

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Psychiczne koszty pandemii: stres, lęk i bezsenność

Choć nowy koronawirus atakuje przede wszystkim ciało człowieka, a konkretnie układ oddechowy, to przybywa danych, które potwierdzają, że pandemia ma destrukcyjny wpływ przede wszystkim na nasze zdrowie psychiczne.

W Chinach, a więc pierwszym kraju na świecie dotkniętym epidemią COVID-19, zrealizowane zostało w lutym badanie ankietowe obejmujące ponad 7 tys. osób, które miało na celu zbadanie wpływu epidemii na zdrowie psychiczne obywateli tego kraju. Na jego podstawie stwierdzono, że u ponad 35 proc. Chińczyków występował w owym czasie lęk uogólniony, u ponad 20 proc. symptomy depresji, a u ponad 18 proc. zaburzenia snu. Wyniki tego badania, zrealizowanego przez zespół naukowców reprezentujących szpitale uniwersyteckie z chińskiego miasta Shenzen zostały niedawno opublikowane w czasopiśmie „Psychiatry Research”.

Ponadto, ze wspomnianego badania wynika, że grupami najbardziej narażonymi na wystąpienie zaburzeń psychicznych w czasie pandemii są osoby młode (zwłaszcza poniżej 35 roku życia), ludzie którzy za dużo uwagi poświęcają pandemii (myślą o niej co najmniej 3 godziny dziennie), a także pracownicy służby zdrowia.

Rzecz jasna pandemia odciska swoje piętno nie tylko na psychice mieszkańców Chin.

"Lęk, zmartwienie i stres to normalna reakcja człowieka na zagrożenie, a także na panującą wokół niepewność. Zatem jest czymś normalnym i zrozumiałym, że ludzie doświadczają lęku w kontekście pandemii COVID-19" - czytamy na stronie Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

W związku z zagrożeniami dla zdrowia psychicznego wiele instytucji na całym świecie, a także w Polsce (jak np. WHO, CDC, NHS, NFZ), udostępniło ostatnio na swoich stronach internetowych specjalne sekcje z poradami na temat radzenia sobie ze stresem, lękiem i innymi problemami dotyczącymi psyche.

Liczne sondaże zrealizowane w naszym kraju potwierdzają, że zdecydowana większość (około 2/3) Polaków boi się zakażenia nowym koronawirusem. Jednak obok zdrowia własnego i bliskich przedmiotem obaw i zmartwień Polaków są także sprawy bytowe i ekonomiczne, na które pandemia pośrednio wywiera duży, niekorzystny wpływ.

Konkretnie, np. z badania sondażowego zrealizowanego niedawno przez Instytut Badań Rynkowych i Społecznych IBRIS wynika, że pogorszenia sytuacji materialnej gospodarstwa domowego obawia się aż 68 proc. Polaków, a 62 proc. odczuwa obawy związane z niepewnością jutra.

„Pandemia odbiła się na rytmie naszych dni. Dla blisko połowy respondentów (47 proc.) życie w ostatnich miesiącach stało się bardziej stresujące, a dla co trzeciego bardziej chaotyczne” - czytamy w raporcie z badań ankietowych dotyczących życia Polaków podczas izolacji, zrealizowanych w kwietniu przez firmę wnątrznąską Vox.

Wspomniane badanie potwierdziło, że przymusowa kwarantanna negatywnie odbija się na samopoczuciu Polaków. Zapytani o to, jak się czują w obecnej sytuacji, 14 proc. respondentów przyznało, że w ostatnich miesiącach czuło się źle lub bardzo źle, a 40 proc. - tak sobie. Łącznie na negatywny nastrój narzeka więc ponad połowa ankietowanych. Z sondażu wynika, że najgorzej izolację znosiły osoby w wieku 25-34 lata.

- Polacy, zmuszeni do tego, żeby zamknąć się w domach i poddać izolacji, w pierwszych tygodniach pandemii musieli zupełnie przeorganizować swoje życie. Cała sytuacja wywołała w nas ogromny stres i niepokój. Wielu z nas nie jest w stanie długo wytrzymać w całkowitej izolacji od świata zewnętrznego. Czujemy, że musimy gdzieś wyjść, zaczerpnąć świeżego powietrza. Zdajemy sobie sprawę z tego, że brak ruchu i kontaktu z innymi ludźmi może źle odbić się na naszej psychice – stąd tak silna potrzeba, by opuścić dom. Dziś wciąż nie jest to jednak bezpieczne – komentuje wyniki wspomnianych badań dr Konrad Maj, psycholog społeczny z SWPS.

Źródło: pap.pl

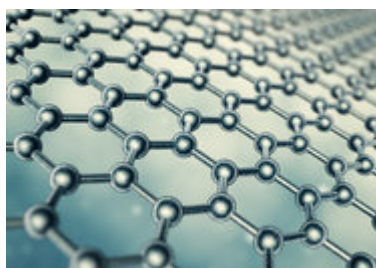
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29630.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

# Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

**Partnerzy**