

[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](#)

Polacy wciąż niechętnie przyznają się do problemów ze zdrowiem psychicznym

Choć 64 proc. Polaków ocenia swój stan psychiczny jako raczej dobry, to przewlekłego zmęczenia przynajmniej czasami doświadcza 66 proc. z nas. Co czwarta osoba spełnia

kryteria depresji. Przed skorzystaniem z pomocy powstrzymują m.in: wstyd i poczucie, że poradzimy sobie sami - wynika z raportu IP PAN.

Raport "Dobrostan psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej?" przygotował zespół z Instytutu Psychologii Polskiej Akademii Nauk. Badanie przeprowadzono w ostatnim kwartale 2024 roku na reprezentatywnej próbie dorosłych Polek i Polaków.

Z badania wynika, że Polki i Polacy niechętnie przyznają się do kłopotów ze zdrowiem psychicznym. Choć 64 proc. badanych twierdzi, że ich stan psychiczny jest raczej dobry, to przy bliższym spojrzeniu okazuje się, że 66 proc. dorosłych rodaków przynajmniej czasami doświadcza przewlekłego zmęczenia. Blisko 30 proc. przyznaje, że często tęskni za posiadaniem w pobliżu bliskiej osoby. Co czwarta osoba spełnia kryteria możliwej depresji.

Wśród osób w badanej próbie, które otrzymały diagnozę zaburzenia psychicznego, psychiatrycznego lub rozwojowego, przeważały te z rozpoznaniem depresji (77 proc.) oraz zaburzeń lękowych (55 proc.). Aż 23 proc. całej próby w ostatnim czasie doświadczyło objawów obniżonego nastroju, a prawie 15 proc. doznawało przekonań o byciu obiektem spisków i prześladowań oraz zmagало się z natrętnymi myślami i zachowaniami kompulsywnymi - czytamy w raporcie.

"Nasze badanie pokazuje, że kondycja psychiczna wielu Polek i Polaków jest niepokojąca. Szczególnie trudna sytuacja dotyczy młodych dorosłych, którzy coraz częściej odczuwają emocjonalne przeciążenie, wyczerpanie i brak sensu. Ich życie przebiega w cieniu kryzysów: pandemii, wojny, przeciążenia informacyjnego" - powiedziała dr hab. Marta Marchlewska, prof. Instytutu Psychologii Polskiej Akademii Nauk, cytowana w przesłanym PAP komunikacie.

Prawie połowa respondentów zadeklarowała, iż rozważała skorzystanie z pomocy psychologa, psychiatry lub psychoterapeuty z powodu doświadczanego dyskomfortu psychicznego. Wśród nich 68 proc. przyznało, że miało takie myśli w ciągu ostatniego roku. Jedynie 38 proc. badanych zadeklarowało, że faktycznie kiedykolwiek skorzystało z profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Jak wynika z raportu, oprócz obiektywnych czynników zniechęcających do podjęcia profesjonalnej pomocy psychologicznej (np. brak środków na opłacenie wsparcia - 48 proc.), badani najczęściej wskazywali na te, który łączyły się z ich sposobem myślenia o swojej sytuacji. Najwięcej osób powstrzymywało poczucie, że poradzą sobie sami z problemem (54 proc.) lub że rozwiąże się on sam (44 proc.).

Wiele osób ostatecznie nie zgłasza się do specjalisty - bo się wstydzi, nie wie, jak zacząć, albo bo nie ufa terapeutom.

Aż 71 proc. osób, które nigdy nie otrzymały diagnozy psychiatrycznej, uważa, że taka „etykieta” wiązałaby się ze wstydem. Tymczasem wśród osób, które mają postawione diagnozy, tylko 27 proc. mówi o poczuciu wstydu.

"Ci, którzy nigdy nie korzystali z pomocy psychologicznej, oceniają ją gorzej niż ci, którzy naprawdę ją otrzymali. Nasze wyobrażenia są często dużo bardziej surowe niż rzeczywistość. A to właśnie one, w pierwszej kolejności, blokują dostęp do wsparcia" - skomentowała prof. Marta Marchlewska.

Choć psychologia dla wielu respondentów jest interesująca, to wiedza o niej - fragmentaryczna.

Aż 94 proc. respondentów uznało za prawdziwe stwierdzenie, że osoby nieposiadające diagnozy zaburzeń psychicznych ani niezmagające się z poważnymi problemami również mogą korzystać z usług psychoterapeutów, co świadczy o wysokiej świadomości dostępności psychoterapii. 77 proc.

zgodziło się z twierdzeniem, że nie wszystkie leki psychotropowe mają uzależniające działanie, co wskazuje na stosunkowo dobrą znajomość specyfiki farmakoterapii. 73 proc. respondentów poprawnie wskazało, że psychoterapia nie jest równoznaczna z rozmową z kimś bliskim.

Jednocześnie blisko 10 proc. wierzy w teorie spiskowe, według których psychoterapia to sposób na manipulowanie społeczeństwem. Spora część respondentów - 27 proc. - uważa, że ukończenie studiów psychologicznych zapewnia umiejętności czytania w myślach. Z kolei 19 proc. respondentów stwierdziło, że farmakoterapia zawsze przynosi więcej szkód niż korzyści, co wskazuje na negatywne przekonania wobec leczenia farmakologicznego.

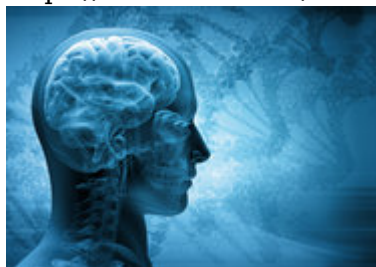
"Wiedza psychologiczna w Polsce nadal wydaje się elitarna i pełna luk. Większość ludzi czerpie ją z popkultury albo własnych domysłów, a nie z rzetelnych źródeł. Dlatego edukacja psychologiczna powinna być traktowana jak konieczność" - dodała prof. Marta Marchlewska.

Raport opracowano w ramach programu Psychologia dla Społeczeństwa, realizowanego dzięki wsparciu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Badanie przeprowadzono w ostatnim kwartale 2024 roku w formie ankiety online. Celem było uzyskanie danych od reprezentatywnej próby dorosłych Polek i Polaków, dobranej z uwzględnieniem kryteriów demograficznych takich jak płeć, wiek oraz miejsce zamieszkania. Próba badawcza obejmowała 647 osób.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32478.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy