201	0,077	0,620	-0,057	-0,146	0,033	0,160	0,129	0,198	0,252	0,144	0,176	0,200	0,152
2018	3	0,092	0,131	0,059	0,524	-0,052	-0,132	0,027	0,133	0,078	0,143	0,202	0,084	0,144	0,184	0,104
2018	4	0,095	0,098	0,056	0,417	-0,023	-0,117	0,071	0,133	0,070	0,130	0,193	0,067	0,136	0,176	0,096
2019	1	0,079	0,000	-0,048	0,416	-0,063	-0,195	0,069	0,109	0,083	0,124	0,177	0,070	0,148	0,178	0,119
2019	2	0,113	0,044	0,004	0,417	-0,033	-0,154	0,087	0,162	0,099	0,143	0,218	0,068	0,199	0,248	0,150
2019	3	0,128	0,092	0,054	0,484	-0,020	-0,116	0,076	0,170	0,091	0,158	0,237	0,079	0,168	0,218	0,117
2019	4	0,075	0,134	0,047	0,574	-0,020	-0,081	0,041	0,133	0,013	0,076	0,176	-0,024	0,125	0,186	0,064
2020	1	-0,023	0,051	-0,004	0,500	-0,060	-0,126	0,007	0,037	-0,063	-0,046	0,049	-0,141	0,091	0,149	0,033
2020	2	-0,370	-0,019	-0,112	0,272	-0,151	-0,327	0,025	-0,323	-0,361	-0,524	-0,499	-0,549	-0,099	-0,018	-0,179
2020	3	-0,242	-0,047	-0,093	0,255	-0,158	-0,237	-0,079	-0,267	-0,188	-0,347	-0,398	-0,297	-0,025	0,003	-0,053
2020	4	-0,542	-0,354	-0,393	-0,004	-0,360	-0,476	-0,244	-0,542	-0,439	-0,686	-0,729	-0,643	-0,177	-0,156	-0,198
2021	1	-0,545	-0,427	-0,467	-0,098	-0,381	-0,498	-0,266	-0,609	-0,362	-0,691	-0,843	-0,541	-0,172	-0,205	-0,138
2021	2	-0,380	-0,333	-0,372	-0,094	-0,277	-0,407	-0,146	-0,452	-0,209	-0,470	-0,632	-0,308	-0,091	-0,114	-0,068
2021	3	-0,301	-0,282	-0,304	-0,056	-0,313	-0,413	-0,213	-0,291	-0,202	-0,338	-0,387	-0,289	-0,021	0,021	-0,063
2021	4	-0,511	-0,434	-0,448	-0,112	-0,422	-0,539	-0,306	-0,469	-0,429	-0,571	-0,591	-0,552	-0,183	-0,105	-0,260
2022	1	-0,627	-0,462	-0,488	-0,138	-0,397	-0,490	-0,304	-0,585	-0,557	-0,729	-0,744	-0,716	-0,313	-0,249	-0,378
2022	2	-0,699	-0,412	-0,417	-0,056	-0,304	-0,371	-0,238	-0,671	-0,647	-0,837	-0,861	-0,813	-0,398	-0,329	-0,467

Thank you

health thinking



LB Medical
Instytut