

# Pandemia zwiększyła problemy psychiczne w społeczeństwie

19 stycznia 2025

Ekspertki Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach zwrócili uwagę, że pandemia COVID-19 wywołała znaczący wzrost zapotrzebowania na usługi zdrowia psychicznego. Przypomnieli, że długotrwała izolacja i lęk przed chorobą i utrata bliskich przyczyniły się do wzrostu przypadków depresji.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz badań naukowych przytoczonych przez specjalistów z SUM, od początku pandemii globalna liczba przypadków zaburzeń lękowych wzrosła o około 25 proc. Skutki tego zjawiska odczuwalne są szczególnie wśród młodzieży i osób starszych, które najbardziej odczuły negatywne skutki izolacji oraz ograniczony dostęp do opieki psychologicznej. „Długotrwała izolacja społeczna, niepewność ekonomiczna, strach przed chorobą oraz utrata bliskich przyczyniły się do wzrostu przypadków depresji, lęków i zaburzeń stresu pourazowego (PTSD). Wiele osób doświadczyło także pogorszenia istniejących wcześniej problemów psychicznych” – wytłumaczył, cytowany w informacji prasowej, dr hab. n. med. Mateusz Grajek z Zakładu Zdrowia Publicznego Wydziału Zdrowia Publicznego i Biostatystyki SUM.

Pandemia uwypukliła wiele wyzwań dla systemów opieki zdrowotnej, takich jak brak specjalistów, ograniczony dostęp do usług psychologicznych oraz narastające problemy ekonomiczne. Lockdowny i brak kontaktów społecznych nasilały samotność, a kryzys gospodarczy dodatkowo pogłębiał poczucie lęku. Wiele osób straciło bliskich z powodu COVID-19, co prowadziło do długotrwałych traum i przedłużonej żałoby. „Z badań wynika, że problemy ze zdrowiem psychicznym są jedną z głównych przyczyn obniżonej produktywności w miejscu pracy oraz zwiększonej absencji chorobowej” – podkreśliła dr n. o zdr. Karolina Sobczyk z Zakładu Ekonomiki i Zarządzania w

Ochronie Zdrowia SUM.

Specjaliści ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego zwrócili uwagę, że wzrost liczby osób potrzebujących wsparcia psychologicznego wymaga natychmiastowych działań systemowych. Według nich niezbędne jest zwiększenie liczby specjalistów, skrócenie czasu oczekiwania na wizyty oraz rozwój programów profilaktycznych skierowanych do grup szczególnie narażonych na pogorszenie stanu psychicznego.

Wskazali przy tym, że pandemia przyczyniła się jednak do rozwoju nowych form wsparcia psychologicznego, takich jak telemedycyna i terapie online. Platformy oferujące zdalne konsultacje psychologiczne umożliwiły szybszy dostęp do pomocy w sytuacjach nagłych. Zwiększyła się również społeczna świadomość znaczenia zdrowia psychicznego. „Kampanie społeczne i programy edukacyjne przyczyniają się do zmiany postrzegania pomocy psychologicznej jako formy dbania o dobrostan, a nie oznaki słabości” – zaznaczyła dr Sobczyk.

Zdaniem ekspertów z SUM zdrowie psychiczne musi być traktowane na równi ze zdrowiem fizycznym. Inwestycja w rozwój systemu wsparcia psychicznego to nie tylko poprawa jakości życia obywateli, ale także korzyść dla gospodarki i stabilności całych społeczeństw. „Choć pandemia COVID-19 była bezprecedensowym wyzwaniem dla zdrowia publicznego, uwidoczniała także, jak istotne jest dbanie o zdrowie psychiczne na równi ze zdrowiem fizycznym. Rozwój systemu wsparcia w tej dziedzinie to nie tylko inwestycja w jakość życia obywateli, ale także w stabilność i dobrobyt całych społeczeństw” – podsumował dr Grajek.

Autorstwo: Julia Szymańska (PAP)

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