

# Kryzysy światowe a zdrowie psychiczne Polaków

Począwszy od roku 2020, zmagamy się z globalnymi kryzysami, których skutki są niemożliwe do uniknięcia. **Każdy z nas odczuł na własnej skórze pandemię COVID-19, konflikt za wschodnią granicą czy rosnące ceny życia spowodowane wysoką inflacją.**

Zachorowania, maseczki, regularna dezynfekcja, a następnie wybuch wojny, napływ ludności ukraińskiej, niepokój na arenie międzynarodowej, kryzys gospodarczy oraz galopująca inflacja wdały się we znaki naszej, jak dotąd spokojnej, codzienności.

**Cała ta lawina niefortunnych wydarzeń objawiła się w coraz to powszechniejszych kryzysach psychicznych naszych rodaków.** Otaczający nas świat okazał się miejscem niebezpiecznym, oprócz szczęścia i spokoju przyniósł strach oraz niepewność jutra. Co dzieje się „w naszych głowach” i jak zadbać o zdrowie psychiczne?

Źródło: pixabay.com



## Pandemia COVID-19

Diametralnie nowa sytuacja, w jakiej znaleźliśmy się po wybuchu pandemii, przymusowa izolacja i strach o zdrowie swoje bądź bliskich nasiliły w nas niepokój. Ograniczone zostały spotkania w sferze publicznej, odcinając nas od czynności, które były dla nas normalne, np. spędzanie wolnego czasu w galerii handlowej czy kinie.

Była to rzeczywistość, która pojawiła się nagle. Nikt z nas nie mógł się do niej odpowiednio przygotować. Zderzenie się z tymi bardzo trudnymi warunkami było niesłychanie ciężkie. Nowe realia pracy, izolowanie się, czasem nawet zawieszenie dotychczasowych oraz znanych sposobów życia, a przy tym stały lęk o zdrowie swoje i bliskich, miały opłakane skutki dla zdrowia psychicznego. W tym wszystkim w znacznym stopniu odebrano nam to, co jest najpotrzebniejsze podczas przeżywania ciężkich chwil – wsparcie najbliższych. Nasiliło to problem depresji oraz zaburzeń lękowych, które stały się coraz powszechniejsze.

Należy również wspomnieć o problemach związanych z nowymi warunkami pracy. Dla niektórych osób, pracujących w sektorze usługowym, np. fryzjerzy czy kosmetyczki, pandemia całkowicie odebrała źródło dochodu, przynosząc tym samym obawy o zapewnienie bytu sobie i swoim rodzinom. Z innej strony osoby będące w ciągłym kontakcie z innymi tj. lekarze, pielęgniarki, farmaceuci, ratownicy medyczni, ale też pracownicy sklepów spożywczych czy komunikacji miejskiej, musieli codziennie pracować z obawą przed zakażeniem, pozostając na pierwszej linii frontu.

Upowszechnienie się w tym czasie pracy zdalnej przyniosło ze sobą kolejne zagrożenie, w którym życie prywatne zlewało się z pracą, co łączyło się z dodatkowym stresem.

---

Źródło: Sokół-Szawłowska M., *Wpływ kwarantanny na zdrowie psychiczne podczas pandemii COVID-19*, Via Medica 2021

## Wojna na Ukrainie

Kiedy wszystko zmierzało ku końcowi, napotkaliśmy kolejne wstrząsające wydarzenie. Na Ukrainie, tuż za granicami naszego kraju, wybuchł konflikt zbrojny. Od marca ubiegłego roku zewsząd docierają do nas informacje i zdjęcia sytuacji u naszego sąsiada. Strach przed eskalacją konfliktu i niepewność jutra znów miała negatywny wpływ na zdrowie psychiczne Polaków. W przeciwieństwie jednak do pandemii COVID-19 najnowsze doniesienia nie zawsze zwiastują pozytywne odczucia. Postępujące badania nad szczepionkami dawały nam w pewnym stopniu nadzieję na zakończenie kryzysu. W przypadku konfliktu nie jest to takie oczywiste.

Sondaż IBRiS przeprowadzony dla „Rzeczpospolitej” pokazał, że ok. 80% naszych rodaków odczuwa niepokój w związku z zaistniałą sytuacją. Możliwość działań zbrojnych na terenie naszego kraju tylko potęguje ten lęk. Trauma związana z wojną pozostanie wśród nas jeszcze przed bardzo długi czas.

Brak wytchnienia pomiędzy jednym a drugim kryzysem ponownie nasilił zapotrzebowanie Polaków na pomoc psychologiczną oraz psychiatryczną, a nie był to ostatni negatywny aspekt powyższych wydarzeń.

---

Źródła:

1. *Wojna w Ukrainie silniejszym bodźcem stresowym niż pandemia. To jeszcze bardziej zwiększy zapotrzebowanie na usługi psychoterapeutów*, [biznes.newseria.pl](http://biznes.newseria.pl) 2022
2. Bekrycht H., *Kryzys po kryzysie*, [www.mp.pl](http://www.mp.pl) 2022

## Kryzys gospodarczy i inflacja

Pandemia COVID-19 oraz wojna na Ukrainie przyniosły kolejne zmartwienie – brak stabilizacji finansowej części z nas. Wiele branż zawodowych, np. turystyczna, nieodwracalnie ucierpiały w ciągu ostatnich lat, a tym samym odebrane zostały miejsca pracy, pozostawiając ludzi bez środków do życia. Wojna zachwiała również sytuacją gospodarczą na arenie międzynarodowej. Stale rosnąca inflacja, wzrost cen żywności czy energii, które stanowią podstawę egzystencji współczesnego człowieka, związane są ze stresem i nasileniem stopnia występowania zaburzeń psychicznych. Strach przed brakiem środków potrzebnych do utrzymania rodziny oraz wspomniane wcześniej kryzysy światowe brutalnie wystawiły na próbę zdrowie psychiczne każdego z nas.

---

Źródło: Szubański P., *Stres rośnie razem z inflacją. Kryzys zdrowia psychicznego nasila się*, [pieniadze.rp.pl](http://pieniadze.rp.pl) 2022

W tej niesprzyjającej rzeczywistości każdy z nas musi pamiętać, aby troszczyć się o swój dobrostan psychiczny i nie bać się korzystać z pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej. Możemy zasięgnąć jej w sektorze prywatnym lub w jednostkach takich jak centa zdrowia psychicznego. Nie obawiajmy się również darmowych telefonów zaufania, które nieraz oferują całodobową pomoc eksperta. Kroki te pomogą każdemu z nas żyć w tym trudnym okresie.



**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM  
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU  
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO**