

## Zdrowie psychiczne Polaków

Znak jakości przyznany CBOS przez  
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku na rok 2020/21



Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej  
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa  
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl  
<http://www.cbos.pl>  
(48 22) 629 35 69

Według Światowej Organizacji Zdrowia, do 2030 roku depresja będzie najczęściej diagnozowaną przez lekarzy chorobą. Już teraz choruje na nią 5% dorosłych na całym świecie<sup>1</sup>. Co więcej, depresja często prowadzi do samobójstwa, które w grupie wiekowej 15–29 lat jest czwartą z najczęstszych przyczyn zgonów na świecie. Co roku ponad 700 000 osób na świecie popełnia samobójstwo<sup>2</sup>.

Według raportu Narodowego Funduszu Zdrowia, opublikowanego w 2020 roku, w Polsce na depresję cierpi około miliona osób<sup>3</sup>, ale szacuje się, że jest ich o wiele więcej. Niedoszacowanie może wynikać z wyjątkowo niskiego poziomu wiedzy na temat zdrowia psychicznego, stygmatyzacji chorych oraz niedostatecznego dostępu do opieki psychiatrycznej. Osoby z depresją często nie korzystają z usług psychiatry czy psychologa, a co za tym idzie, nie zostały zdiagnozowane i nie otrzymują odpowiedniej pomocy. Niewątpliwie izolacja, konieczność unikania kontaktów społecznych oraz poczucie zagrożenia związane z ciągle trwającą pandemią COVID-19 mają wpływ na pogarszające się zdrowie psychiczne Polaków, zwłaszcza tych młodych.

W listopadowym sondażu zapytaliśmy Polaków o ich zdrowie psychiczne<sup>4</sup>. Interesowało nas, czy warunki życia w Polsce oceniają oni jako zagrażające kondycji psychicznej, co sądzą o stanie swojego zdrowia psychicznego – czy jest on dla nich niepokojący – oraz jak oceniają dostęp do opieki psychiatrycznej i psychoterapeutycznej w ramach NFZ oraz odpłatnej.

---

<sup>1</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

<sup>2</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

<sup>3</sup> <https://ezdrowie.gov.pl/portal/home/zdrowe-dane/raporty/nfz-o-zdrowiu-depresja>

<sup>4</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (379) przeprowadzono w ramach procedury mixed-mode na reprezentatywnej imiennej próbie pełnoletnich mieszkańców Polski, wylosowanej z rejestru PESEL.

Każdy respondent wybierał samodzielnie jedną z metod:

- wywiad bezpośredni z udziałem ankietera (metoda CAPI),
- wywiad telefoniczny po skontaktowaniu się z ankieterem CBOS (CATI) – dane kontaktowe respondent otrzymywał w liście zapowiadnim od CBOS,
- samodzielne wypełnienie ankiety internetowej, do której dostęp był możliwy na podstawie loginu i hasła przekazanego respondentowi w liście zapowiadnim od CBOS.

We wszystkich trzech przypadkach ankieta miała taki sam zestaw pytań oraz strukturę. Badanie zrealizowano w dniach od 4 do 14 listopada 2021 roku na próbie liczącej 1100 osób (w tym: 56,1% metodą CAPI, 29,8% – CATI i 14,1% – CAWI).

CBOS realizuje badania statutowe w ramach opisanej wyżej procedury od maja 2020 roku, w każdym przypadku podając proporcje wywiadów bezpośrednich, telefonicznych i internetowych.

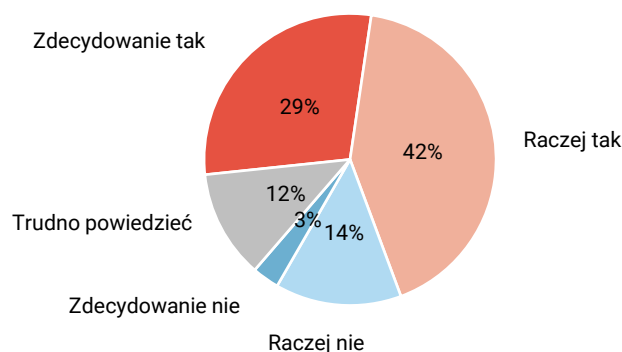
## CZY WARUNKI ŻYCIA W POLSCE ZAGRAŻAJĄ ZDROWIU PSYCHICZNEMU?

Z listopadowego badania wynika, że Polacy oceniają warunki życia w Polsce jako szkodliwe dla zdrowia psychicznego ludzi i niosące ryzyko zachorowania na choroby psychiczne. Takie zaniepokojenie wyraziło 71% badanych, przy czym więcej osób twierdzi, że są one raczej szkodliwe (42%), niż jest o tym w pełni przekonane (29%).

Obecne warunki życia za nieszkodliwe dla zdrowia psychicznego uważa tylko 17% Polaków. Z kolei 12% respondentów nie ma sprecyzowanego zdania na ten temat.

CBOS

RYS. 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?



Zaniepokojenie szkodliwością dla zdrowia psychicznego warunków życia w Polsce wyraża obecnie 71% badanych. To wynik zbliżony do tego z roku 2012 (70%) i 2008 (72%), a zdecydowanie niższy (o 14 punktów procentowych) od wyniku z 2005 roku (85%). Natomiast odsetek osób, które nie zgadzają się z opinią, że warunki życia w Polsce są szkodliwe dla zdrowia psychicznego, jest obecnie niższy (17%, spadek o 4 punkty od 2012 roku).

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		XI 2021	
	w procentach							
Zdecydowanie tak	45	<b>85</b>	29	<b>72</b>	23	<b>70</b>	29	<b>71</b>
Raczej tak	40		43		47		42	
Raczej nie	9	<b>10</b>	17	<b>18</b>	20	<b>21</b>	14	<b>17</b>
Zdecydowanie nie	1		1		1		3	
Trudno powiedzieć	5	<b>5</b>	10	<b>10</b>	9	<b>9</b>	12	<b>12</b>

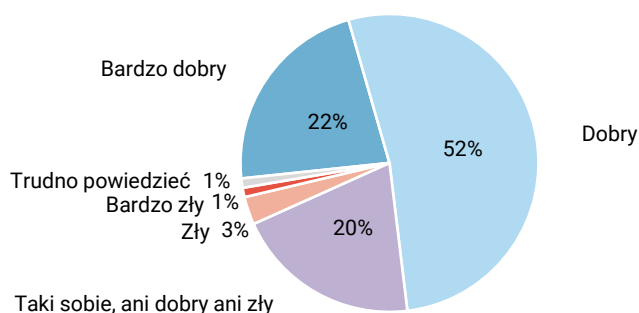
Praktycznie we wszystkich grupach społeczno-demograficznych przeważa opinia o szkodliwości warunków życia na zdrowie psychiczne Polaków. Najczęściej przekonanie takie wyrażają najmłodszy – w grupie wiekowej 18–24 lata, mieszkańcy dużych miast, osoby z wykształceniem wyższym. Biorąc pod uwagę status zawodowy respondentów, negatywny wpływ warunków życia w Polsce na zdrowie psychiczne najczęściej zauważają uczniowie i studenci, badani pracujący na własny rachunek, pracownicy usług, pracownicy administracyjno-biurowi oraz robotnicy niewykwalifikowani. Problem ten dostrzegają również osoby oceniające swoją sytuację materialną jako złą lub średnią. Przeciwnie opinie, o braku szkodliwości warunków życia na zdrowie psychiczne Polaków, najczęściej wyrażają, gospodynie domowe, osoby określające swoją sytuację jako dobrą, najstarsi badani, mieszkańcy małych miast (do 19 999 mieszkańców) i wsi oraz osoby z wykształceniem zasadniczym zawodowym (zob. tabelę aneksową 1).

## OCENA WŁASNEGO ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Większość Polaków ocenia stan swojego zdrowia psychicznego pozytywnie (74%). Jednak tylko nieco ponad jedna piąta badanych (22%) określiła ten stan jako bardzo dobry. Za taką sobie – ani dobrą ani złą uważa swoją kondycję psychiczną jedna piąta Polaków (20%). Niezadowolonych, określających swoje zdrowie psychiczne jako złe lub bardzo złe, jest łącznie 4% respondentów.

CBOS

RYS. 2. Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) obecny stan swojego zdrowia psychicznego?



Procenty nie sumują się do 100 z powodu zaokrągleń

Najbardziej zadowoloną ze swojej kondycji psychicznej grupą są osoby w wieku 25–44 lata. Zadowolenie to jest tym wyższe, im wyższe jest wykształcenie badanych. Osoby, które lepiej oceniają swój stan psychiczny, to również osoby znajdujące się w dobrej sytuacji materialnej, o poglądach prawicowych oraz praktykujące religijnie przynajmniej 1–2 razy w miesiącu. Najwięcej negatywnych opinii na temat swojego stanu zdrowia psychicznego notujemy w grupach respondentów określających swoją sytuację materialną jako złą, wśród bezrobotnych, rencistów oraz uczniów i studentów. Co ciekawe, mimo ogólnie pozytywnych ocen stanu zdrowia psychicznego, najwięcej

negatywnych opinii na ten temat jest w dwóch grupach wiekowych – najmłodszej (18–24 lata) oraz najstarszej (75+) – zob. tabelę aneksową 2.

W porównaniu z wynikami badania z 2012 roku można zauważyć znaczący spadek pozytywnych ocen własnej kondycji psychicznej Polaków (o 10 punktów procentowych). Wzrósł natomiast odsetek osób, które oceniają swój stan psychiczny jako taki sobie (z 14% w 2012 roku do 20% w 2021 roku). Można odnotować również nieznaczny wzrost (o 3 punkty procentowe) ocen negatywnych.

**TABELA 2**

Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) obecny stan swojego zdrowia psychicznego?	Wskazania respondentów według terminów badań			
	IX 2012		XI 2021	
	w procentach			
Bardzo dobry	30	<b>84</b>	22	<b>74</b>
Dobry	54		52	
Taki sobie, ani dobry ani zły	14	<b>14</b>	20	<b>20</b>
Zły	1	<b>1</b>	3	<b>4</b>
Bardzo zły	0		1	
Trudno powiedzieć	1	<b>1</b>	2	<b>2</b>

## NIEPOKÓJ O WŁASNE ZDROWIE PSYCHICZNE

W porównaniu z wynikami z poprzednich badań odsetek Polaków odczuwających niepokój o stan swojego zdrowia psychicznego nieco wzrósł i obecnie wynosi 39%. Ponad połowa badanych (57%) nie ma takich problemów. Warto zwrócić uwagę, że w porównaniu z 2005 rokiem, kiedy to zaniepokojony swoim zdrowiem psychicznym był niemal co drugi Polak, odsetek odczuwających niepokój zmniejszył się o 6 punktów procentowych. Jest on jednak wyższy w porównaniu z badaniami z 2008 i 2012 roku (odpowiednio 31% i 33%).

**TABELA 3**

Czy czasami niepokoi się Pan(i) o swoje zdrowie psychiczne?	Wskazania respondentów według terminów badań			
	VI 2005	VI 2008	IX 2012	IX 2021
	w procentach			
Tak	45	31	33	39
Nie	52	66	63	57
Trudno powiedzieć	3	3	3	5

O swoje zdrowie psychiczne częściej niepokoją się kobiety niż mężczyźni (45% wobec 32%). Taki lęk często wyrażają również renciści (53%), bezrobotni (50%), respondenci oceniający swoje warunki materialne jako złe (52%), osoby o podglądach lewicowych (48%), badani praktykujący religijnie kilka razy w tygodniu (47%), uczniowie i studenci (46%) oraz ludzie młodzi, w grupie wiekowej 18–24 lata (45%) – zob. tabelę aneksową 3.

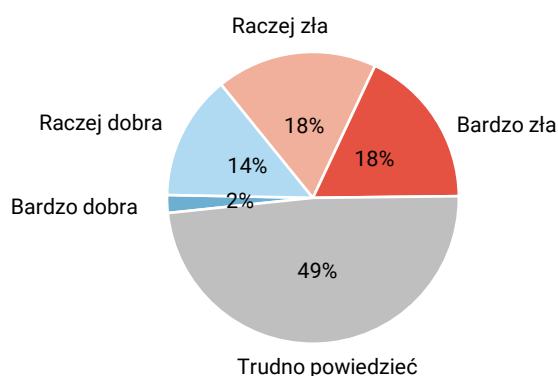
## DOSTĘPNOŚĆ LEKARZY PSYCHIATRÓW ORAZ PSYCHOTERAPEUTÓW

W tegorocznym badaniu poprosiliśmy Polaków również o ocenę dostępności lekarzy psychiatrów oraz psychoterapeutów w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) oraz poza nim.

Prawie połowa respondentów (49%) nie udzieliła konkretnej odpowiedzi na pytanie o dostępność lekarzy psychiatrów w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Prawdopodobnie są to osoby, które z takich usług po prostu nie korzystają. Wśród pozostałych odpowiedzi przeważają te świadczące o niskim poziomie dostępności lekarzy psychiatrów przyjmujących w ramach NFZ (36%). Dobrze dostęp do publicznej opieki psychiatrycznej ocenił co szósty badany (16%).

CBOS

RYS. 3. Jak by Pan(i) ocenił(a) dostępność w Pana(i) okolicy lekarzy psychiatrów przyjmujących w ramach NFZ (Narodowego Funduszu Zdrowia)?

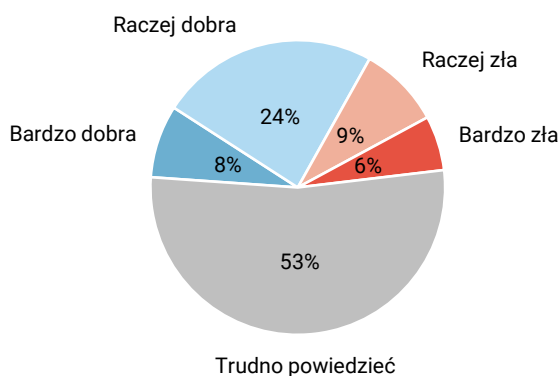


Procenty nie sumują się do 100 z powodu zaokrągleń

Dużo lepiej oceniany jest dostęp do lekarzy psychiatrów przyjmujących odpłatnie, poza NFZ. W tym przypadku również najwięcej respondentów – ponad połowa – nie udzieliło konkretnej odpowiedzi (53%). Co trzeci Polak (32%) ocenia dostęp do psychiatrów z sektora prywatnego jako dobry. Prawie co 7 osoba (15%) uważa, że trudno dostać się do lekarza psychiatry odpłatnie.

CBOS

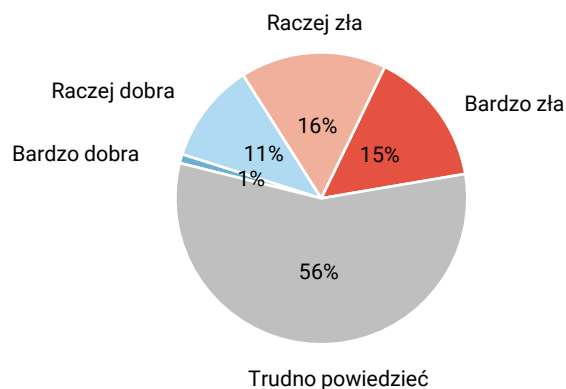
RYS. 4. Jak by Pan(i) ocenił(a) dostępność w Pana(i) okolicy lekarzy psychiatrów przyjmujących odpłatnie, poza NFZ (Narodowym Funduszem Zdrowia)?



Dostępność konsultacji psychologicznych i usług psychoterapeutycznych w ramach systemu publicznej opieki zdrowotnej oceniana jest podobnie jak w przypadku psychiatrów. Większość badanych nie udzieliła konkretnej odpowiedzi (56%). Co trzeci Polak (31%) ocenia, że trudno dostać się do psychologa lub psychoterapeuty – w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Co ósmy respondent (12%) odpowiedział, że w jego okolicy nie ma lub raczej nie ma problemu z dostaniem się do psychologa lub psychoterapeuty w ramach NFZ.

CBOS

RYS. 5. Jak by Pan(i) ocenił(a) dostępność w Pana(i) okolicy usług psychoterapeutycznych, konsultacji psychologicznych w ramach NFZ (Narodowego Funduszu Zdrowia)?

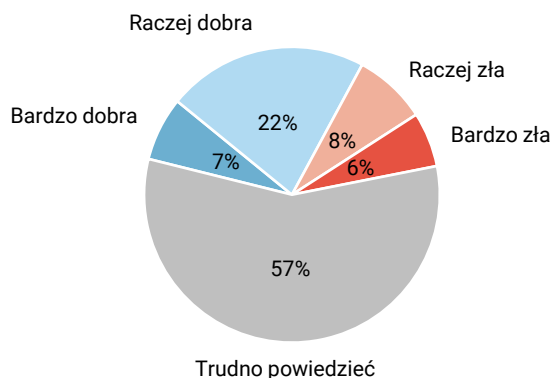


Procenty nie sumują się do 100 z powodu zaokrągleń

Nieco lepiej oceniana jest dostępność psychologa i psychoterapeuty – przyjmujących odpłatnie. W tym przypadku również przeważają odpowiedzi świadczące o braku rozeznania badanych w tym temacie (57%). Więcej jest jednak badanych oceniających, że w ich okolicy stosunkowo łatwo dostać się na konsultację do psychologa lub psychoterapeuty (29%), niż tych, którzy uważają, że jest to trudne (14%).

CBOS

RYS. 6. Jak by Pan(i) ocenił(a) dostępność w Pana(i) okolicy usług psychoterapeutycznych, konsultacji psychologicznych oferowanych odpłatnie, poza NFZ (Narodowym Funduszem Zdrowia)?





Co ciekawe, najgorzej dostępność psychiatrów oraz psychologów i psychoterapeutów w ramach NFZ oceniają mieszkańcy największych miast, liczących co najmniej 500 000 mieszkańców (odpowiednio 48% oraz 43%). Odwrotnie jest w przypadku ocen dostępu do usług psychiatrów i psychologów oraz psychoterapeutów poza Narodowym Funduszem Zdrowia. Mieszkańcy największych miast najczęściej spośród wszystkich badanych oceniają, że łatwo dostać się do psychiatry lub psychologa prywatnie (odpowiednio 43% oraz 48%).



W porównaniu z poprzednim badaniem, realizowanym w 2012 roku, w którym pytaliśmy Polaków o wpływ warunków życia w kraju na zdrowie psychiczne obywateli, można zauważyć niewielką poprawę. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że opinia na temat szkodliwości wpływu warunków życia wyrażana jest obecnie zdecydowanie rzadziej niż w 2005 roku.

Niewątpliwie dobrą wiadomością jest to, że większość respondentów ocenia stan swojego zdrowia psychicznego pozytywnie. Niestety, w porównaniu z badaniem z 2012 roku odnotowano jednak istotny spadek odsetka osób, które twierdzą, że ich kondycja psychiczna jest dobra. Wzrósł również odsetek Polaków, którzy niepokoją się swoim zdrowiem psychicznym. Stosunkowo nowym zjawiskiem, w porównaniu z poprzednimi badaniami, jest obawa o własne zdrowie psychiczne młodych ludzi – w grupie wiekowej 18–24 oraz wśród uczniów i studentów. Być może, częściowo jest to związane z większą wiedzą na temat zdrowia psychicznego w tych grupach badanych.

Jeśli chodzi o oceny Polaków dotyczące dostępności usług związanych ze zdrowiem psychicznym (psychiatrów, psychoterapeutów oraz psychologów) – w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia oraz poza nim – można powiedzieć, że mniej więcej połowa Polaków nie orientuje się w tym temacie, ponieważ w przypadku wszystkich czterech pytań dotyczących tego zagadnienia zdecydowanie przeważają odpowiedzi „trudno powiedzieć”. Dostępność psychiatrów oraz psychologów i psychoterapeutów w ramach systemu publicznej opieki zdrowotnej oceniana jest zdecydowanie gorzej niż dostępność poza NFZ, co jest bardzo ważnym sygnałem, zwłaszcza w sytuacji rosnącego znaczenia depresji wśród najczęściej występujących chorób oraz rosnącej liczby prób samobójczych i samobójstw (również wśród dzieci) w naszym kraju.

Opracowała

Maria Staszyńska