

### [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](#)

## Poziom lęku u Polaków najwyższy w maju i grudniu

Najwyższe nasilenie objawów depresji i lęku w związku z pandemią COVID-19 Polacy przejawiali w maju i grudniu, najniższe w lipcu 2020 r. Poziom lęku zwiększało m.in.

## **przebywanie w kwarantannie lub izolacji czy trudna sytuacja materialna rodziny - wynika z badania polskich psychologów.**

Na stronie Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego opublikowano wyniki badania, które przeprowadzono czterokrotnie: w maju, czerwcu, lipcu i grudniu 2020 roku. Za pośrednictwem panelu internetowego naukowcy pod kierownictwem dr hab. Małgorzaty Gambin przebadali ogólnopolską próbę osób dorosłych mieszkających w Polsce. W udostępnionym raporcie opisali, jak zmieniało się nasilenie objawów depresji i lęku uogólnionego u dorosłych Polaków w różnych grupach wiekowych między początkiem maja a grudniem 2020 r.

Z badania wynika, że Polki i Polacy przejawiali najwyższe nasilenie objawów depresji i lęku w maju i grudniu, natomiast najniższe w lipcu 2020 r. W grudniu 2020 r. w grupie ryzyka klinicznego nasilenia objawów depresji znajdowało się 29 proc. kobiet i 24 proc. mężczyzn. Dodatkowo 31 proc. kobiet oraz 26 proc. mężczyzn znajdowało się w grupie ryzyka klinicznego nasilenia objawów zespołu lęku uogólnionego.

W trakcie wiosennego lockdownu (początek maja 2020 r.) najwyższy poziom objawów depresji i lęku uogólnionego przejawiały osoby młodsze - w wieku 18-24 lata, podczas gdy w grudniu najwyższy poziom objawów deklarowały osoby w wieku 35-44 lata. We wszystkich czterech falach badania osoby w wieku poniżej 45 lat miały wyższe nasilenie objawów niż osoby od 45. roku życia.

"Można przypuszczać, że osoby starsze w trakcie epidemii mają więcej zasobów do radzenia sobie ze zmianami związanymi z epidemią (więcej doświadczeń życiowych), mogą mieć więcej dystansu do sytuacji epidemii ze względu na to, że doświadczyły w swoim życiu już wcześniej wielu zmian, m.in. związanych z transformacją ustrojową. Dodatkowo, wydaje się, że zaspokojenie ich potrzeb rozwojowych jest w mniejszym stopniu ograniczone epidemią niż u osób młodych" - opisują badacze.

Objawy depresji i lęku wiązały się najsilniej z trudnościami doświadczanymi w domu (trudnymi relacjami z bliskimi, poczuciem braku prywatności, zmęczeniem nadmiarem obowiązków) oraz niepokojem i niepewnością związaną z rozprzestrzenianiem się epidemii.

Rodzice dzieci w wieku do 18. roku życia mieli większe nasilenie objawów depresji w grudniu 2020 niż osoby, które nie posiadały dzieci w tej grupie wiekowej. Wśród tych rodziców objawy depresji i lęku silniej wiązały się z trudnościami doświadczanymi w domu, a także postrzeganym ryzykiem COVID-19 dla zdrowia i życia. Lepsza sytuacja materialna rodziny oraz zapewniona ciągłość wynagrodzenia wiązały się z niższym nasileniem objawów przez cały okres trwania badania.

Osoby, które w trakcie epidemii były w kwarantannie lub izolacji domowej, przejawiały wyższy poziom objawów, niż osoby, które nie były w żadnej z tych sytuacji. Najwyższe nasilenie objawów depresji i lęku przejawiały osoby, które podejrzewały, że były zakażone COVID-19, ale nie robiły testu. Te objawy były u nich silniejsze niż u osób, które nie były zakażone. Osoby, u których zakażenie COVID-19 było potwierdzone testem, nie różniły się pod względem nasilenia objawów depresji i lęku od pozostałych dwóch grup.

Autorzy badania zwracają uwagę, że podwyższone nasilenie symptomów depresji i lęku w czasie epidemii jest naturalną reakcją na ogromne zmiany, wyzwania, zagrożenia i niepewność związaną z epidemią i jej konsekwencjami i może być ono przejściowe. Jednak u niektórych osób, epidemia i jej następstwa osobiste, społeczne i ekonomiczne prowadzić mogą do chronicznego stresu, prowadząc do rozwinięcia i długotrwałego utrzymywania się objawów depresyjnych i lękowych, wymagających profesjonalnej pomocy.

"Poprawa samopoczucia latem może pokazywać, że znaczna część osób z czasem potrafi adaptować się do nowych okoliczności i wyzwań. Możemy mieć nadzieję, że kiedy sytuacja epidemiologiczna będzie lepsza i w związku z tym restrykcje będą mogły zostać rozluźnione oraz Polacy zaadaptują się do związanych z tym kolejnych zmian, poziom objawów depresji i lęku u większości społeczeństwa się zmniejszy" - podsumowują autorzy badania.

W pierwszej fali badania pt. „Objawy depresji i lęku wśród Polaków w trakcie epidemii COVID-19”, wzięło udział 1179 osób i była to reprezentatywna próba dorosłych mieszkańców Polski pod względem wieku, płci oraz wielkości miejsca zamieszkania. W drugiej fali naukowcom ponownie udało się dotrzeć do 1014 osób, w trzeciej fali do 857 osób, a w ostatniej czwartej fali do 688 osób. Badacze przyznają, że ograniczeniem badania jest fakt, że brały w nim udział wyłącznie osoby, które były użytkownikami internetu i członkami panelu internetowego. W przypadku najstarszej grupy wiekowej (w której wiele osób nie korzysta z internetu) powinno się więc zachować ostrożność uogólniając wyniki na wszystkie osoby starsze.

Raport oprócz naukowców z Wydziału Psychologii UW przygotowali badacze i badaczki z Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, Instytutu Studiów Społecznych im. Profesora Roberta Zajonca UW i Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30272.html>



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## **Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne**

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## **Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego**

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## [Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapię](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

## **Partnerzy**