

Co czwarty Polak doświadcza problemów natury psychicznej

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 14, styczeń 2025 08:31

Alina Piekarz

Odłony: 1036

Fakty są takie, że ponad osiem milionów Polaków zmagają się, przeżywa obecnie lub niedługo doświadczy problemów natury psychicznej. To prawie jedna czwarta naszej populacji. Najczęściej diagnozowanymi dolegliwościami są zaburzenia lękowe, w dalszej kolejności reakcje na ciężki stres, zaburzenia adaptacyjne, zaburzenia psychiatryczne, jak również zaburzenia zachowania spowodowane użyciem alkoholu. We wszystkich wymienionych przypadkach rekomendowaną metodą leczenia jest między innymi psychoterapia.

Wszystko rozbija się o (NIE)dostępność

Mieszkańcy wsi, mniejszych miejscowości oraz niektórych miast powiatowych to te grupy, które mają największe problemy z otrzymaniem pomocy psychiatrycznej w Polsce. Główną barierą jest brak lekarzy specjalistów, do których mogliby się udać. Kolejnym czynnikiem zmniejszającym dostępność są finanse. Prawda jest taka, że wielu osób – zwłaszcza mieszkających poza miastami, nie stać na prywatne wizyty u psychiatry czy psychoterapeuty, których koszt liczony jest w setkach złotych: – *W kwestii dostępności leczenia psychiatrycznego czy psychoterapii na NFZ cały czas mamy dużo do zrobienia. Średni czas oczekiwania na wizytę to jest 128 dni, ale to też w zależności od województw, bo w niektórych województwach czeka się nawet ponad 200 dni, a czasem pacjenci czekają nawet rok. A w zdrowiu psychicznym ważne jest działanie tu i teraz* – podkreśla ekspertka Fundacji Pomagam.pl.

To, z jaką skalą problemów związanych z ogólnie pojętym zdrowiem psychicznym mamy w Polsce do czynienia obrazują różnego rodzaju raporty oraz badania opinii publicznej. Jedną z najnowszych analiz – raport pt. „Ważne słowa na P.” opracowany przez Fundację Pomagam.pl oraz Uniwersytet SWPS przedstawia, że w 2023 roku 355 460 osób skorzystało z finansowanej przez Narodowy Fundusz Zdrowia psychoterapii, uczestnicząc w nieco ponad 4 milionach sesji terapeutycznych (średnio ok. 11 na pacjenta). Z kolei z konsultacji psychologicznych skorzystało 435 600 osób podczas 2,2 milionów spotkań. W 2023 roku wsparcie psychiatrów uzyskało 1,259 milionów osób uczestniczących w 4,3 milionach wizyt. Najwięcej osób (w przeliczeniu na 10 tysięcy mieszkańców) korzystało z opieki psychiatrycznej w województwie mazowieckim i lubuskim.

13,5 lekarza psychiatry na sto tysięcy mieszkańców Polski – to jeden z trzech najgorszych wyników w Unii Europejskiej. W niechlubnym rankingu dostępności opieki psychiatrycznej w krajach Unii Europejskiej wyprzedzają nas tylko Hiszpania i Bułgaria. Najlepiej pod tym względem jest w Niemczech, gdzie proporcja lekarzy psychiatrów do wielkości populacji jest ponad dwukrotnie wyższa niż w Polsce. Zgodnie z danymi Naczelnej Izby Lekarskiej w Warszawie na dzień 30 września 2024 roku w Centralnym Rejestrze Lekarzy Rzeczypospolitej Polskiej wśród osób wykonujących zawód figurowało 4712 osób ze specjalizacją z dziedziny psychiatrii oraz 564 osoby ze specjalizacją z dziedziny psychiatrii dzieci i młodzieży, co wskazuje na powolny wzrost tego wskaźnika w naszym kraju.

W Polsce w grudniu 2024 roku działało 1 386 placówek oferujących finansowane przez NFZ wizyty u psychologa. Średni czas oczekiwania wyniósł 128 dni. Najkrótsze kolejki odnotowano w województwie świętokrzyskim – średni czas oczekiwania na wizytę u specjalisty obejmował nieco ponad miesiąc. Najdłużej trzeba było czekać w województwie pomorskim – około siedmiu miesięcy.

Poważny problem dla pracodawców

Polacy chorują coraz częściej – tak wynika z corocznych raportów przygotowywanych przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych dotyczących absencji chorobowych, a zaburzenia i choroby psychiczne są

przyczyną coraz większej liczby zwolnień lekarskich. Tylko w 2023 roku z tytułu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania zostało wystawionych 1,4 miliona zaświadczeń lekarskich na łączną liczbę 26,1 milionów dni absencji chorobowej. Stanowiło to 6,4% ogółu zaświadczeń lekarskich oraz 11,0% ogółu liczby dni absencji. W porównaniu z 2022 rokiem wydano o 8,7% więcej zaświadczeń lekarskich i o 9,5% większą liczbę dni niezdolności do pracy.

Zaświadczenia lekarskie z tytułu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania najczęściej wystawiane były w związku z reakcją na ciężki stres i zaburzeniami adaptacyjnymi (F43) – 33,9%, epizodem depresyjnym (F32) – 17,9%, zaburzeniami depresyjnymi nawracającymi (F33) – 8,7% oraz tak zwanymi innymi zaburzeniami lękowymi (F41) – 17,5%. Oprócz jednostek chorobowych związanych z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania (F00-F99) na absencję chorobową związaną z chorobami psychosomatycznymi miała wpływ jednostka chorobowa o nazwie złe samopoczucie, zmęczenie (R53). W 2023 roku z tego tytułu zostało wystawionych 84,6 tysięcy zaświadczeń lekarskich na łączną liczbę 416,7 tysięcy dni.

Śmiercionośne stereotypy i krzywdząca stygmatyzacja

Raport „Ważne słowa na P.” porusza wiele zagadnień dotyczących zdrowia psychicznego Polaków, ale szczególnie interesujące wydają się aspekty natury psychologicznej i socjologicznej. Otóż okazuje się, że mimo tak dużej powszechności zaburzeń psychicznych wśród Polaków, znacząca większość z nas wykazuje bardzo surowe podejście do osób, które doświadczyły tego typu chorób. Zdanie respondentów dotyczące tego, jak zareagowaliby, gdyby okazało się, że osoba, które chorowała psychicznie i leczyła się w szpitalu psychiatrycznym, jest ich kolegą/koleżanką z klasy są podzielone: 52,9% osób deklarowało sprzeciw, a 46,7% – akceptację.

Zdecydowany sprzeciw badanych budziłaby natomiast sytuacja, w której osoba leczona w szpitalu psychiatrycznym byłaby opiekunką ich dziecka (89,6%), nauczycielem ich dziecka (86,9%), leczącym ich lekarzem (84%), ale też ich synową lub zięciem (81,3%). Silny sprzeciw respondentów budziłby także fakt, że osoba, która chorowała psychicznie i leczyła się w szpitalu psychiatrycznym, byłaby ich szefem w pracy (77,3%), burmistrzem lub wójtem w ich gminie (73,1%) lub posłem z ich okręgu (70,8%). Takie podejście ma się nijak do zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, która zdecydowanie sprzeciwia się jakiegokolwiek formie dyskryminacji takich osób i jednocześnie wskazuje na konieczność ich powrotu do aktywności społecznej i zawodowej, co stanowi ważną część procesu terapeutycznego.

Inną kwestią, związaną ze stereotypami, są problemy psychiczne dotykające mężczyzn. Nadal dość powszechne jest przekonanie o wzorcu męskości, które utożsamiane jest z byciem obojętnym, zdystansowanym, nieodczuwającym emocji, niepotrzebującym rozmowy i socjalnego wsparcia człowiekiem. Ma to niestety także odzwierciedlenie w sięganiu po pomoc. Dane ZUS pokazują, że w 2023 roku mężczyźni mieli 1,7 miliona dni absencji z tytułu epizodu, podczas gdy kobiety odnotowały ich dwa razy więcej. W przypadku zaburzenia depresyjnego nawracającego było to odpowiednio 800 tysięcy dni zwolnień lekarskich dla mężczyzn oraz 1,6 miliona w przypadku kobiet.

W 2022 roku w Polsce życie odebrało sobie łącznie 5108 osób, a wśród nich 4261 mężczyzn. Jest to ponad 83% wszystkich zgonów w wyniku samobójstwa. Według danych Policji codziennie w Polsce dochodzi do 15 samobójstw, z czego 12 popełniają mężczyźni.

Źródła: Raport „Ważne słowa na P.”, ZUS