

Depresja coraz bardziej daje się we znaki Polakom. Według najnowszego badania, obecnie już przeszło 70% dorosłego społeczeństwa obserwuje u siebie syndromy, które najczęściej są z nią kojarzone. W ciągu roku nastąpił też wzrost o ponad 11 p.p. Najczęściej rodacy mówią o obniżonym nastroju, zmęczeniu i braku energii, a także o zaburzeniach snu. Sytuacja mocno dokucza osobom wchodzącym w dorosłość i w sile wieku, a także seniorom. Z kolei najrzadziej sygnalizowane są myśli i czyny samobójcze. Z tym głównie zmagają się najmłodsi dorośli, tj. w wieku 18-22 lat. W obecnej sytuacji gospodarczej eksperci nie są zaskoczeni zatrważającymi wynikami sondażu. I alarmują, że depresja wciąż stanowi w Polsce temat tabu, co może utrudniać sięganie po pomoc.

Nie od dziś wiadomo, że depresja jest groźnym społecznie zjawiskiem. Dlatego autorzy badania przygotowali listę 10 objawów najczęściej kojarzonych z tym problemem. Ankietowani wybrali te symptomy, które dokuczają im od co najmniej 2 tygodni. I aż 72,8% dorosłych Polaków potwierdziło, że odczuwa minimum jeden syndrom. Dla porównania, dokładnie rok temu ten odsetek sięgał 61,4%. Takie wnioski płyną z cyklicznego raportu pt. „Zdrowie psychiczne Polaków. Depresja jest wśród nas...”, przedstawionego przez UCE RESEARCH i platformę ePsychodzy.pl.

– Od czasu poprzedniego badania wiele się wydarzyło. Wybuchła wojna w Ukrainie, wyraźnie wzrosły ceny w sklepach i wszelkie codzienne opłaty. To wszystko wstrząsnęło ludźmi i uaktywniło pesymistyczne myśli. A to przecież jeszcze nie koniec trudności. Zmiany łańcuchów dostaw, konsumpcji dóbr i usług wpłyną na rynek pracy, co w przypadku mniej konkurencyjnych pracowników z małych miejscowości może oznaczać długoterminową utratę dochodów – komentuje Michał Pajdak, jeden ze współautorów badania.

Jak stwierdza dr Aleksandra Piotrowska, psycholożka i wykładowczyni na Uniwersytecie Warszawskim, przez ostatni rok nie zdarzyło się nic, co wzmocniłoby poczucie bezpieczeństwa rodaków, zarówno w sferze zdrowia, jak i finansów. Dodatkowo ludzie mocno ograniczyli fizyczne spotkania na rzecz kontaktów w świecie online, a te nie zaspokajają ich potrzeb psychicznych. Ekspertka podkreśla też, że oczywiście pojedyncze objawy nie świadczą jeszcze o depresji. Ta choroba, jak każda, wymaga indywidualnej diagnozy. Natomiast z badania wynika, że obecnie 21,1% ankietowanych nie dostrzega u siebie żadnego symptomu wymienionego w ankiecie. Z kolei 6,1% respondentów nie potrafi się określić.

– Fakt, że w obecnych czasach jedna piąta Polaków nie odczuwa tego typu objawów, jest pozytywny. Niestety, część osób może jednak ukrywać swoje odczucia, np. obawiając się stygmatyzacji. W Polsce depresja to niestety, ale wciąż temat tabu, co może opóźniać decyzję o skorzystaniu z odpowiedniego wsparcia – alarmuje psycholog Michał Murgrabia z platformy ePsychodzy.pl.

Najczęściej wskazywanym objawem jest obniżenie nastroju – 40,3%. Częściej deklarują to kobiety niż mężczyźni. Informują o tym głównie osoby w wieku 23-35 lat. Przeważnie zgłaszają ten problem Polacy z miesięcznymi dochodami netto poniżej 1000 zł. Głównie też mówią o tym rodacy z wyższym wykształceniem, a także mieszkańcy miast liczących 50-99 tys. ludności.

– To zrozumiałe, że ludzie w sile wieku, dążący do niezależności i zarabiający poniżej średniej krajowej, nie są zadowoleni z życia. Zwłaszcza w mniejszych miastach jest mniej możliwości rozwoju niż w większych. Brakuje tam też odpowiedniej rozrywki – tłumaczy psycholożka Małgorzata Osowiecka, wykładowczyni na Uniwersytecie SWPS w Sopocie.

Drugie w zestawieniu jest uczucie zmęczenia i braku energii – 36,6%. Częściej wskazują je kobiety niż

mężczyźni. Głównie dotyczy ono najmłodszych (18-22 lat) i najstarszych ankietowanych (56-80 lat), z miesięcznymi dochodami netto poniżej 1000 zł. Tak deklarują przeważnie osoby ze średnim wykształceniem, a także mieszkańcy miast liczących 100-199 tys. ludności.

– Okres wchodzenia w dorosłość to czas sprawdzania się na różnych polach. W niepewnych gospodarczo czasach uczucie zmęczenia i braku energii może być konsekwencją braku perspektyw. Z kolei seniorzy mogą przeżywać kryzys drugiej połowy życia. Są wśród nich też osoby słabsze, obserwujące u siebie narastające problemy zdrowotne, co bywa wyjątkowo uciążliwe w przypadku trudnej sytuacji ekonomicznej – dodaje ekspertka z SWPS.

Trzecią pozycję na liście najczęściej wskazywanych objawów mają zaburzenia snu – 27,1%. Częściej mówią o nich kobiety niż mężczyźni. Ten problem dotyczy głównie osoby w wieku 18-22 lat i dominuje wśród Polaków zarabiających 7000-8999 zł netto miesięcznie. Najczęściej zgłaszają go rodacy ze średnim wykształceniem, a także mieszkańcy miejscowości liczących 5-19 tys. ludności.

– Patrząc na strukturę wiekową, znów można powiedzieć, że problem najczęściej dotyczy młodych osób, wchodzących w dorosłość. Mogą to być np. studenci, a także młodzi pracownicy branż rozwijających się lub rodzinnych biznesów. Oni wszyscy mogą przedkładać rozwój zawodowy nad jakość snu – uważa Osowiecka.

Na kolejnych pozycjach w zestawieniu widać takie objawy, jak pesymistyczne, czarne widzenie przyszłości – 23,8%, osłabienie koncentracji i uwagi – 22,9%, a także brak przyjemności z wykonywania czynności, które wcześniej ją sprawiały – 22%. Mniej niż 20% wskazań ma niska samoocena i mała wiara w siebie. Natomiast na końcu listy są myśli i czyny samobójcze – 6,2%. Przed nimi widać zmniejszony apetyt – 8,3%, jak również poczucie winy i obniżonej wartości – 10,1%.

– Połączenie ww. objawów może dawać pierwsze sygnały o depresji. Dodatkowym ryzykiem jest niezdrowy styl życia, w którym brakuje aktywności fizycznej, a także dbałości o odpoczynek i właściwą dietę. Co ważne, symptomy ww. choroby mogą być inne w przypadku każdego pacjenta i zmieniać się z czasem. Każda osoba, która od dłuższego czasu doświadcza pogorszenia kondycji psychicznej i nie radzi sobie z tym, powinna jak najszybciej skorzystać z pomocy specjalisty – przekonuje Michał Murgrabia.

Myśli i czyny samobójcze częściej wskazują mężczyźni niż kobiety. Dotyczą one głównie osób w wieku 18-22 lat, z miesięcznym dochodem netto mniejszym niż 1000 zł, z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym, a także mieszkańców miejscowości liczących 20-49 tys. ludności.

– Zarówno kobiety, jak i mężczyźni miewają myśli samobójcze, ale tendencja do ich realizacji jest znacznie częstsza wśród mężczyzn. Z kolei osoby młode i niemające wyższego wykształcenia wykazują się większą podatnością na stres i mają niedojrzałe mechanizmy obronne. Według badań literatury światowej, ubóstwo, niższe wykształcenie i zamieszkiwanie okolic wiejskich są czynnikami ryzyka prób samobójczych. Wrażliwość na nie mogą potencjalizować takie zjawiska, jak wojna czy pandemia – mówi prof. Jerzy Samochowiec, wiceprezes Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

Podsumowując, należy zaznaczyć, że wśród ankietowanych odczuwających przynajmniej jeden z ww. objawów aż 43% nie miało tego typu problemów przed wzrostem inflacji, czyli przed podwyżkami cen w sklepach, rat kredytów oraz spadkiem wartości dochodów. 47% respondentów twierdzi odwrotnie, a 10% nie ma wyrobionej opinii w tej kwestii.

Jest gorzej niż rok temu, już ponad 70 proc. Polaków odczuwa oznaki depresji

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 22, luty 2023 15:46

Alicja Cisowska

Odsłony: 414

Źródło: IP