

# Nowa polityka społeczna względem zdrowia psychicznego w dobie pandemii. Wnioski i rekomendacje

Informacja sygnalna

**Dotyczy:** zdrowie psychiczne, pandemia

**Słowa-klucze:** koronawirus, mobbing, zaburzenia odżywiania, uzależnienia, zaburzenia nastroju, zaburzenia somatyczne, kłopoty ze snem

**Podstawa wnioskowania:** badanie przesiewowe w ramach projektu „Ocena kondycji psychicznej”, finansowanego ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020 (cel operacyjny 3: Profilaktyka problemów zdrowia psychicznego i poprawa dobrostanu psychicznego społeczeństwa)

## Opis sytuacji

Pandemia koronawirusa jest ważnym destrukтором psychicznego i społecznego dobrostanu: niszczy dobre samopoczucie, pewność i wiarę w siebie, poczucie własnej wartości. Think tank „Nowa Przestrzeń Społeczna” w ramach badania przesiewowego (za pomocą narzędzia autodiagnozy) zbadał ponad 110 tysięcy osób do listopada 2020. Badano 7 wymiarów kondycji psychicznej: zaburzenia somatyczne, problemy ze snem, wypalenie zawodowe, zaburzenia nastroju, uzależnienia behawioralne, mobbing i zaburzenia odżywiania. Jak pandemia wpłynęła na te problemy?

Dane z 2020 roku można odnosić do 2019 roku jako wpływ czynników związanych z pandemią, a zwłaszcza społeczną izolacją.

W czterech obszarach kondycji psychicznej odnotowano  **pogorszenie**: w sferze zaburzeń nastroju, uzależnień behawioralnych, mobbingu oraz zaburzeń odżywiania. Najmniejszy, bo 1% wzrost występuje w odniesieniu do zaburzeń nastroju, a największy w zaburzeniach odżywiania – ponad 5% wzrost wyników referencyjnych.

**Poprawa** nastąpiła w odniesieniu do wyniku referencyjnego zaburzeń somatycznych, problemów ze snem oraz wypalenia zawodowego. Spadki wynoszą tutaj od 2 do 4%.

Kategorią o najwyższym występowaniu zaburzeń psychicznych są **studenci**, którzy w niemal każdej skali uzyskiwali wyniki referencyjne dla ponad 30% badanych. Wysoki wynik uzyskany przez studentów uświadomił autorom badania problemy, jakich młodzi ludzie doświadczają. Poza problemami adolescencji, swoistego buntu pokoleniowego, budowania własnej tożsamości, budowania związków uczuciowych, studia są okresem intensywnej nauki, poznawania świata i ludzi. Studenci zwykle dodatkowo pracują, co nie rzadko koliduje z ich akademickimi obowiązkami. W miejscu pracy mogą doświadczać szeregu dolegliwości związanych z pracą zmianową, pracą w niepełnym wymiarze, w złych warunkach, nierzadko „na czarno”, a do tego źle opłacaną.

Z analizy aktywności internautów w sieci wynika, że w wyszukiwarkach **poszukiwane są informacje na temat radzenia sobie z kryzysami psychicznymi, sposobami radzenia sobie z depresją i brakiem kontaktów z innymi ludźmi.**

## Rekomendacje

Rekomendujemy następujące działania w zakresie ochrony zdrowia psychicznego w okresie pandemii poprzez sieć internetową:

- 1) Należy wzmocnić **profilaktykę internetową**, np. w porozumieniu z wiodącymi operatorami przeglądarek internetowych zidentyfikować często pojawiające się pytania dotyczące zdrowia psychicznego i opracować rzetelną informację odpowiadającą na te pytania;
- 2) Konieczne jest **finansowe wsparcie dla operatorów stron internetowych, które służą pomocą osobom w kryzysach psychicznych**, także osobom narażonym na mobbing w miejscu pracy oraz doświadczających przemocy domowej;
- 3) Należy dokonać **przeglądu dobrych praktyk w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego**, a wybrane narzędzia wsparcia adoptować do zmienionych warunków pandemii i ponownie je uruchomić;
- 4) Wobec ograniczonych możliwości udzielania porad bezpośrednich przez psychologów i psychiatrów, zalecane jest **prowadzenie indywidualnych konsultacji psychologicznych w trybie online**. Konieczna jest jednak profesjonalizacja tego wsparcia, co oznacza zastąpienie działań wolontariuszy przez usługi opłacanych specjalistów;
- 5) W odniesieniu do zdrowia psychicznego należy promować **podejście holistyczne, akcentujące harmonię zdrowia psychicznego i fizycznego**, której towarzyszyć winna dbałość o właściwe odżywianie, aktywność ruchową oraz dobre relacje społeczne.

**Więcej informacji:** Jarema Piekutowski, tel. 662 003 969, [jarema.piekutowski@cpt.org.pl](mailto:jarema.piekutowski@cpt.org.pl)

[LINK DO STRONY THINK TANKU](#)



Sfinansowano przez Narodowy  
Instytut Wolności - Centrum Rozwoju  
Społeczeństwa Obywatelskiego ze  
środków Programu Rozwoju  
Organizacji Obywatelskich na lata  
2018 – 2030



Projekt „Nowa Przestrzeń Społeczna” jest finansowany przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków PROO na lata 2018-2030