

# Zdrowie psychiczne Polaków



# Czym jest zdrowie psychiczne?

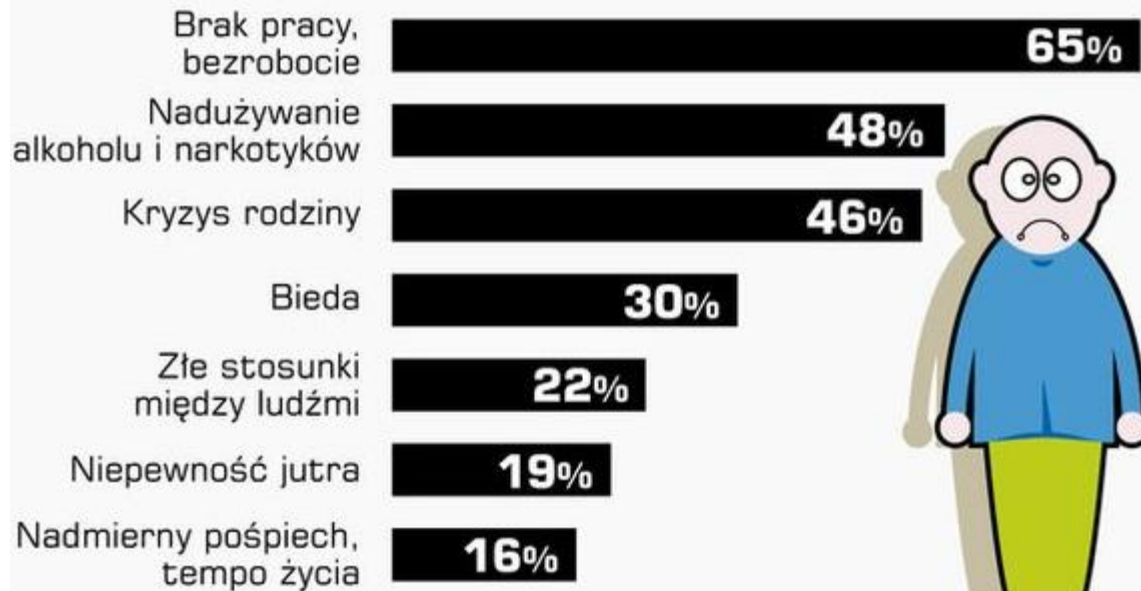
Wśród rodzajów zdrowia można wymienić zdrowie psychiczne. Dzielimy je na zdrowie emocjonalne i zdrowie umysłowe.

- Zdrowie emocjonalne to umiejętność nazywania i okazywania emocji. Człowiek zdrowy emocjonalnie umie również nad nimi panować.
- Zdrowie umysłowe jest to zdolność do logicznego myślenia.

Zdrowie psychiczne pomaga w Życiu codziennym w pełni cieszyć się z Życia, pokonywać trudności i dokonywać właściwych wyborów. Jest to nieodłączny aspekt zdrowia

## Zdrowie psychiczne Polaków Dane 2012

Jakie warunki życia mogą być szczególnie szkodliwe dla zdrowia psychicznego ludzi i zwiększać ryzyko zachorowania na choroby psychiczne?



## Dane 2012

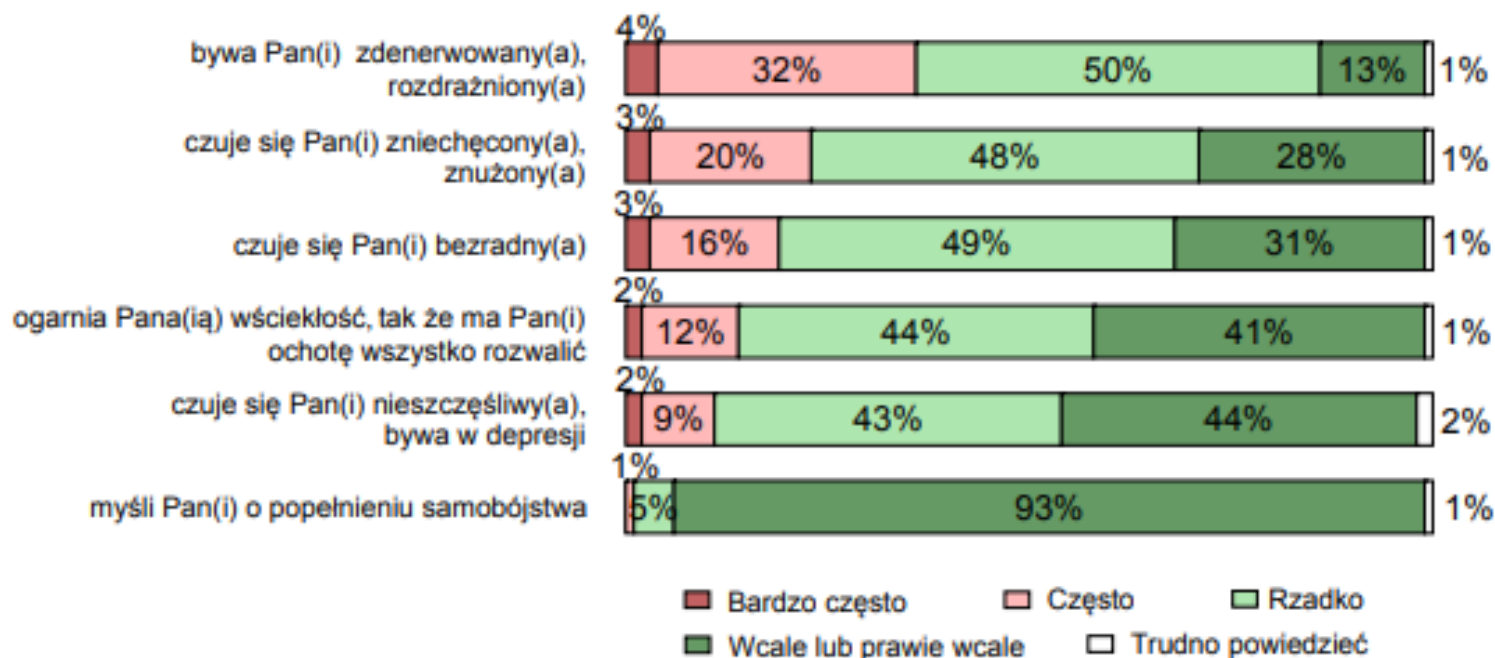
Tabela 1

Jak Pan(i) sądzi, czy, ogólnie rzecz biorąc, obecne warunki życia w Polsce są szkodliwe dla zdrowia psychicznego ludzi i zwiększają ryzyko zachorowania na choroby psychiczne czy raczej nie?	Wskazania respondentów według terminów badań					
	VI 2005		VI 2008		IX 2012	
	w procentach					
Zdecydowanie tak	45	<b>85</b>	29	<b>72</b>	23	<b>70</b>
Raczej tak	40		43		47	
Raczej nie	9	<b>10</b>	17	<b>18</b>	20	<b>21</b>
Zdecydowanie nie	1		1		1	
Trudno powiedzieć	5	<b>5</b>	10	<b>10</b>	9	<b>9</b>

Dane 2012

CBOS

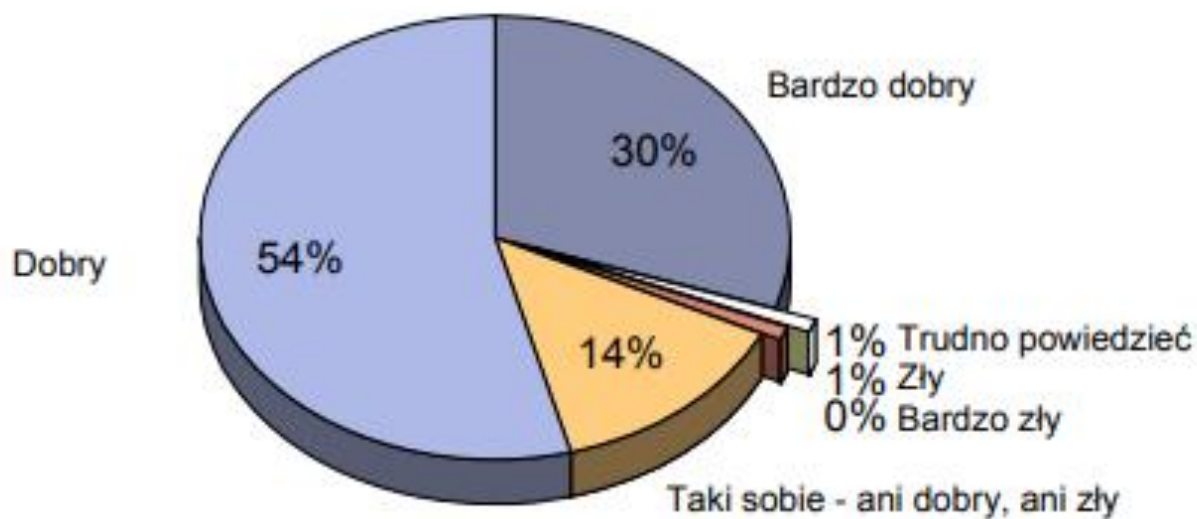
RYS. 2. JAK CZĘSTO DOZNAJE PAN(I) NASTĘPUJĄCYCH ODCZUĆ:



Dane 2012

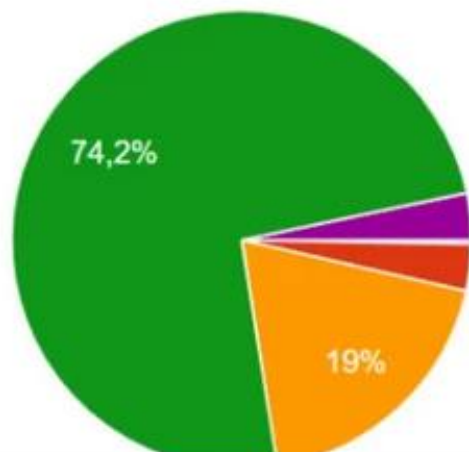
CBOS

**RYS. 3. JAK, OGÓLNIE RZECZ BIORĄC, OCENIA PAN(I) STAN SWOJEGO ZDROWIA PSYCHICZNEGO?**



# Dzisiejszy stan

Jak widać na wykresie z 2012 roku zdrowie psychiczne Polaków przeważnie jest w dobrym stanie. Natomiast jak to wygląda w roku 2020? Po blisko roku trwania pandemii 7/10 ankietowanych odczuwa więcej stresu, niż przed pandemią. Jest to spowodowane m.in. strachem przed chorobą i wzrostem cen.



Stan psychiczny Polaków. Sondaż wśród psychiatrów

- lepszy niż 2 lata temu, przed wybuchem pandemii
- podobny jak 2 lata temu, nie zmienił się znacznie w pandemii
- podobny jak 2 lata temu, ale obserwowałam/em przejściowe pogorszenie w czasie pandemii
- gorszy niż 2 lata temu, przed wybuchem pandemii
- nie mam zdania na ten temat



Dane 2019

Co czwarty polak doświadcza zaburzeń psychicznych.

Pod względem samobójstw nieletnich Polska jest na drugim miejscu w Europie! W 2017 policja odnotowała 730 prób samobójczych wśród nieletnich. Najczęstsze przyczyny takich działań są zaburzenia psychiczne, takie jak np. depresja (na świecie choruje na nią ponad 320 mln ludzi).

# Jak dbać o zdrowie psychiczne?

## CIAŁO

- BĄDŹ AKTYWNY, RUSZAJ SIĘ.
- WYSYPIAJ SIĘ.
- ZADBAJ O DIETĘ.

## MÓZG

- UCZ SIĘ NOWYCH RZECZY.
- DOSKONAL POSIADANE UMIEJĘTNOŚCI.
- WYMAGAJ OD SIEBIE TROCHĘ WYSIŁKU.

## RELAKS

- PAMIĘTAJ, ŻE NIE MUSISZ.
- RELAKSUJ SIĘ SKUTECZNIE.
- DOCENIAJ DROBIAZGI.

## MYŚLI

- TRZYMAJ SIĘ FAKTÓW.
- PANUJ NAD SWOIMI OCENAMI.
- ZWERYFIKUJ SWOJE ZASADY.

## SAMOOOCENA

- MYŚL O SOBIE DOBRZE.
- OCENIAJ SWOJE ZACHOWANIE, NIE SIEBIE.
- PAMIĘTAJ W CZYM JESTEŚ DOBRY.

## RELACJE

- DBAJ O RELACJE Z INNYMI.
- ROZMAWIAJ.

Dziękuję

Lea Grzeszczuk – Canepa

8B