

[Akceptuję](#)

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](#)

Pandemia a lęk - jak sobie radzić?

W ciągu najbliższych dwóch lat zwiększy się w Polsce liczba osób z zaburzeniami lękowymi i depresyjnymi - przewidują eksperci. Już teraz instytucje udzielające pomocy osobom w kryzysie psychicznym mają dużo więcej pracy niż zwykle. Także tzw. powrót do normalności po doświadczeniu pandemii może być stresujący.

- Epidemia wywołana przez nowego koronawirusa przyczyniła się do wzrostu liczby osób kontaktujących się z nami w celu uzyskania pomocy psychologicznej.

Specjalista opowiedział też z jakimi problemami dzwonią najczęściej na numer Linii Wsparcia - w dobie epidemii i wywołanej nią izolacji - osoby znajdujące się w kryzysie psychicznym.

Są to przede wszystkim:

- nasilony lęk (w tym ataki paniki, lęk o zdrowie, lęk o przyszłość),
- pojawienie się lub nasilenie doświadczanej przemocy (fizycznej lub psychicznej),
- kryzys samobójczy (myśli samobójcze, zamiar podjęcia próby samobójczej),
- kryzys i konflikty w relacjach,
- frustracja i gniew z powodu obowiązujących ograniczeń i restrykcji,
- problemy finansowe i zawodowe,
- samotność.

Według psychologa osoby poszukujące obecnie pomocy psychologicznej można podzielić generalnie na dwie grupy. W pierwszej są ci, których do szukania doraźnej pomocy bezpośrednio zmotywowała obecna, wyjątkowa sytuacja zagrożenia epidemiologicznego. W drugiej zaś są osoby, które epidemia zmotywowała do poszukiwania wsparcia w sposób pośredni - chodzi o osoby, które już wcześniej borykały się z różnego rodzaju problemami zdrowia psychicznego lub też funkcjonowały na granicy równowagi psychicznej.

- Zadzwoiła do nas na przykład 47-letnia kobieta z napadem paniki, który był spowodowany lękiem o zdrowie i przyszłość w związku z epidemią. W ciągu kilku minut udało się nam tę panią uspokoić za pomocą technik oddechowych. Otrzymała też od nas zrozumienie oraz psychoedukację, w tym m.in. praktyczne informacje i porady na temat radzenia sobie z atakami paniki - opowiadał czasie konferencji Filip Matuszewski.

Inne przytoczone przez psychologa przykłady pomocy udzielonej za pomocą linii wsparcia Itaki w ostatnim czasie dotyczyły m.in. 23-letniego mężczyzny cierpiącego na zaburzenia nastroju, który zamierzał podjąć próbę samobójczą - w tym przypadku konieczne było podjęcie szybkiej, bezpośredniej interwencji w miejscu jego przebywania. Mężczyzna ten przed pandemią korzystał z profesjonalnej pomocy w związku ze swoimi problemami, ale w nowej sytuacji część z tych działań terapeutycznych została ograniczona.

Kolejny przykład to udzielenie wsparcia 38-letniej kobiecie, która w czasie izolacji spowodowanej epidemią zaczęła doświadczać przemocy psychicznej i fizycznej w domu. Wiele badań wskazuje, że pandemia spowodowała wzrost zachowań przemocowych.

Lękowe reakcje są dziedziczne

Biorący udział w konferencji prof. Piotr Gałęcki, konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii, podkreślał, że ludzie znacznie różnią się między sobą pod względem podatności na lęk - ta sama sytuacja nie wywołuje jednakowej reakcji u różnych ludzi.

Poziom naszej wrażliwości i sposób reagowania na pojawiające się w życiu zagrożenia w dużej mierze determinują dość trwałe cechy osobowości odziedziczone po przodkach, a także konkretne szlaki nerwowe, które najsilniej kształtują się w naszym mózgu w okresie życia płodowego i później

w okresie wczesnego dzieciństwa (zwłaszcza do 3. roku życia).

- Niektóre osoby są więc bardziej od innych skłonne do reagowania lękiem. Są one nadwrażliwe na sytuacje zagrażające - wyjaśniał prof. Piotr Gałęcki.

Ekspert przedstawił dane, z których wynika, że najczęściej występujące postacie zaburzeń lękowych w Polsce to: zespół lęku uogólnionego (dotyczy on 6 proc. populacji), a także fobie (w zależności od rodzaju fobii problem dotyczy od 1 nawet do 13 proc. populacji). To jednak dane sprzed epidemii. W związku z obecnym kryzysem skala występowania tych problemów w naszym kraju może się zwiększyć, podobnie jak miało to miejsce np. w Chinach czy Włoszech.

