

[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>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy