

RAPORT: „Zdrowie psychiczne Polaków. Depresja jest wśród nas...”,



ePsycholodzy.pl

2023

Depresja Polaków kosztuje już dwa miliardy. Problem może się nasilić

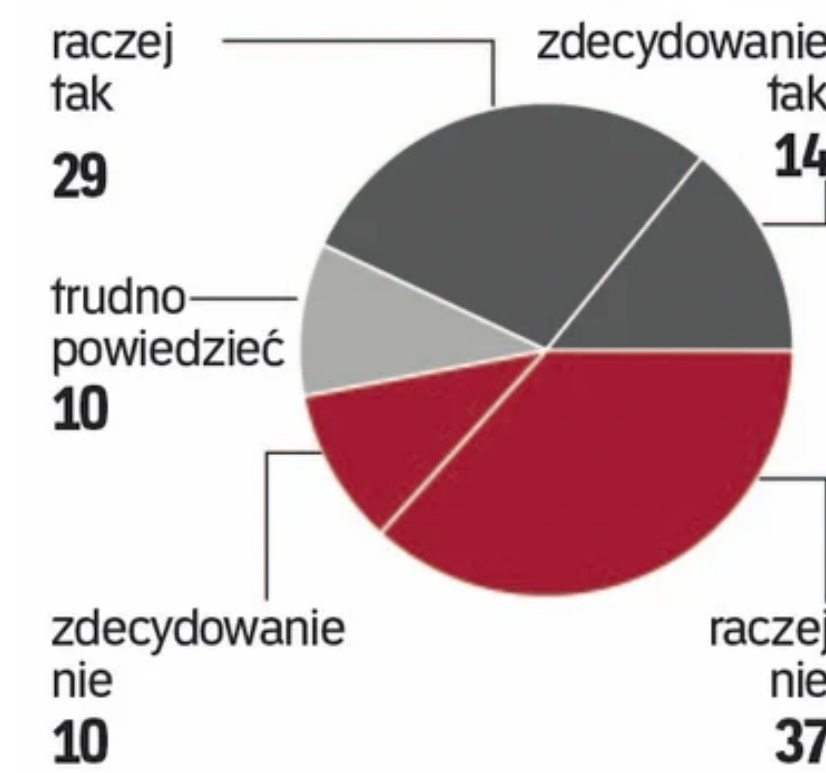
Już 72,8 proc. z nas wykazuje objawy pogorszenia się stanu psychicznego. 47 proc. zauważyło je dopiero po fali podwyżek cen czy rat kredytów. Dlatego stan ten szybko się nie poprawi.

Publikacja: 03.02.2023 03:00

Polacy odczuwający symptomy kojarzone z depresją, w proc.



Czy objawy występowały przed wzrostem inflacji, rat kredytów, spadkiem dochodów, w proc.



UCE Research, ePsycholodzy.pl Info: K

Co odczuwają, w proc.



Michał Pajdak

Członek Zarządu
ePsycholodzy.pl, ekspert
Wyższej Szkoły Bankowej

„W Polsce na depresję cierpią przynajmniej 4 mln osób. W 2021 r. tylko z powodu tej choroby odnotowano w Polsce 7,4 mln dni absencji pracowniczych. W stosunku do 2018 r. nastąpił wzrost o blisko 30 proc. – Problem narasta szczególnie wśród osób dość dobrze zarabiających i gruntownie wykształconych. Mogą to być ludzie na wysokich stanowiskach. Pracodawcy, we własnym interesie, w miarę możliwości, powinni zapewnić im jak najbardziej przyjazne warunki pracy – mówi Michał Pajdak, współautor badania z ePsycholodzy.pl.”



Michał Murgrabia

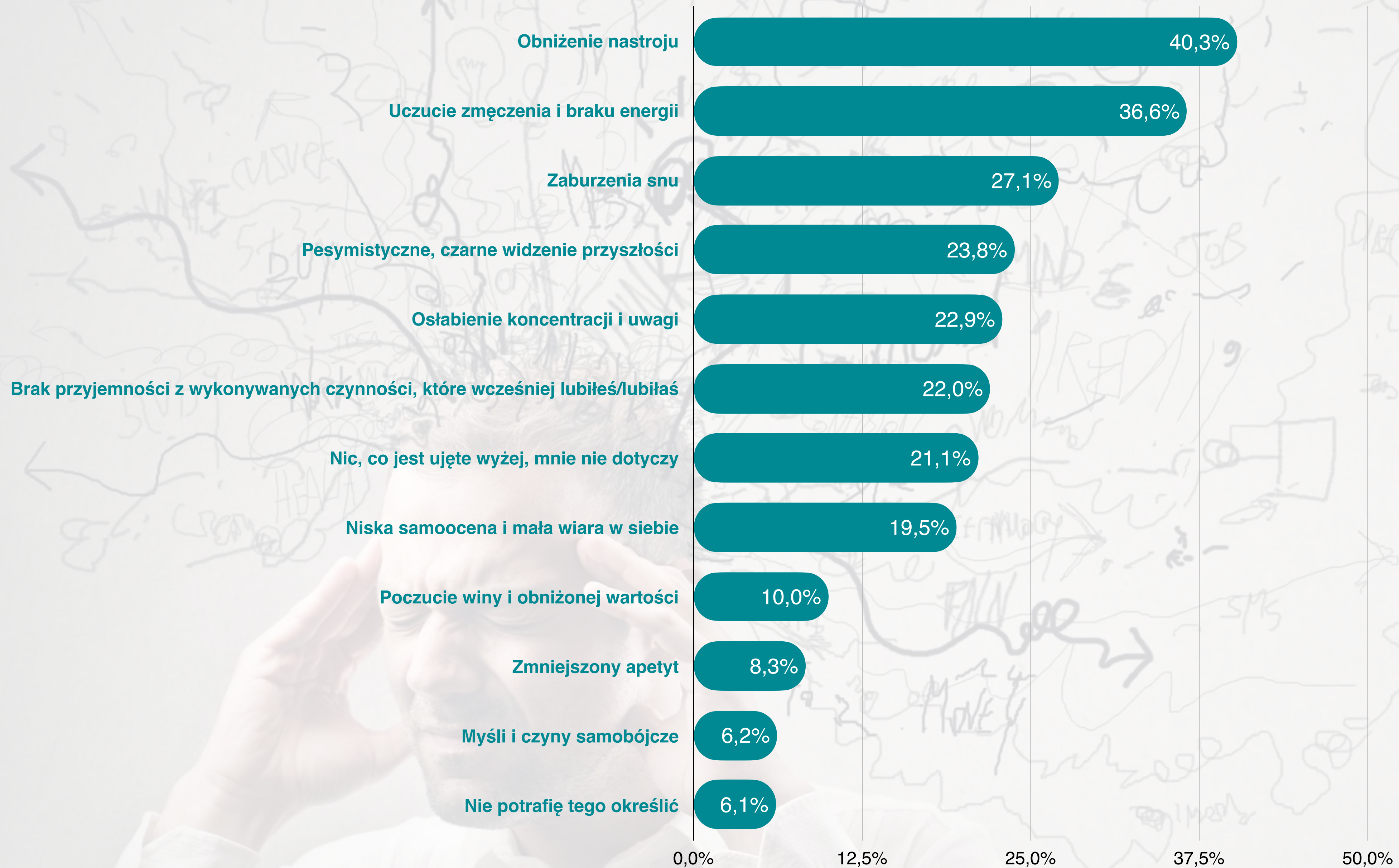
Psycholog, Prezes Zarządu
i założyciel ePsycholodzy.pl

Alarmujące wyniki badania. Już blisko trzy czwarte Polaków obserwuje u siebie syndromy depresji

Aż 72,8% Polaków w wieku 18-80 lat odczuwa już przynajmniej jeden z dziesięciu objawów najczęściej kojarzonych z depresją. I ten stan trwa od co najmniej dwóch tygodni. Dla porównania, w pierwszych dniach lutego 2022 roku odsetek tak deklarujących osób wynosił zdecydowanie mniej, bo 61,4%. Tak wynika z cyklicznego badania UCE RESEARCH i platformy zdrowia psychicznego ePsycholodzy.pl.

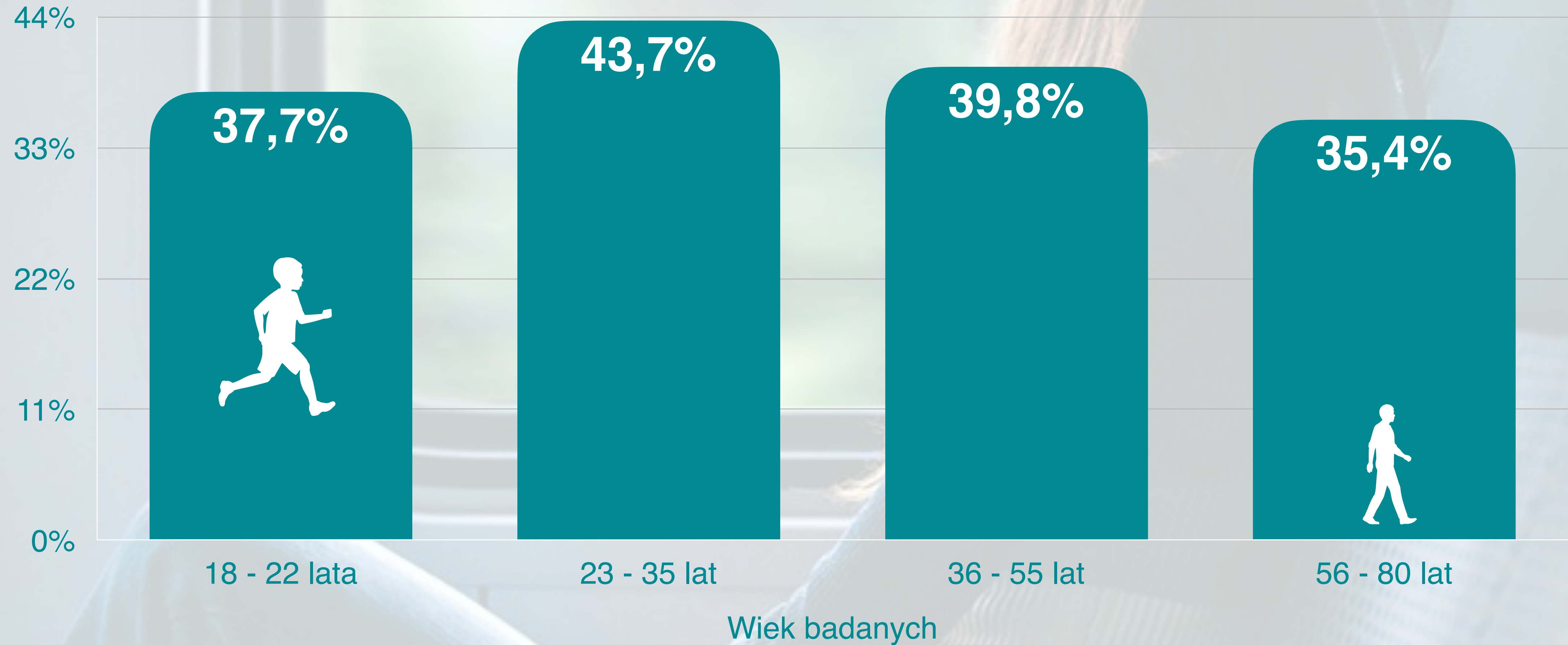
– Wyniki badania wyraźnie pokazują, że problem w społeczeństwie mocno narasta. Można wnioskować, że tak się dzieje zwłaszcza z powodu rosnących rat kredytów, wzrostu kosztów ogrzewania i coraz wyższych cen w sklepach. Te kwestie obecnie najbardziej wpływają na zdrowie psychiczne Polaków. Co istotne, na przełomie II i III kwartału br. rodacy mogą jeszcze mocniej odczuwać pogarszający się stan gospodarki – komentuje Michał Murgrabia, Prezes zarządu ePsycholodzy.pl.

Zaznacz, jeżeli występują u Ciebie, trwające co najmniej dwa tygodnie, następujące objawy:



Pytanie: Zaznacz, jeżeli występują u Ciebie, trwające co najmniej dwa tygodnie, następujące objawy (lista). Sondaż przeprowadzony w 12.2022, CAWI, N=1065 przez UCE Research dla platformy ePsychodzy.pl

Obniżenie nastroju



N=1065

Pytanie: Zaznacz, jeżeli występują u Ciebie, trwające co najmniej dwa tygodnie, następujące objawy: Obniżenie nastroju. Sondaż przeprowadzony w 12.2022, CAWI, N=1065 przez UCE Research dla platformy ePsycholodzy.pl



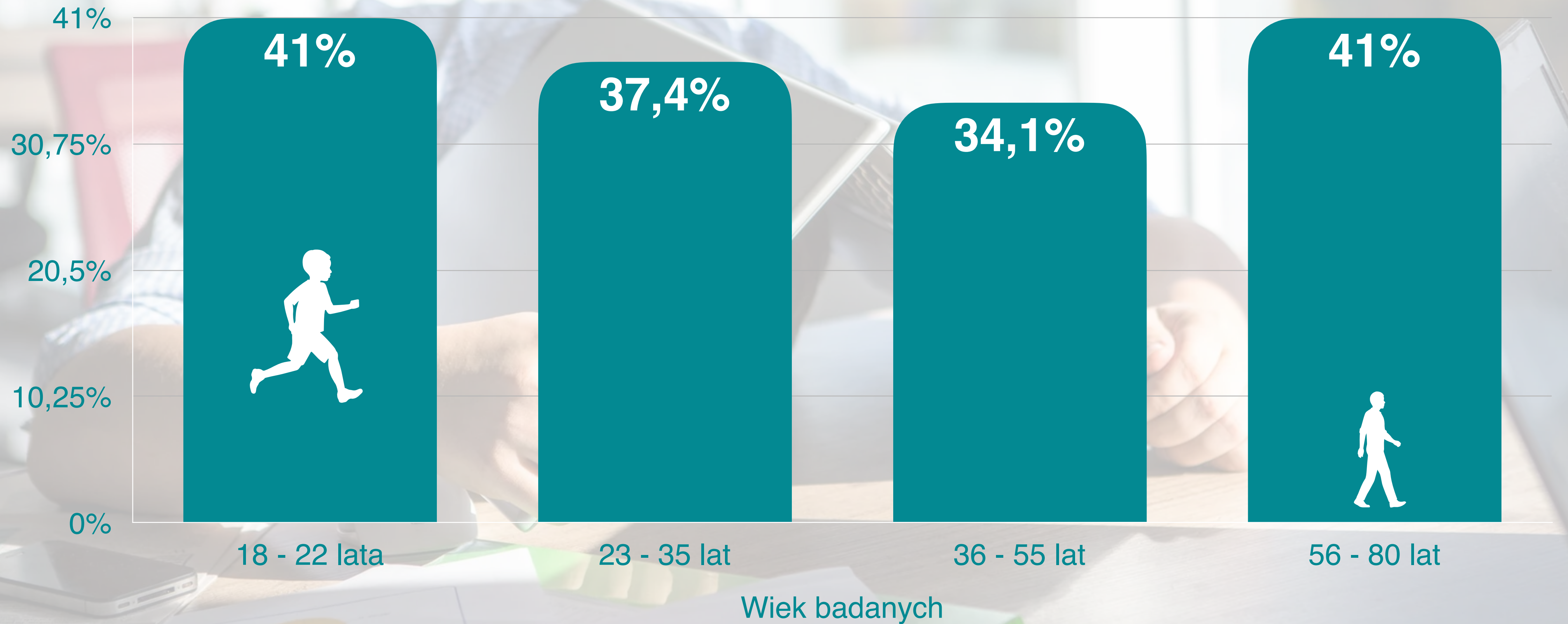
Michał Murgrabia

Psycholog, Prezes Zarządu
i założyciel ePsycholodzy.pl

Wpływają na nas stresujące i negatywne wydarzenia

Krótkotrwałe obniżenie nastroju, problemy ze snem, poczucie lęku itd. mogą być wywołane przez stresujące lub negatywne wydarzenia. Wiele osób z nas poradzi sobie samemu z tymi objawami, jednak dla części z nas, szczególnie jeżeli negatywne uczucia utrzymują się dłużej **wskazane jest konsultacje ze specjalistą.** Świadomość społeczna dotycząca zdrowia psychicznego w ostatnim czasie wzrasta, ale nadal w części przypadków niepotrzebnie odwlekamy wizytę, a chodzi nie tylko o nasze zdrowie ale także jakość życia które mamy - dodaje psycholog Murgrabia z ePsycholodzy.pl

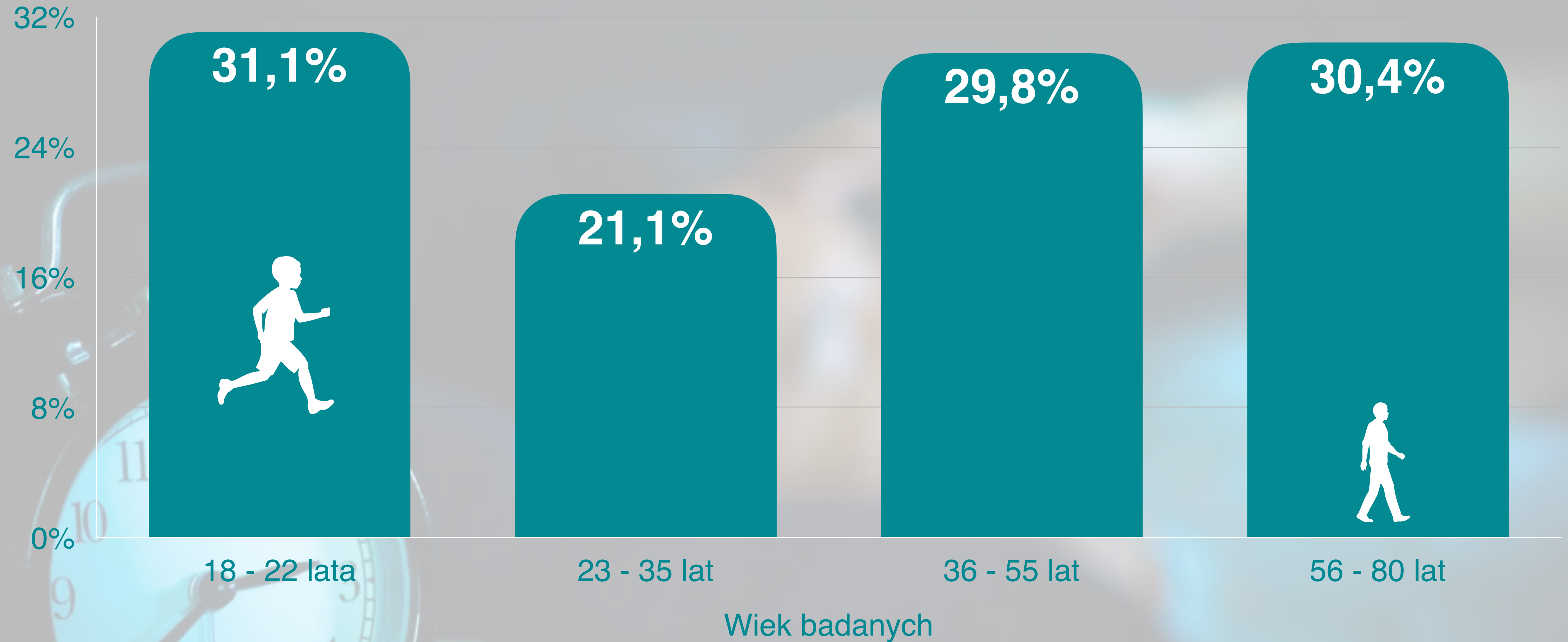
Uczucie zmęczenia i braku energii



N=1065

Pytanie: Zaznacz, jeżeli występują u Ciebie, trwające co najmniej dwa tygodnie, następujące objawy: Uczucie zmęczenia i braku energii
Sondaż przeprowadzony w 12.2022, CAWI, N=1065 przez UCE Research dla platformy ePsychodzy.pl

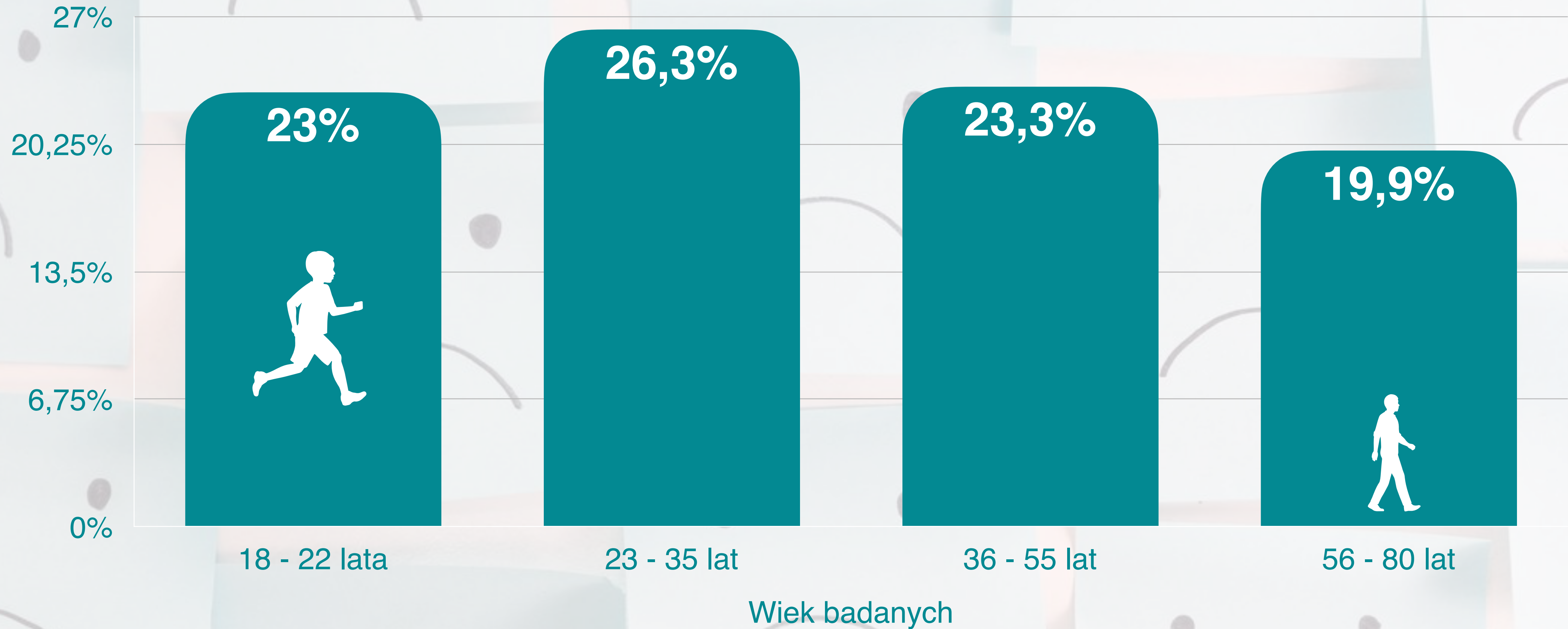
Zaburzenia snu



N=1065

Pytanie: Zaznacz, jeżeli występują u Ciebie, trwające co najmniej dwa tygodnie, następujące objawy: Zaburzenia snu
. Sondaż przeprowadzony w 12.2022, CAWI, N=1065 przez UCE Research dla platformy ePsychodzy.pl

Pesymistyczne, czarne widzenie przyszłości



N=1065

Pytanie: Zaznacz, jeżeli występują u Ciebie, trwające co najmniej dwa tygodnie, następujące objawy: Pesymistyczne, czarne widzenie przyszłości. Sondaż przeprowadzony w 12.2022, CAWI, N=1065 przez UCE Research dla platformy ePsycholodzy.pl



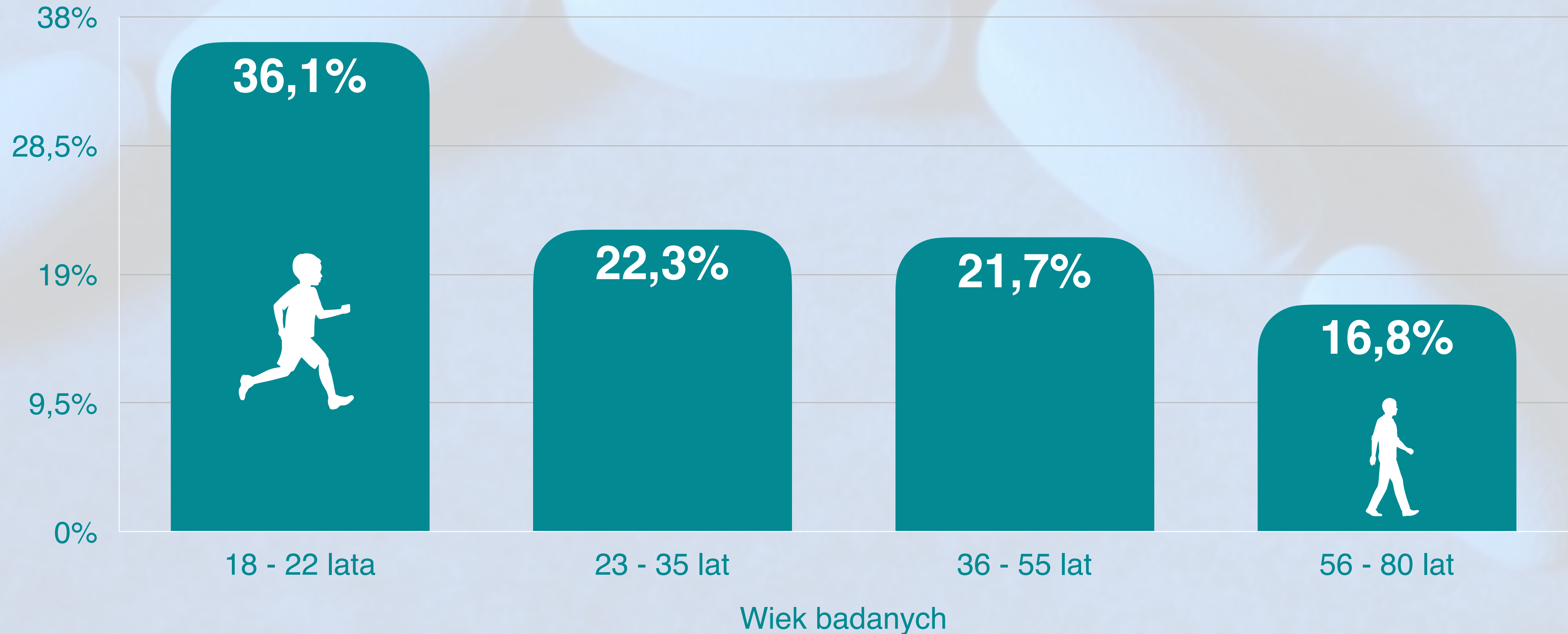
Michał Murgrabia

Psycholog, Prezes Zarządu
i założyciel ePsycholodzy.pl

Pandemia, wojna, inflacja...

Obecne wydarzenia dla części Polaków z całą pewnością mogą być trudne. Zmiany związane z pieniędzmi będą na pewno trudniejsze dla osób, które do tej pory nie przykładały to tej sfery życia większej uwagi - żyły z miesiąca na miesiąc, nie miały przygotowanych oszczędności, nie interesowały się domowym budżetem. Obecne wydarzenia mogą być szansą na usprawnienia w tych obszarach i choć często może towarzyszyć temu lęk i niepokój to prawdopodobnie może na nas zadziałać mobilizująco. Jeżeli natomiast tej objawy które odczuwamy, obejmują wszystkie obszary naszego życia, trwają długo i generalnie czujemy się źle - należy wtedy udać się do specjalisty, który pomoże znaleźć przyczyny sytuacji, których może być wiele (i to nie tylko związanych bezpośrednio z inflacją) - wskazuje psycholog Michał Murgrabia z platformy ePsycholodzy.pl

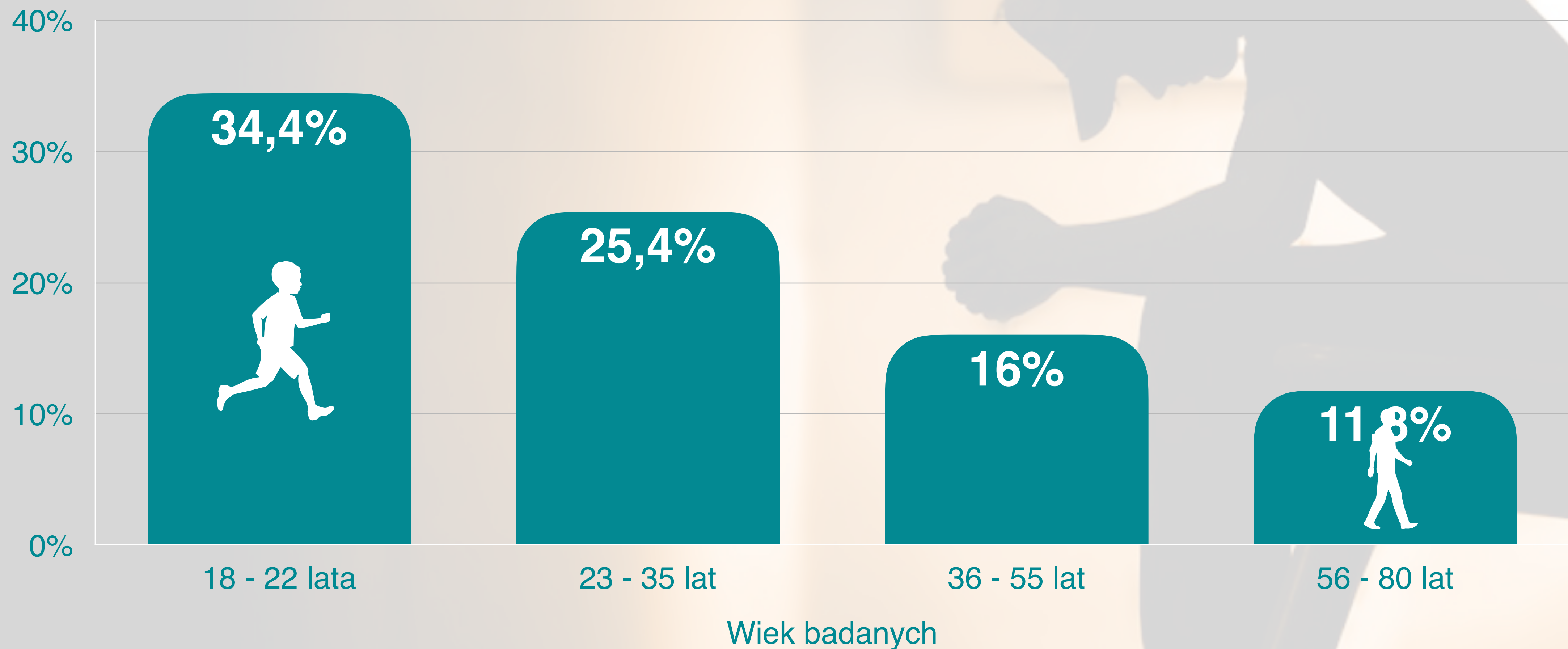
Brak przyjemności z wykonywanych czynności, które wcześniej lubiłeś/lubiłaś



N=1065

Pytanie: Zaznacz, jeżeli występują u Ciebie, trwające co najmniej dwa tygodnie, następujące objawy: Brak przyjemności z wykonywanych czynności, które wcześniej lubiłeś/lubiłaś. Sondaż przeprowadzony w 12.2022, CAWI, N=1065 przez UCE Research dla platformy ePsycholodzy.pl

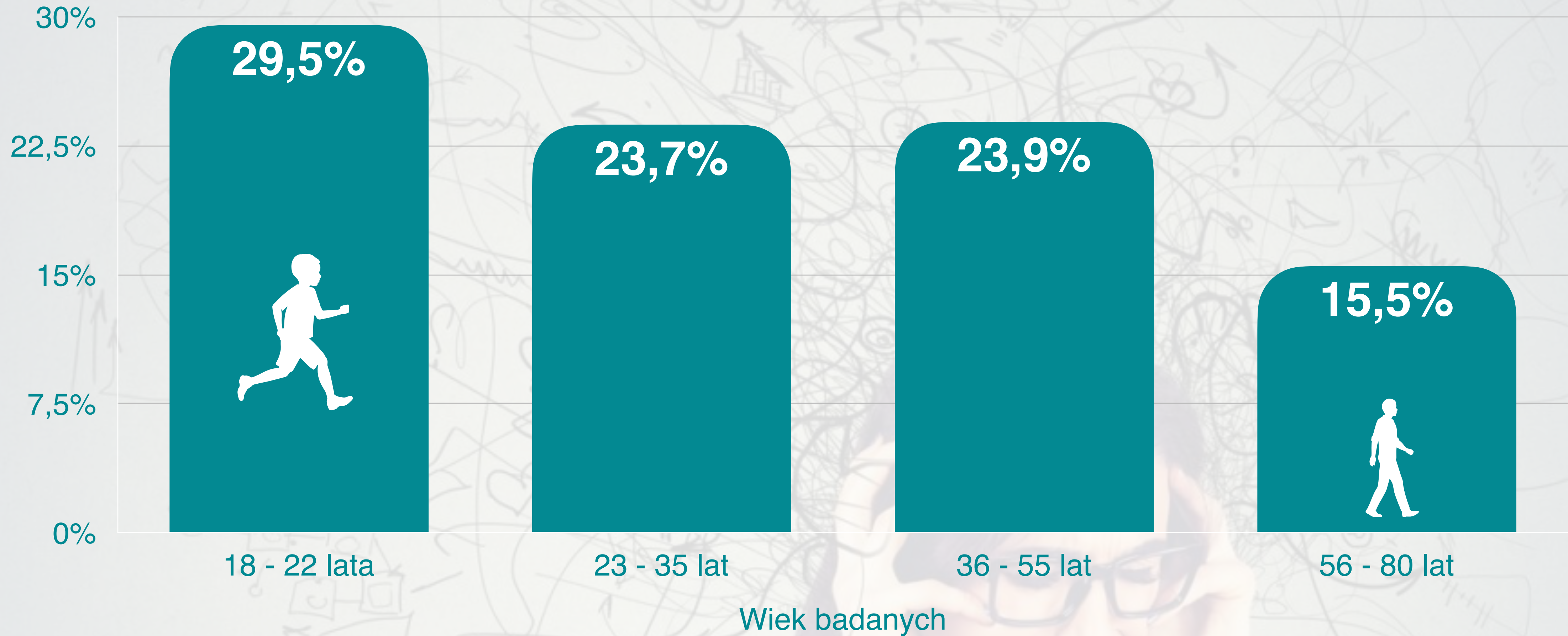
Niska samoocena i mała wiara w siebie



N=1065

Pytanie: Zaznacz, jeżeli występują u Ciebie, trwające co najmniej dwa tygodnie, następujące objawy: Niska samoocena i mała wiara w siebie
Sondaż przeprowadzony w 12.2022, CAWI, N=1065 przez UCE Research dla platformy ePsychodzy.pl

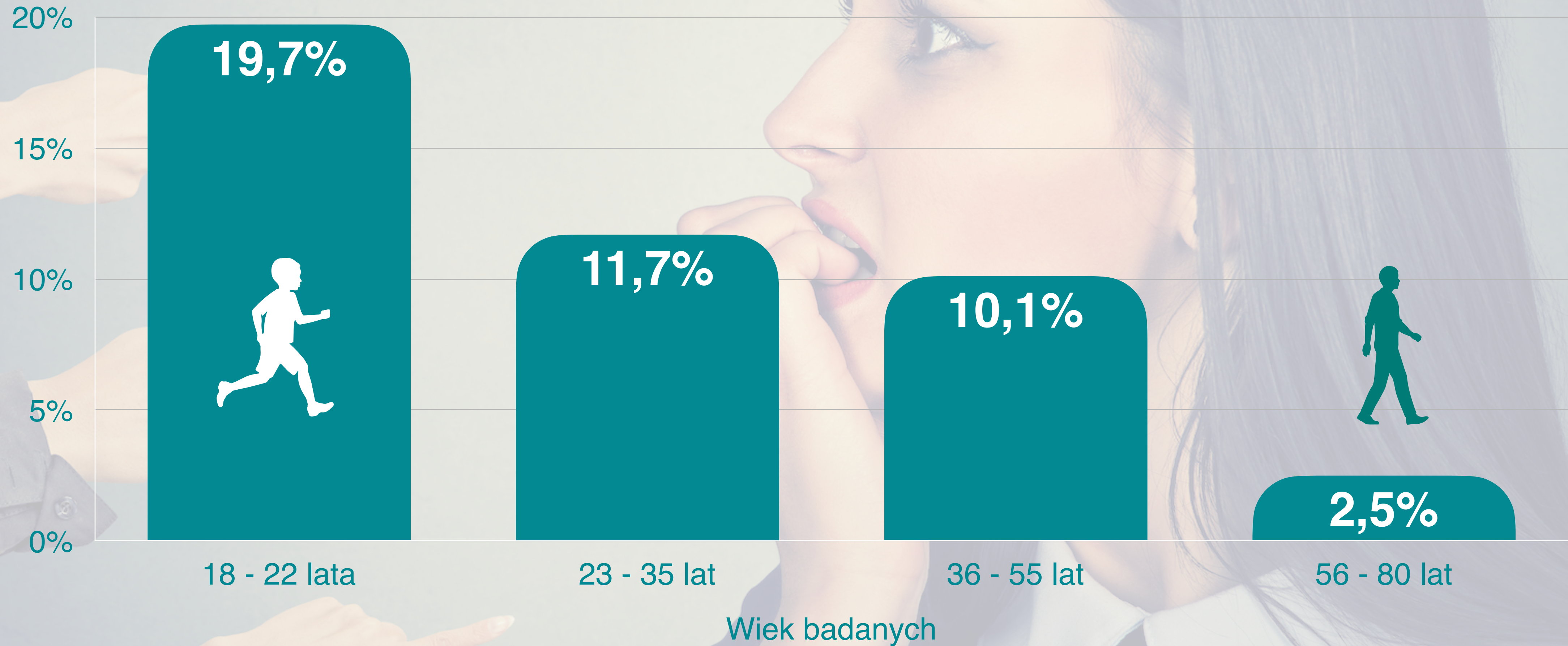
Osłabienie koncentracji i uwagi



N=1065

Pytanie: Zaznacz, jeżeli występują u Ciebie, trwające co najmniej dwa tygodnie, następujące objawy: Osłabienie koncentracji i uwagi. Sondaż przeprowadzony w 12.2022, CAWI, N=1065 przez UCE Research dla platformy ePsychodzy.pl

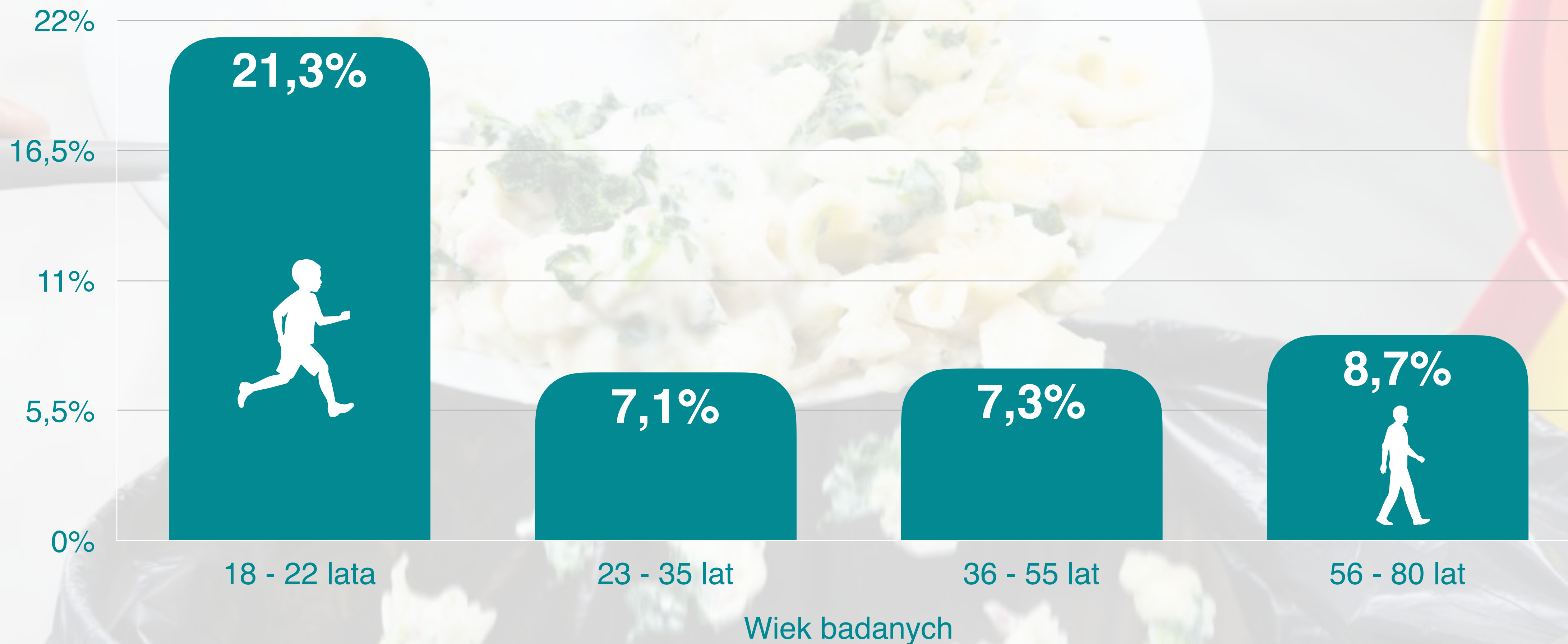
Poczucie winy i obniżonej wartości



N=1065

Pytanie: Zaznacz, jeżeli występują u Ciebie, trwające co najmniej dwa tygodnie, następujące objawy: Poczucie winy i obniżonej wartości
Sondaż przeprowadzony w 12.2022, CAWI, N=1065 przez UCE Research dla platformy ePsychodzy.pl

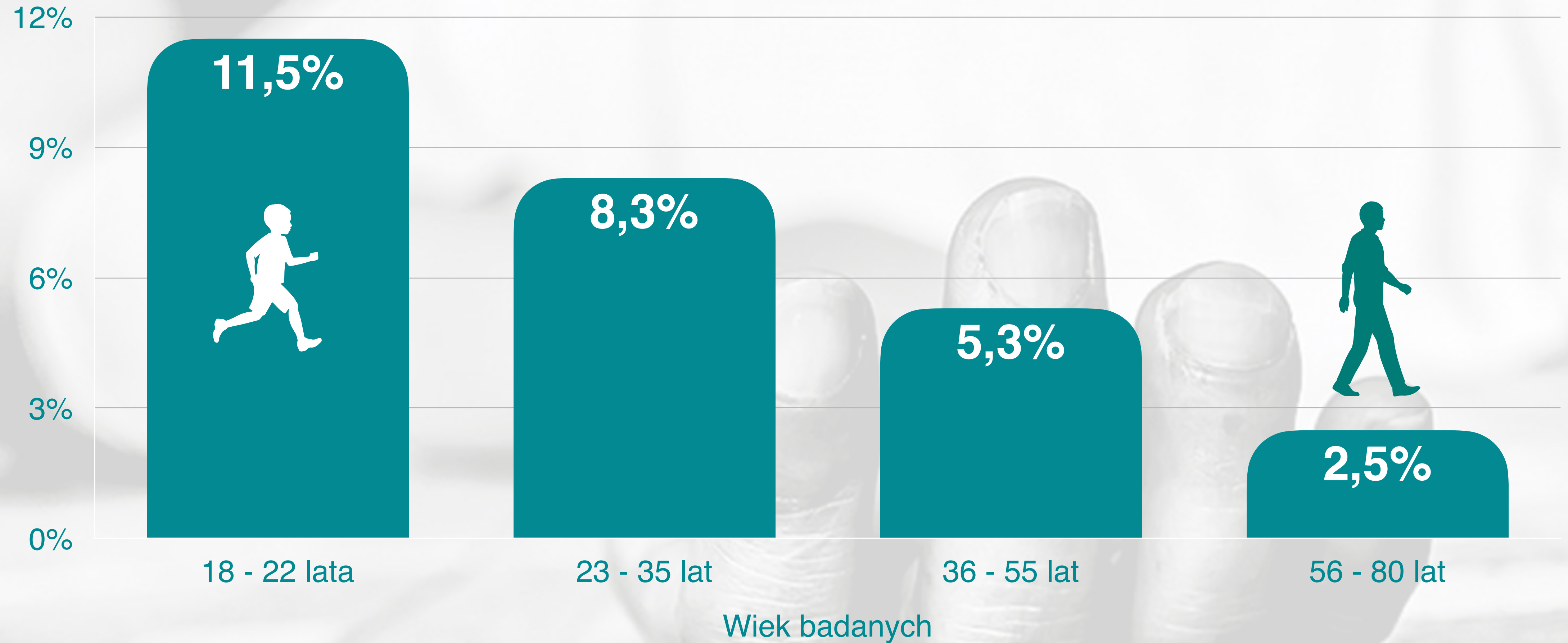
Zmniejszony apetyt



N=1065

Pytanie: Zaznacz, jeżeli występują u Ciebie, trwające co najmniej dwa tygodnie, następujące objawy: Zmniejszony apetyt
Sondaż przeprowadzony w 12.2022, CAWI, N=1065 przez UCE Research dla platformy ePsychodzy.pl

Myśli i czyny samobójcze



N=1065

Pytanie: Zaznacz, jeżeli występują u Ciebie, trwające co najmniej dwa tygodnie, następujące objawy: myśli i czyny samobójcze. Sondaż przeprowadzony w 12.2022, CAWI, N=1065 przez UCE Research dla platformy ePsycholodzy.pl



Michał Pajdak

Członek Zarządu
ePsycholodzy.pl, ekspert
Wyższej Szkoły Bankowej

Depresja powoduje conajmniej 2 mld zł strat dla gospodarki

Obecnie pracodawcy mogą liczyć wielomilionowe straty z powodu depresji. W 2021 roku tylko z powodu tej choroby odnotowano w Polsce 7,4 mln dni absencji pracowniczych. Natomiast różnego typu zaburzenia psychiczne przyniosły blisko 26 mln dni nieobecności. Do tego należy dodać, że w takich przypadkach zwolnienia lekarskie są dłuższe od przeciętnych, bo średnio trwają blisko 20 dni roboczych. Zaznaczam, że te dane dotyczą okresu sprzed wysokiej inflacji. W obecnych warunkach liczba dni absencji pracowniczych z powyższych przyczyn może być już zdecydowanie wyższa – alarmuje Michał Pajdak, ekspert, członek zarządu platformy ePsycholodzy.pl.



Depresja to choroba, którą należy leczyć. Polega na zaburzeniach nastroju, co utrudnia codzienne funkcjonowanie. Jak wynika z badania UCE Research i platformy ePsycholodzy.pl, które "Rzeczpospolita" przedstawiła jako pierwsza, w ciągu roku odsetek Polek i Polaków odczuwających symptomy pogorszenia stanu psychicznego **wzrósł o 10 punktów procentowych.**



Michał Pajdak

Członek Zarządu
ePsycholodzy.pl, ekspert
Wyższej Szkoły Bankowej

.....

Aż ponad

4 mln

Polaków

cierpi

na depresję.

.....

NIE DO ŻYCIA

Dane, których dostarczają badania przeprowadzone przez UCE Research i platformę Psycholodzy.pl, są alarmujące. W grupie wiekowej 18–22 lata blisko 11,5 proc. respondentów przyznaje, że ma myśli samobójcze. Wraz z wiekiem ta liczba zasadniczo spada. – Te młode osoby cechuje niska samoocena i mała wiara w siebie, tak wskazuje 34,4 proc. badanych. Z kolei 29,5 proc. mówi o obniżeniu koncentracji, poczuciu winy, uczuciu utraty energii i zmęczeniu oraz zaburzeniach snu. Obniżenie nastroju najczęściej występuje u osób w wieku od 23 do 35 lat, podobnie jak pesymistyczne widzenie świata. Najbardziej niepokoi jednak spora liczba młodych mających myśli samobójcze oraz fakt, że prawie 73 proc. badanych Polaków deklaruje objawy pogorszenia się stanu psychicznego – podkreśla Michał Pajdak.

Zdrowie psychiczne Polaków pogarsza się z powodu inflacji. Eksperci: To dopiero początek

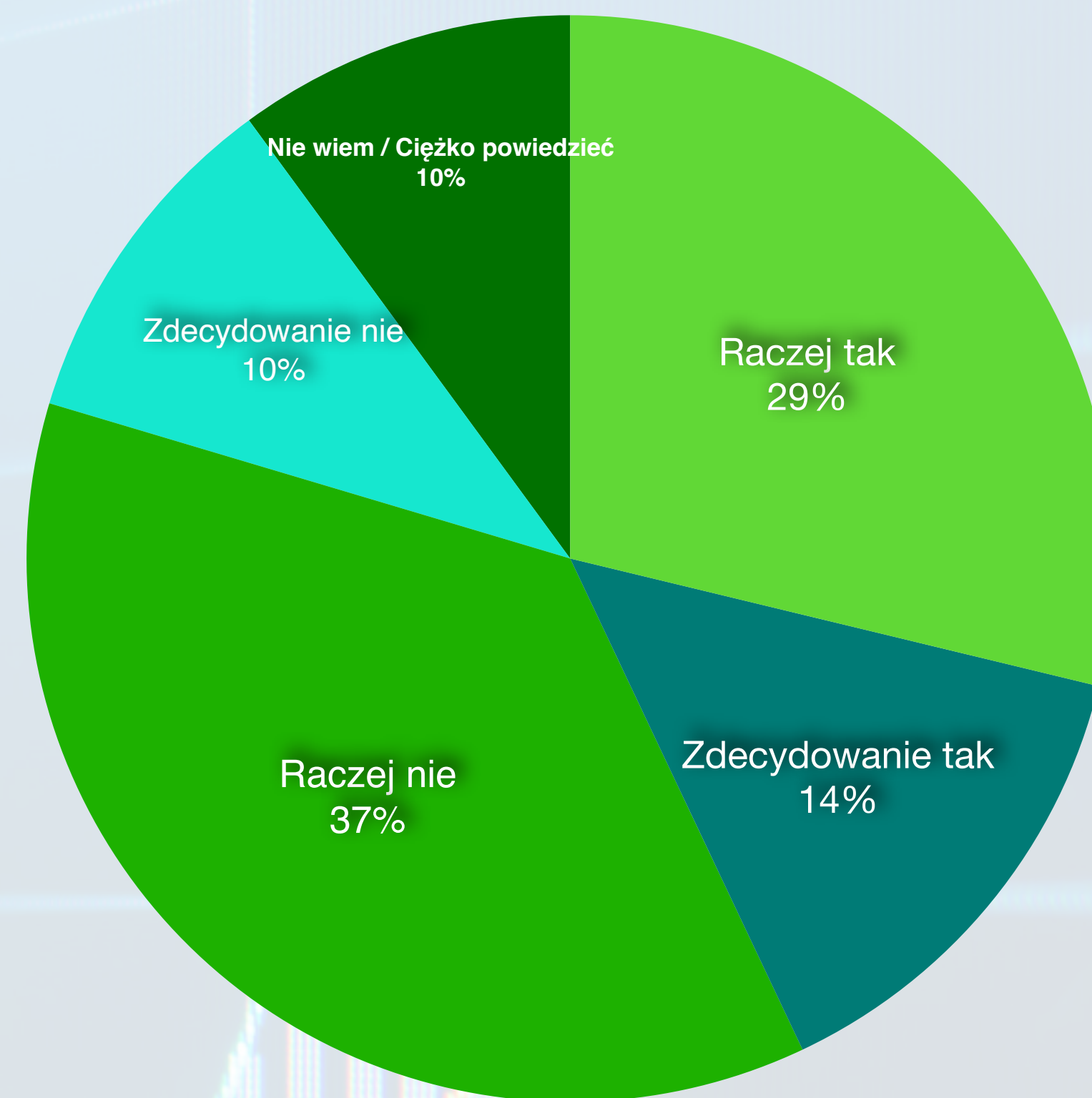
Opracował **Eryk Kielak**

16.12.2022 10:39

Ponad połowa Polaków odczuwa pogorszenie swojego zdrowia psychicznego w związku ze wzrostem cen w kraju. Najdotkliwiej odczuwają to ludzie młodzi, którym kurczą się perspektywy zawodowe i klasa średnia, która wzięła niedawno duże kredyty. Niestety eksperci przewidują, że inflacja będzie dobijać psychicznie Polaków jeszcze przez długi raz i to coraz bardziej dotkliwie.

 wyborcza.pl

Czy zaznaczone objawy występowały u Ciebie przed wzrostem inflacji (czyli przed podwyżkami cen w sklepach, rat kredytów oraz spadkiem wartości dochodów)?



- Raczej tak
- Zdecydowanie tak
- Raczej nie
- Zdecydowanie nie
- Nie wiem / Ciężko powiedzieć

N=1065

Dla kogo potrzebujesz pomocy?

Wybierz jaki rodzaj konsultacji/terapii Cię interesuje.

dla siebie

dla mojego związku

dla nastolatka





ePsycholodzy.pl

Kontakt dla mediów:

✉ media@epsycholodzy.pl

+48 605 075 635

EPSYCHOLODZY Sp. z o. o.

ul. Święty Marcin 29/8,

61-806 Poznań

KRS: 0000878126

NIP: 7831829466

REGON: 387933619



Więcej raportów znajdziesz na stronie www.ePsycholodzy.pl