- Obiektywne stresory, takie jak izolacja czy utrata pracy, a także wywołana przez obecną pandemię utrata poczucia bezpieczeństwa i brak przewidywalności dalszego rozwoju sytuacji z pewnością przełożą się na wzrost częstości występowania zaburzeń lękowych i depresyjnych w Polsce w ciągu najbliższych 2 lat - ocenił prof. Piotr Gałęcki.

Specjalista wyjaśnił też w czasie konferencji nie dla wszystkich wciąż jasną różnicę między strachem a lękiem. Ten pierwszy jest naturalną, krótkotrwałą i pożądaną reakcją organizmu na realne zagrożenie (np. bezpośredni atak fizyczny), podczas gdy ten drugi z fizjologicznego punktu widzenia jest tą samą reakcją, tyle że powstaje w odpowiedzi na zagrożenie nierealne lub mało prawdopodobne. Ta druga sytuacja na dłuższą metę jest dla organizmu niestety bardzo obciążająca i destrukcyjna (zwiększa ryzyko rozwoju wielu chorób).

Dzieje się tak m.in. dlatego, że stresor wywołuje całą kaskadę reakcji fizjologicznych - m.in. wydzielają się prozapalne czynniki, takie jak interleukiny, wzrasta poziom kortyzolu, którego receptory znajdują się w każdej ludzkiej komórce itd. Tego rodzaju reakcja jest uwarunkowana ewolucyjnie. W sytuacji realnego zagrożenia organizm mobilizował w ten sposób układ odpornościowy i krążenia przygotowując się do potencjalnych ran, zwiększonego wysiłku, zakażenia itd.

Jak tłumaczył prof. Gałęcki, problem polega na tym, że takie same reakcje fizjologiczne indukowane są zarówno w sytuacji realnego zagrożenia, jak i reakcji lękowej. Przewlekła reakcja lękowa prowadzi w związku z tym nie tylko do rozwoju zaburzeń psychicznych - wskutek zaangażowania układu odpornościowego, układu krążenia i wydzielania różnych hormonów osoby skłonne do częstego i silnego reagowania lękiem są bardziej od innych narażone na rozwój wielu chorób somatycznych, w tym m.in. sercowo-naczyniowych i autoimmunologicznych. Warto wiedzieć, że osoba doświadczająca lęku ma też zawężone postrzeganie otaczającej go rzeczywistości.

- O ile w sytuacji prawidłowej dostrzegamy przeciętnie około siedmiu elementów, to w razie przeżywania lęku - tylko dwa lub trzy. To dlatego osoby, które doświadczyły silnego lęku, często nie są w stanie podać informacji o porze dnia, pogodzie itp. - mówił psychiatra.

Dlatego eksperci apelują do wszystkich osób zmagających się z lękiem o jego leczenie, w którym stosuje się w zarówno farmakoterapię (m.in. leki przeciwdepresyjne), jak też i psychoterapię. O ile nie da się zmienić ukształtowanej już osobowości, to jednak psychoterapia w połączeniu z farmakoterapią daje możliwość poprawy jakości życia i nauczenia się lepszego radzenia sobie ze swoimi reakcjami.

O tym, że zdrowie psychiczne Polaków już się wskutek pandemii pogorszyło świadczy m.in. fakt, że

w I kwartale 2020 r. o blisko 20 proc. wzrosła sprzedaż leków przeciwdepresyjnych. Wiadomo też, że w porównaniu z zeszłym rokiem wzrosła w bieżącym roku liczba porad udzielanych w poradniach i centrach zdrowia psychicznego (obecnie w formie zdalnej).

Prof. Piotr Gałęcki zapowiedział, że w najbliższych tygodniach można się spodziewać systematycznego „odmrażania” tradycyjnych, a więc stacjonarnych form udzielania pomocy psychiatrycznej i psychologicznej w ramach służby zdrowia. Tzw. oddziały dzienne mają zacząć znowu normalnie działać już w czerwcu. Siłą rzeczy szpitale psychiatryczne są obecnie mniej obłożone niż zwykle (jedynie w około 50 proc.), gdyż z powodu pandemii przyjmuje się do nich jedynie pacjentów wymagających pilnej pomocy.

Dr Marek Posobkiewicz, główny inspektor sanitarny MSWiA, apelował podczas konferencji o nieuleganie panice z powodu nowego koronawirusa, podkreślając m.in., że większość ludzi przechodzi zakażenie nim w sposób łagodny lub nawet bezobjawowy. Przypomnił też, że mamy wiele prostych sposobów, dzięki którym możemy zmniejszyć ryzyko zakażenia, jak też i spowolnić tempo rozprzestrzeniania się epidemii – takich jak: odpowiednia higiena dłoni, utrzymywanie bezpiecznej odległości od innych osób, a także prawidłowe stosowanie maseczek ochronnych.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29636.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy