

[Akceptuje](#)

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](#)

Psychiczne koszty pandemii: stres, lęk i bezsenność

Choć nowy koronawirus atakuje przede wszystkim ciało człowieka, a konkretnie układ oddechowy, to przybywa danych, które potwierdzają, że pandemia ma destrukcyjny wpływ przede wszystkim na nasze zdrowie psychiczne.

W Chinach, a więc pierwszym kraju na świecie dotkniętym epidemią COVID-19, zrealizowane zostało w lutym badanie ankietowe obejmujące ponad 7 tys. osób, które miało na celu zbadanie wpływu epidemii na zdrowie psychiczne obywateli tego kraju. Na jego podstawie stwierdzono, że u ponad 35 proc. Chińczyków występował w owym czasie lęk uogólniony, u ponad 20 proc. symptomy depresji, a u ponad 18 proc. zaburzenia snu. Wyniki tego badania, zrealizowanego przez zespół naukowców reprezentujących szpitale uniwersyteckie z chińskiego miasta Shenzen zostały niedawno opublikowane w czasopiśmie „Psychiatry Research”.

Ponadto, ze wspomnianego badania wynika, że grupami najbardziej narażonymi na wystąpienie zaburzeń psychicznych w czasie pandemii są osoby młode (zwłaszcza poniżej 35 roku życia), ludzie którzy za dużo uwagi poświęcają pandemii (myślą o niej co najmniej 3 godziny dziennie), a także pracownicy służby zdrowia.

Rzecz jasna pandemia odciska swoje piętno nie tylko na psychice mieszkańców Chin.

"Lęk, zmartwienie i stres to normalna reakcja człowieka na zagrożenie, a także na panującą wokół niepewność. Zatem jest czymś normalnym i zrozumiałym, że ludzie doświadczają lęku w kontekście pandemii COVID-19" - czytamy na stronie Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

W związku z zagrożeniami dla zdrowia psychicznego wiele instytucji na całym świecie, a także w Polsce (jak np. WHO, CDC, NHS, NFZ), udostępniło ostatnio na swoich stronach internetowych specjalne sekcje z poradami na temat radzenia sobie ze stresem, lękiem i innymi problemami dotyczącymi psyche.

Liczne sondaże zrealizowane w naszym kraju potwierdzają, że zdecydowana większość (około 2/3) Polaków boi się zakażenia nowym koronawirusem. Jednak obok zdrowia własnego i bliskich przedmiotem obaw i zmartwień Polaków są także sprawy bytowe i ekonomiczne, na które pandemia pośrednio wywiera duży, niekorzystny wpływ.

Konkretnie, np. z badania sondażowego zrealizowanego niedawno przez Instytut Badań Rynkowych i Społecznych IBRIS wynika, że pogorszenia sytuacji materialnej gospodarstwa domowego obawia się aż 68 proc. Polaków, a 62 proc. odczuwa obawy związane z niepewnością jutra.

„Pandemia odbiła się na rytmie naszych dni. Dla blisko połowy respondentów (47 proc.) życie w ostatnich miesiącach stało się bardziej stresujące, a dla co trzeciego bardziej chaotyczne” - czytamy w raporcie z badań ankietowych dotyczących życia Polaków podczas izolacji, zrealizowanych w kwietniu przez firmę wnątrznąską Vox.

Wspomniane badanie potwierdziło, że przymusowa kwarantanna negatywnie odbija się na samopoczuciu Polaków. Zapytani o to, jak się czują w obecnej sytuacji, 14 proc. respondentów przyznało, że w ostatnich miesiącach czuło się źle lub bardzo źle, a 40 proc. - tak sobie. Łącznie na negatywny nastrój narzeka więc ponad połowa ankietowanych. Z sondażu wynika, że najgorzej izolację znosiły osoby w wieku 25-34 lata.

- Polacy, zmuszeni do tego, żeby zamknąć się w domach i poddać izolacji, w pierwszych tygodniach pandemii musieli zupełnie przeorganizować swoje życie. Cała sytuacja wywołała w nas ogromny stres i niepokój. Wielu z nas nie jest w stanie długo wytrzymać w całkowitej izolacji od świata zewnętrznego. Czujemy, że musimy gdzieś wyjść, zaczerpnąć świeżego powietrza. Zdajemy sobie sprawę z tego, że brak ruchu i kontaktu z innymi ludźmi może źle odbić się na naszej psychice – stąd tak silna potrzeba, by opuścić dom. Dziś wciąż nie jest to jednak bezpieczne – komentuje wyniki wspomnianych badań dr Konrad Maj, psycholog społeczny z SWPS.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29630.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest

zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy