

54% Polaków cierpi psychicznie przez stan epidemii

16 stycznia 2021

Ponad połowa osób, u których wcześniej odnotowano zaburzenia depresyjne czy lękowe, odczuła pogorszenie stanu zdrowia psychicznego na skutek stanu epidemii – wynika z badań międzynarodowego zespołu, które objęły swoim zasięgiem m.in. Polskę – informuje Instytut Nenckiego PAN. Wyniki badań, którymi kierował dr Ali Jawaid z Instytutu Nenckiego w Warszawie, ukazały się w czasopiśmie „Frontiers of Psychiatry”.

W badaniach wzięło udział ponad 13 tys. osób z 12 krajów świata. Poza polskimi respondentami byli to dorośli mieszkańcy m.in. Stanów Zjednoczonych i Kanady, Niemiec, Francji, Hiszpanii, Iranu czy Pakistanu. Na podstawie drobiazgowych ankiet z tej grupy wyodrębniono mniejszą, liczącą ponad 2,7 tys. osób, które już przed stanem epidemii wykazywały oznaki depresji, zaburzeń lękowych czy zespołu stresu pourazowego.

Następnie sprawdzono, ile z nich odczuło pogorszenie stanu zdrowia psychicznego na skutek epidemii. Wśród polskich respondentów było to 54 proc. Jednak pomiędzy krajami dawało się zauważyć znaczące różnice. Na przykład w Kanadzie odsetek ten wyniósł ponad 81 proc.

„Przypuszczamy, że może to mieć związek z poziomem dostosowania badanych do różnych nałożonych ograniczeń, zwłaszcza na początku pandemii COVID-19. Kiedy zbierano dane, epicentrum pandemii przenosiło się z Europy do Ameryki Północnej. To prawdopodobnie przyczyniło się do większego wpływu na zdrowie ludzi w Ameryce niż w Europie. Należy jednak wziąć pod uwagę, że pogorszenie odnotowano u co najmniej

połowy uczestników badań z większości ocenianych krajów” – komentuje dr Ali Jawaid, cytowany w komunikacie Instytutu Nenckiego PAN.

Wyniki internetowych ankiet potwierdzono w badaniach przeprowadzonych z udziałem 318 pacjentów amerykańskiej kliniki w Houston, zajmującej się leczeniem zaburzeń psychicznych. Chodziło o to, by sprawdzić, czy u osób ze zdiagnozowanymi już zaburzeniami, odsetek chorych odczuwających pogorszenie stanu zdrowia jest podobne. Okazało się, że prawie połowa z nich gorzej się czuła i to na tyle, że trzeba było zmienić dotychczasowe leczenie. Wyniki pozyskane w trakcie obydwu etapów badań okazały się zbieżne.

Zespół uczonego z Instytutu Nenckiego zidentyfikował również czynniki zwiększające prawdopodobieństwo pogorszenia się stanu zdrowia u osób wykazujących już wcześniej symptomy zaburzeń psychicznych.

Najbardziej negatywnie wpływające na psychikę okazało się poczucie braku kontroli. Zwiększało ono szanse na pogorszenie stanu zdrowia o 90 proc. Innymi czynnikami zwiększającymi to prawdopodobieństwo była płeć żeńska (70 proc.), brak interakcji z innymi (56 proc.) oraz niezadowolenie z odpowiedzi państwa na epidemię (31 proc.).

Okazało się również, że osoby starsze w mniejszym stopniu niż młodsze odczuwały negatywne skutki stanu epidemii. „To rzeczywiście najbardziej zaskakujące odkrycie tego badania. Prawdopodobnie związane jest to z mniejszym poleganiem na mediach społecznościowych przez osoby starsze” – mówi dr Jawaid. Bo im ankietowani byli bardziej zanurzeni w świat internetu, tym większe problemy psychiczne odczuwali.

Wszyscy badani najczęściej skarżyli się na zaburzenia snu. „Są to zwykle wczesne objawy lęku i depresji, nawet na etapie subklinicznym. Lęk zwykle powstrzymuje ludzi przed zasypianiem, podczas gdy depresja zazwyczaj prowadzi do

wcześniejszego przebudzenia się bez wystarczającej ilości snu” – mówi dr. Jawaid. Według niego dodatkowymi czynnikami sprzyjającymi zaburzeniom snu w trakcie stanu epidemii były prawdopodobnie zmiany w codziennej rutynie oraz brak aktywności fizycznej.

Instytut Nenckiego PAN w swoim komunikacie powołuje się na badania, z których wynika, że na zaburzenia psychiczne może cierpieć nawet 8 milionów Polaków. Jeśli ponad połowa z nich czuje się obecnie gorzej, jak mogą sobie pomóc, zwłaszcza teraz, gdy dostęp do opieki medycznej bywa utrudniony? „W naszych badaniach wykazaliśmy, że codzienne ćwiczenia, nawet 15-minutowe, a najlepiej godzinne, zwiększają odporność na zaburzenia. Oprócz tego okazało się, że korzystanie z mediów społecznościowych, tak jak wcześniej (bez wzrostu lub spadku), również działa ochronnie. Wreszcie, bardzo pomocna może być możliwość dzielenia się obawami z bliskimi. Zachowanie dystansu społecznego nie powinno bowiem oznaczać izolacji społecznej” – podsumowuje dr Jawaid.

Źródło: [NaukawPolsce.PAP.pl](https://naukawpolsce.pap.pl)