

### [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](#)

## **Prawie 54% Polaków z zaburzeniami psychicznymi ma się gorzej na skutek pandemii**

**Ponad połowa osób, u których wcześniej odnotowano zaburzenia depresyjne czy lękowe, odczuła pogorszenie stanu zdrowia psychicznego na skutek pandemii - wynika z badań międzynarodowego zespołu, które objęły swoim zasięgiem m.in. Polskę - informuje Instytut Nenckiego PAN.**

Wyniki badań, którymi kierował dr Ali Jawaid z Instytutu Nenckiego w Warszawie, ukazały się w czasopiśmie "Frontiers of Psychiatry".

W badaniach wzięło udział ponad 13 tys. osób z 12 krajów świata. Poza polskimi respondentami byli to dorośli mieszkańcy m.in. Stanów Zjednoczonych i Kanady, Niemiec, Francji, Hiszpanii, Iranu czy Pakistanu. Na podstawie drobiazgowych ankiet z tej grupy wyodrębniono mniejszą, liczącą ponad 2,7 tys. osób, które już przed pandemią koronawirusa wykazywały oznaki depresji, zaburzeń lękowych czy zespołu stresu pourazowego.

Następnie sprawdzono, ile z nich odczuło pogorszenie stanu zdrowia psychicznego na skutek epidemii. Wśród polskich respondentów było to 54 proc. Jednak pomiędzy krajami dawało się zauważyć znaczące różnice. Na przykład w Kanadzie odsetek ten wyniósł ponad 81 proc.

"Przypuszczamy, że może to mieć związek z poziomem dostosowania badanych do różnych nałożonych ograniczeń, zwłaszcza na początku pandemii COVID-19. Kiedy zbierano dane, epicentrum pandemii przenosiło się z Europy do Ameryki Północnej. To prawdopodobnie przyczyniło się do większego wpływu na zdrowie ludzi w Ameryce niż w Europie. Należy jednak wziąć pod uwagę, że pogorszenie odnotowano u co najmniej połowy uczestników badań z większości ocenianych krajów" - komentuje dr Ali Jawaid, cytowany w komunikacie Instytutu Nenckiego PAN.

Wyniki internetowych ankiet potwierdzono w badaniach przeprowadzonych z udziałem 318 pacjentów amerykańskiej kliniki w Houston, zajmującej się leczeniem zaburzeń psychicznych. Chodziło o to, by sprawdzić, czy u osób ze zdiagnozowanymi już zaburzeniami, odsetek chorych odczuwających pogorszenie stanu zdrowia jest podobne. Okazało się, że prawie połowa z nich gorzej się czuła i to na tyle, że trzeba było zmienić dotychczasowe leczenie. Wyniki pozyskane w trakcie obydwu etapów badań okazały się zbieżne.

Zespół uczonoego z Instytutu Nenckiego zidentyfikował również czynniki zwiększające prawdopodobieństwo pogorszenia się stanu zdrowia u osób wykazujących już wcześniej symptomy zaburzeń psychicznych.

Najbardziej negatywnie wpływające na psychikę okazało się poczucie braku kontroli. Zwiększało ono szanse na pogorszenie stanu zdrowia o 90 proc. Innymi czynnikami zwiększającymi to prawdopodobieństwo była płeć żeńska (70 proc.), brak interakcji z innymi (56 proc.) oraz niezadowolenie z odpowiedzi państwa na epidemię (31 proc.).

Okazało się również, że osoby starsze w mniejszym stopniu niż młodsze odczuwały negatywne skutki pandemii. "To rzeczywiście najbardziej zaskakujące odkrycie tego badania. Prawdopodobnie związane jest to z mniejszym poleganiem na mediach społecznościowych przez osoby starsze" - mówi dr Jawaid. Bo im ankietowani byli bardziej zanurzeni w świat internetu, tym większe problemy psychiczne odczuwali.

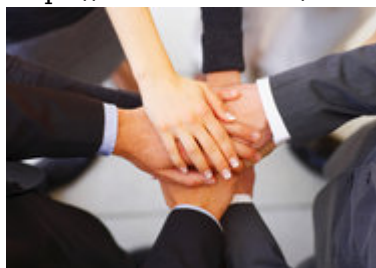
Wszyscy badani najczęściej skarżyli się na zaburzenia snu. "Są to zwykle wczesne objawy lęku i depresji, nawet na etapie subklinicznym. Lęk zwykle powstrzymuje ludzi przed zasypianiem, podczas gdy depresja zazwyczaj prowadzi do wcześniejszego przebudzenia się bez wystarczającej ilości snu" - mówi dr. Jawaid. Według niego dodatkowymi czynnikami sprzyjającymi zaburzeniom snu w trakcie pandemii COVID-19 były prawdopodobnie zmiany w codziennej rutynie oraz brak

aktywności fizycznej.

Instytut Nenckiego PAN w swoim komunikacie powołuje się na badania, z których wynika, że na zaburzenia psychiczne może cierpieć nawet 8 milionów Polaków. Jeśli ponad połowa z nich czuje się obecnie gorzej, jak mogą sobie pomóc, zwłaszcza teraz, gdy dostęp do opieki medycznej bywa utrudniony? "W naszych badaniach wykazaliśmy, że codzienne ćwiczenia, nawet 15-minutowe, a najlepiej godzinne, zwiększają odporność na zaburzenia. Oprócz tego okazało się, że korzystanie z mediów społecznościowych, tak jak wcześniej (bez wzrostu lub spadku), również działa ochronnie. Wreszcie, bardzo pomocna może być możliwość dzielenia się obawami z bliskimi. Zachowanie dystansu społecznego nie powinno bowiem oznaczać izolacji społecznej" - podsumowuje dr Jawaid.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30253.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**