

Wypalenie pandemiczne u co dziesiątego młodego Polaka

19 stycznia 2022

Nawet co dziesiąty młody Polak może odczuwać wypalenie pandemiczne, wiążące się m.in. z objawami depresyjnymi i lękowymi – wynika z badań psychologów z Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Pokazały one, że rok po wybuchu pandemii sytuacja ta nadal stresuje.



„Pandemia COVID-19 wiąże się z długotrwałą ekspozycją na nowe i stosunkowo trwałe stresory jak zagrożenie zdrowia, izolacja, niepewność co do kolejnych fal i nowych wariantów koronawirusa. Funkcjonowanie w warunkach takiego chronicznego stresu pandemicznego może powodować rozwój syndromu wypalenia podobnego do wypalenia zawodowego, co potwierdziły nasze badania” – powiedział dr Marcin Moroń z Instytutu Psychologii UŚ.

Badania przeprowadzono wiosną ubiegłego roku, a więc rok po wybuchu pandemii. „Pokazaliśmy w nich, że objawy wypalenia pandemicznego wiążą się z symptomami depresyjnymi i lękowymi. Zaskoczyło nas, że po roku od rozpoczęcia pandemii wciąż był to nasilony sposób reagowania na rzeczywistość, który się

nadal utrzymuje, co widzimy w kolejnych próbach z października i grudnia ubiegłego roku” – dodał.

Badania przeprowadzono na grupie 431 osób – uczniów szkół średnich i młodych dorosłych. Wynika z nich, że 8-10 proc. ankietowanych ma problem z wypaleniem pandemicznym. „Główne objawy, które zaobserwowaliśmy, to pogorszenie obrazu siebie, pogorszenie poczucia sprawstwa. Te osoby emocjonalnie czują się smutne, bezradne, pozbawione nadziei” – wskazał Moroń.

Dodał, że były to badania przesiewowe, które zakładają pewien margines błędu, jednak średnio jedna na dziesięć osób z wypaleniem pandemicznym to „alarmujący wskaźnik”. Dookreślił też, że „przyjęty próg określenia klinicznie istotnego poziomu wypalenia pandemicznego oparto na występowaniu nasilonych objawów depresyjnych i lękowych ujętych wspólnie”.

Jak ponadto wynika z badań, w radzeniu sobie z sytuacją pandemiczną pomaga odporność psychiczna, czyli zdolność do powracania do równowagi psychicznej po jakimś okresie wyzwań i trudności. Istotna jest też inteligencja emocjonalna, czyli zdolność rozumienia swoich reakcji emocjonalnych i odpowiedniego ich regulowania.

„Zjawisko wypalenia pandemicznego jest dynamiczne. Na razie końca pandemii nie widać, a osób z objawami depresyjnymi i lękowymi może przybywać. Wypalenie pandemiczne jest osobną grupą objawów, nie należy tego traktować jako innej formy smutku, depresji czy lęku. O trudnościach w adaptacji do sytuacji pandemii i jej konsekwencji warto rozmawiać i być wrażliwym na trudności adaptacyjne związane z bezprecedensową sytuacją ogólnoswiatowych wyzwań dla zdrowia publicznego, zwłaszcza u młodych ludzi” – podsumował Moroń.

Wyniki badań jego zespołu zostały opublikowane w czasopiśmie [„Current Psychology”](#). Zaprezentowano w nich polską wersję narzędzi pomiarowych służących do oceny stresu pandemicznego i wypalenia pandemicznego. Badacze prowadzą teraz dalsze badania

nad zagadnieniem wypalenia pandemicznego w kontekście relacji rodzinnych oraz innych typów wypalenia.

Autorstwo: Agnieszka Kliks-Pudlik

Zdjęcie: [1327213](#) (CC0)

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl