

## Depresja w doświadczeniach i opiniach

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

Na depresję, według Światowej Organizacji Zdrowia, choruje 350 milionów ludzi. Obecnie jest ona czwartą spośród najczęściej występujących chorób, a szacuje się, że na koniec tej dekady zajmie pierwsze miejsce. W listopadowym sondażu<sup>1</sup> chcieliśmy się dowiedzieć, jak depresję postrzegają Polacy oraz ilu z nich doświadczyło jej osobiście lub zetknęło się z nią w swoim otoczeniu.

## DOŚWIADCZENIE CHOROBY

Depresja, jak wynika z deklaracji, dotknęła ponad jedną dziesiątą respondentów (11%), w tym trzech na stu (3%) choruje na nią obecnie. Skala zjawiska jest więc w zasadzie taka sama, jak trzy lata temu, kiedy badaliśmy je po raz pierwszy (osoby zmagające się z depresją stanowiły wówczas również 3% ankietowanych, a ci, którzy chorowali na nią w przeszłości – 7%). Przekładając procenty na liczbę dorosłych mieszkańców Polski można powiedzieć, że depresji doświadczyło 3 254 600 osób, z czego ponad 963 000 cierpi na nią obecnie. Trzeba podkreślić, że wyniki badania sondażowego dają pewien orientacyjny obraz skali zjawiska i nie mogą być traktowane jak obiektywne wskaźniki epidemiologiczne, a wynika to z co najmniej dwóch istotnych ograniczeń tego typu badania. Po pierwsze pytanie o chorobę, zwłaszcza postrzeganą przez wielu jako wstydlivą (o czym dalej), może powodować różne reakcje. Respondenci mogą chcieć ukryć stan faktyczny odpowiadając przecząco lub unikając jednoznacznej odpowiedzi (wybierając opcję: „trudno powiedzieć”). Po drugie zadając tego typu pytanie odwołujemy się do autodiagnozy, a więc zakładamy, że badany nie tylko jest świadomy stanu swojego zdrowia, ale także potrafi ten stan właściwie rozpoznać i nazwać.

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (379) przeprowadzono w ramach procedury mixed-mode na reprezentatywnej imiennej próbie pełnoletnich mieszkańców Polski, wylosowanej z rejestru PESEL.

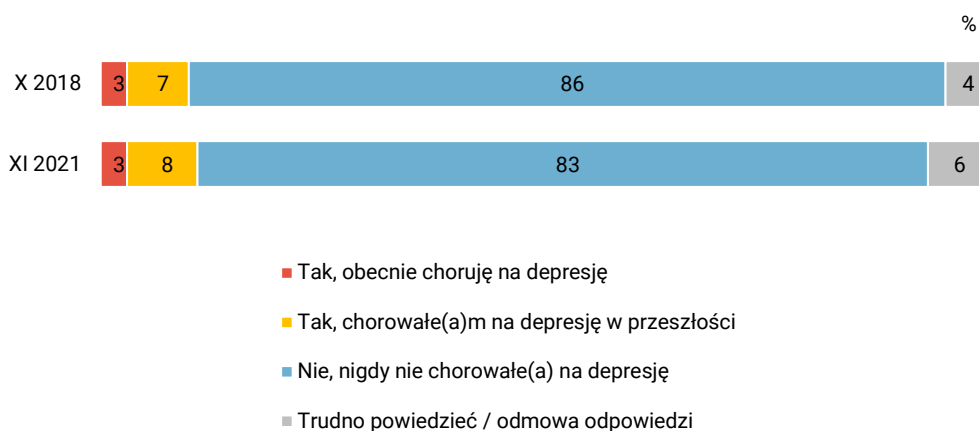
Każdy respondent wybierał samodzielnie jedną z metod:

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

RYS. 1. Czy chorował(a) Pan(i) kiedykolwiek na depresję?



Które grupy społeczno-demograficzne wyróżniają się najbardziej w deklaracjach dotyczących depresji? Czynnikiem największego ryzyka wydaje się być młody wiek. Do chorowania na depresję przyznaje się aż 17% badanych poniżej 25 roku życia, a 11% z nich choruje na nią obecnie. W grupie uczniów i studentów jest to odpowiednio 24% i 11%. Doświadczeniem depresji na tle pozostałych grup wiekowych wyróżniają się także najstarsi respondenci, mający co najmniej 75 lat (15% z nich miało lub ma depresję). Do depresji – głównie w czasie przeszłym – relatywnie często przyznają się ponadto mieszkańcy miast półmilionowych i większych (doświadczyło jej łącznie 18% spośród nich). W nieco większym stopniu deklaracje takie składają kobiety niż mężczyźni (14% wobec 8%). Pewnym czynnikiem ryzyka może być również sytuacja ekonomiczna. Z deklaracji wynika, że nieco częściej niż przeciętnie depresji doświadczali ludzie uzyskujący niskie dochody w przeliczeniu na osobę w gospodarstwie domowym (od 1000 zł do 1500 zł – 15%) oraz źle oceniający swoją sytuację materialną (14%).

TABELA 1

Czy chorował(a) Pan(i) kiedykolwiek na depresję?		Tak			Nie	Trudno powiedzieć / odmowa odpowiedzi
		Obecnie choruję na depresję	Chorowałem(a)m na depresję w przeszłości	Ogółem		
		w procentach				
<b>Ogółem</b>		<b>3</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>83</b>	<b>6</b>
Płeć	Mężczyźni	2	6	8	86	6
	Kobiety	4	9	14	80	6
Wiek	18–24 lata	11	6	17	76	6
	25–34	1	6	7	88	5
	35–44	2	9	11	85	4
	45–54	3	8	11	81	8
	55–64	4	7	11	81	8
	65–74	1	9	11	87	2
	75 lat i więcej	5	10	15	77	9
Miejsce zamieszkania	Wieś	3	7	10	86	4
	Miasto do 19 999	1	7	8	86	6
	20 000 – 99 999	3	8	11	81	7
	100 000 – 499 999	4	5	9	83	8
	500 000 i więcej mieszkańców	5	14	18	73	9
Wykształcenie	Podstawowe	3	5	8	83	9
	Zasadnicze zawodowe	4	8	12	86	2
	Średnie	4	7	12	83	5
	Wyższe	2	9	11	81	8
Grupa społeczno-zawodowa	Kadra kier. i spec. z wyższym wyksz.	1	10	10	81	8
	Średni personel, technicy		4	4	92	4
	Pracownicy adm.-biurowi	7	7	14	79	7
	Pracownicy usług	3	4	6	91	3
	Robotnicy wykwalifikowani	2	5	7	87	6
	Robotnicy niewykwalifikowani	2	5	7	90	3
	Rolnicy	4	4	9	87	4
	Pracujący na własny rachunek	4	10	14	82	4
	Renciści	9	5	14	82	5
	Emeryci	2	8	11	84	5
	Uczniowie i studenci	11	13	24	72	4
	Bezrobotni	8	7	15	73	12
	Gospodynie domowe i inni	1	11	12	78	9
Dochody na jedną osobę	Do 999 zł	4	6	10	86	4
	Od 1000 zł do 1499 zł	6	10	15	80	4
	Od 1500 zł do 1999 zł	3	9	12	86	2
	Od 2000 zł do 2999 zł	3	8	11	83	6
	3000 zł i więcej	5	8	13	77	10
Ocena własnych war. mater.	Złe	6	8	14	72	14
	Średnie	4	7	11	82	7
	Dobre	2	8	10	85	5

Ponieważ obecnie wiek najsilniej różnicuje wskazania dotyczące chorowania na depresję, warto przyrzeć się, jak przez ostatnie trzy lata zmieniły się one w poszczególnych grupach wiekowych. Największy wzrost odsetka doświadczających depresji obserwujemy wśród najmłodszych (jedenastokrotny) oraz najstarszych (pięciokrotny) respondentów. Z kolei największy spadek – wśród osób mających od 25 do 34 lat (z 12% do 7%).

TABELA 2

Czy chorował(a) Pan(i) kiedykolwiek na depresję?		Tak					
		Obecnie choruję na depresję		Chorowałem(a) na depresję w przeszłości		Ogółem	
		X '18	XI '21	X '18	XI '21	X '18	XI '21
		w procentach					
<b>Ogółem</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Wiek	18–24 lata	1	11	6	6	8	17
	25–34	5	1	7	6	12	7
	35–44	2	2	4	9	6	11
	45–54	3	3	10	8	13	11
	55–64	3	4	5	7	9	11
	65–74	2	1	7	9	9	11
	75 lat i więcej	1	5	9	10	10	15

Wśród badanych uczących się lub studiujących odsetek deklarujących chorowanie na depresję obecnie zwiększył się dwukrotnie, a tych, którzy twierdzą, że doświadczyli jej w przeszłości – czterokrotnie.

TABELA 3

Czy chorował(a) Pan(i) kiedykolwiek na depresję?		Tak					
		Obecnie choruję na depresję		Chorowałem(a) na depresję w przeszłości		Ogółem	
		X '18	XI '21	X '18	XI '21	X '18	XI '21
		w procentach					
<b>Ogółem</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Uczniowie i studenci		5	11	3	13	8	24

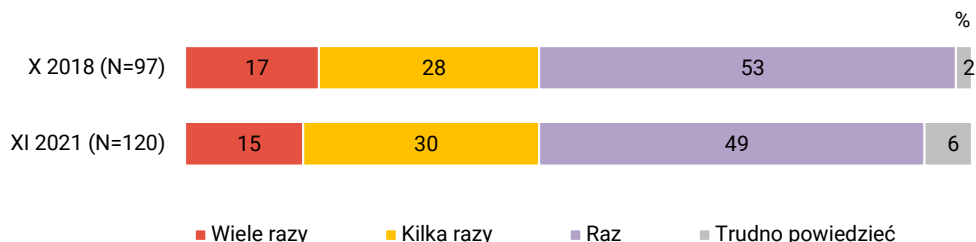
Blisko połowa respondentów, którzy zadeklarowali chorowanie na depresję (49%, czyli 5,4% ogółu dorosłych), miała ją raz w życiu. W przypadku nieco mniejszej grupy (45%) epizody depresji pojawiały się kilka (30%, tj. 3,2% ogółu) lub wiele (15%, czyli 1,7% ogółu) razy. Nawrotów depresji częściej doświadczali młodszy niż starsi badani – średnia wieku osób, które chorowały raz to 52 lata, a średni wiek chorujących więcej niż raz wynosi 46 lat.

TABELA 4

Ile razy zdarzyło się Panu(i) chorować na depresję?	Odsetki osób, które chorują lub chorowały na depresję (N=120)	Odsetki ogółu badanych
Wiele razy	15	1,7
Kilka razy	30	3,2
Raz	49	5,4
Trudno powiedzieć	6	0,6

### RYS. 2. Ile razy zdarzyło się Panu(i) chorować na depresję?

ODSETKI OSÓB, KTÓRE CHORUJĄ LUB CHOROWAŁY NA DEPRESJĘ



Ponad dwie trzecie cierpiących kiedykolwiek na depresję (68%, czyli 7,4% ogółu badanych) deklaruje, że była ona spowodowana jakimś traumatycznym zdarzeniem, np. śmiercią bliskiej osoby, chorobą, rozstaniem, utratą pracy itp. Więcej niż co dziesiąty (11%, czyli 1,2% ogółu dorosłych) twierdzi, że depresja pojawiła się bez wyraźnej przyczyny. W przypadku około jednej ósmej (13%, tj. 1,4% ogółu) bywało różnie.

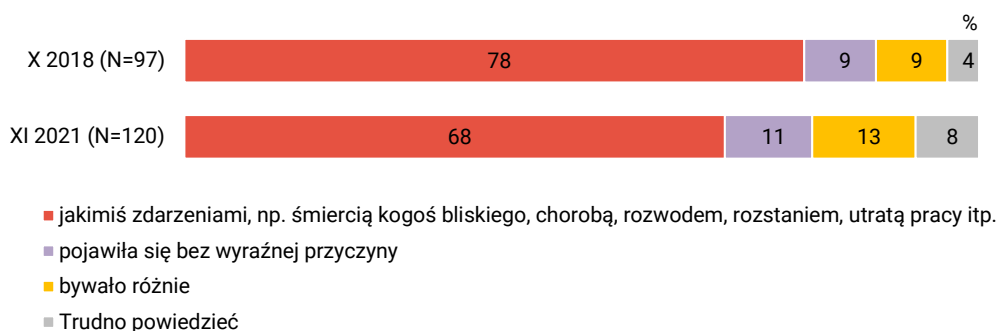
TABELA 5

Czy Pana(i) depresja była spowodowana:	Odsetki osób, które chorują lub chorowały na depresję (N=120)	Odsetki ogółu badanych
– jakimiś zdarzeniami, np. śmiercią kogoś bliskiego, chorobą, rozwodem, rozstaniem, utratą pracy itp.	68	7,4
– pojawiła się bez wyraźnej przyczyny	11	1,2
– bywało różnie	13	1,4
Trudno powiedzieć	8	0,8

Obecnie rzadziej niż trzy lata temu badani wiążą swoją depresję z dramatycznymi zdarzeniami, a nieco częściej wskazują na brak wyraźnej przyczyny lub zróżnicowane podłoże oraz nie potrafią tego określić.

### RYS. 3. Czy Pana(i) depresja była spowodowana:

ODSETKI OSÓB, KTÓRE CHORUJĄ LUB CHOROWAŁY NA DEPRESJĘ



Ogromna większość badanych, którzy przechodzili (lub aktualnie przechodzą) depresję wyłącznie raz w życiu, wskazuje, że spowodowało ją jakieś traumatyczne wydarzenie. Z kolei osoby, które chorowały na depresję więcej niż raz, częściej mówią o zróżnicowanych uwarunkowaniach.

TABELA 6

Ile razy zdarzyło się Panu(i) chorować na depresję?*	Czy Pana(i) depresja była spowodowana:			
	jakimiś zdarzeniami, np. śmiercią kogoś bliskiego, chorobą, rozwodem, rozstaniem, utratą pracy itp.	pojawiła się bez wyraźnej przyczyny	bywało różnie	Trudno powiedzieć
	w procentach			
Więcej niż raz	56	13	29	2
Raz	80	10	0	10

\* Pominęto odpowiedzi „trudno powiedzieć”

Ogromna większość ankietowanych, którzy doświadczyli depresji (82%, czyli 9,0% ogółu dorosłych) – to jest nieco mniej niż przed trzema laty (o 5 punktów procentowych) – poinformowała bliskich o swojej chorobie, z czego niespełna jedna trzecia (30%) – większość z nich, dwie piąte (39%) – niektórych, a około 13% – jedną lub dwie osoby. Wzrósł odsetek (z 11% do 17%) deklarujących, że nikt z bliskiego otoczenia nie wiedział o ich depresji.

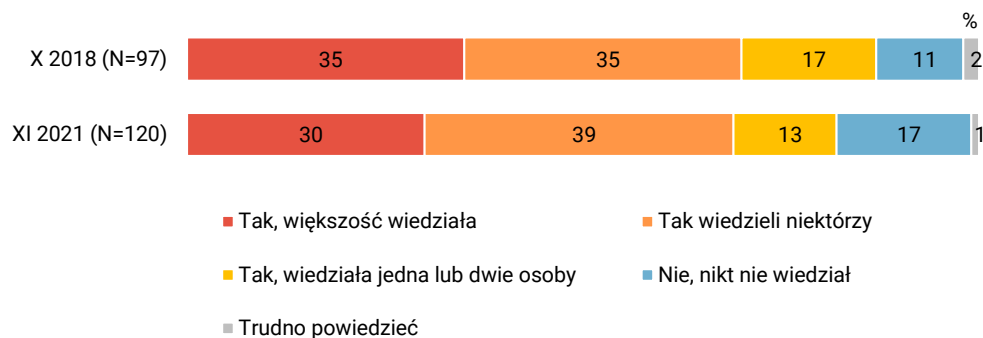
TABELA 7

Czy Pana(i) bliscy wiedzieli o Pana(i) depresji?	Odsetki osób, które chorują lub chorowały na depresję (N=120)	Odsetki ogółu badanych
Tak, większość wiedziała	30	3,3
Tak, wiedzieli niektórzy	39	4,3
Tak, wiedziała jedna lub dwie osoby	13	1,4
Nie, nikt nie wiedział	17	1,8
Trudno powiedzieć	1	0,1

CBOS

## RYS. 4. Czy Pana(i) bliscy wiedzieli o Pana(i) depresji?

ODSETKI OSÓB, KTÓRE CHORUJĄ LUB CHOROWAŁY NA DEPRESJĘ





O chorobie częściej wiedziało otoczenie badanych kobiet niż mężczyzn (88% wobec 71%). Liczba epizodów depresji, która, jak się wydaje, mogłaby wpływać na wiedzę najbliższego otoczenia, nie miała w tym przypadku istotnego znaczenia (co więcej, wbrew intuicji, minimalnie lepiej poinformowane było otoczenie osób przechodzących depresję raz niż kilkakrotnie – 85% wobec 78%). Można zauważyć, że świadomość stanu zdrowia swoich bliskich nieco częściej miało otoczenie tych respondentów, którzy uważają depresję za coś zdecydowanie wstydliwego, niż tych, którzy nie postrzegają jej w taki sposób.

**TABELA 8**

Czy zaliczył(a)by Pan(i) depresję do chorób, które zazwyczaj ukrywa się przed ludźmi jako wstydliwe czy też nie?*	Czy Pana(i) bliscy wiedzieli o Pana(i) depresji?		
	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
	w procentach		
Zdecydowanie tak	86	10	4
Raczej tak	79	21	0
Raczej nie / zdecydowanie nie	76	24	0

\* Pominęto odpowiedzi „trudno powiedzieć”

Trzy czwarte przyznających się do chorowania na depresję (76%, czyli 8,4% ogółu dorosłych) konsultowało się w tej sprawie z lekarzem, psychologiem, psychoterapeutą lub innym specjalistą. W stosunku do roku 2018 odsetek zasięgujących konsultacji w tej sprawie zmniejszył się (o 6 punktów procentowych), co można prawdopodobnie wiązać z okresem pandemii. Ankietowani, którzy nie korzystali z pomocy specjalisty, najczęściej jako powód takiego postępowania podawali, że sami byli w stanie sobie poradzić i znacznie rzadziej – że nie był to poważny problem. Jeszcze rzadziej w tym kontekście wymieniane były względy finansowe, trudności w znalezieniu specjalisty, wstyd przed mówieniem o tego typu problemach lub brak czasu.

**TABELA 9**

Czy kiedykolwiek konsultował(a) się Pan(i) w sprawie depresji z lekarzem, psychologiem, psychoterapeutą lub innym specjalistą?	Odsetki osób, które chorują lub chorowały na depresję (N=120)	Odsetki ogółu badanych
Tak	76	8,4
Nie	24	2,6

**TABELA 10**

Czy kiedykolwiek konsultował(a) się Pan(i) w sprawie depresji z lekarzem, psychologiem, psychoterapeutą lub innym specjalistą?	Odsetki osób, które chorują lub chorowały na depresję	
	X 2018 N=97	XI 2021 N=120
Tak	82	76
Nie	18	24

Zdecydowana większość ankietowanych, którzy konsultowali depresję ze specjalistą, korzystała z pomocy lekarza psychiatry (76%). Znacznie rzadziej badani w tej sprawie kierowali się do psychologa lub psychoterapeuty (43%), a jeszcze rzadziej – do lekarza rodzinnego (23%). Relatywnie niewielu konsultowało depresję z lekarzami innych specjalności (9%).

TABELA 11

Z kim dokładnie się Pan(i) konsultował(a)?	Odsetki osób, które konsultowały się z kimś w sprawie depresji (N=91)	Odsetki osób, które chorują lub chorowały na depresję (N=120)
Z lekarzem psychiatrą	76	57
Z psychologiem lub psychoterapeutą	43	32
Z lekarzem rodzinnym, podstawowej opieki zdrowotnej	23	17
Z lekarzem innej specjalizacji	9	6
Z kimś innym	0	0

Odsetki nie sumują się do stu, ponieważ ankietowani mogli konsultować się z różnymi specjalistami

Obecnie, podobnie jak w roku 2018, depresję najczęściej konsultowano z psychiatrą, w drugiej kolejności – z psychologiem lub psychoterapeutą, a w trzeciej – z lekarzem rodzinnym. Zaznaczyć jednak należy, że w porównaniu z rokiem 2018 wyraźnie wzrosło znaczenie lekarzy psychiatrów oraz, w mniejszym stopniu, psychologów i psychoterapeutów oraz lekarzy innych specjalności, natomiast zmniejszyło się znaczenie lekarzy rodzinnych.

TABELA 12

Z kim dokładnie się Pan(i) konsultował(a)?	Odsetki osób, które konsultowały się z kimś w sprawie depresji	
	X 2018 N=80	XI 2021 N=91
Z lekarzem psychiatrą	66	76
Z psychologiem lub psychoterapeutą	38	43
Z lekarzem rodzinnym, podstawowej opieki zdrowotnej	29	23
Z lekarzem innej specjalizacji	5	9
Z kimś innym	0	0

Odsetki nie sumują się do stu, ponieważ ankietowani mogli konsultować się z różnymi specjalistami

Osobę, która chorowała lub choruje na depresję, ma w swoim otoczeniu ponad jedna trzecia badanych (35%), z czego 12% – w najbliższej rodzinie, 7% – w dalszej rodzinie, 12% – wśród przyjaciół i bliskich znajomych, a 11% – wśród dalszych znajomych lub osób znanych z widzenia. Niemal trzy piąte (57%) nie zna osobiście nikogo takiego.

CBOS

#### RYS. 5. Czy ktoś w Pana(i) otoczeniu choruje bądź chorował na depresję?



Odpowiedzi nie sumują się do stu, ponieważ ankietowani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź

Osobę chorującą na depresję (teraz lub w przeszłości) ma w najbliższym otoczeniu (rodzinnym lub przyjacielskim) 22% badanych. Zauważalnie częściej niż przeciętnie są to respondenci poniżej 35 roku życia, zwłaszcza najmłodsi, mieszkańcy dużych i – szczególnie – największych miast, ankietowani mający wyższe wykształcenie, kadra kierownicza i specjaliści, pracownicy administracyjno-biurowi, a także bezrobotni oraz badani uzyskujący wysokie dochody w przeliczeniu na osobę w gospodarstwie domowym (co najmniej 2000 zł), szczególnie – najwyższe (3000 zł i więcej). Stycznością z depresją w dalszym otoczeniu społecznym wyróżniają się ponadto technicy i średni personel, pracownicy administracyjno-biurowi, prywatni przedsiębiorcy, pracownicy usług oraz respondenci znajdujący się w złej sytuacji materialnej.

TABELA 13

		Czy ktoś w Pana(i) otoczeniu choruje bądź chorował na depresję?		
		W najbliższej rodzinie / wśród przyjaciół	W dalszej rodzinie / wśród dalszych znajomych	Ogółem
		w procentach		
<b>Ogółem</b>		<b>22</b>	<b>17</b>	<b>35</b>
Płeć	Mężczyźni	24	11	33
	Kobiety	20	21	35
Wiek	18–24 lata	42	18	50
	25–34	28	18	43
	35–44	24	20	39
	45–54	20	17	35
	55–64	11	13	21
	65–74	15	17	29
	75 lat i więcej	15	9	23
Miejsce zamieszkania	Wieś	19	14	30
	Miasto do 19 999	14	18	29
	20 000 – 99 999	19	19	32
	100 000 – 499 999	27	17	41
	500 000 i więcej mieszkańców	42	20	56
Wykształcenie	Podstawowe	17	11	23
	Zasadnicze zawodowe	15	12	25
	Średnie	24	16	37
	Wyższe	28	24	47
Grupa społeczno-zawodowa	Kadra kier. i spec. z wyższym wyksz.	29	22	47
	Średni personel, technicy	23	25	47
	Pracownicy adm.-biurowi	28	25	45
	Pracownicy usług	25	23	44
	Robotnicy wykwalifikowani	17	10	25
	Robotnicy niewykwalifikowani	15	12	27
	Rolnicy	21	13	34
	Pracujący na własny rachunek	20	25	42
	Renciści	26	14	27
	Emeryci	14	14	25
	Uczniowie i studenci	13	2	15
	Bezrobotni	49	20	54
	Gospodynie domowe i inni	24	12	32
Dochody na jedną osobę	Do 999 zł	15	16	23
	Od 1000 zł do 1499 zł	22	15	33
	Od 1500 zł do 1999 zł	16	18	32
	Od 2000 zł do 2999 zł	31	20	45
	3000 zł i więcej	37	22	53
Ocena własnych war. mater.	Złe	23	23	40
	Średnie	20	17	33
	Dobre	23	15	35

Depresja w najbliższym otoczeniu badanych – wśród osób z najbliższej rodziny, a także, choć w mniejszym stopniu, wśród przyjaciół – współwystępuje z doświadczeniem jej przez samych respondentów.

TABELA 14

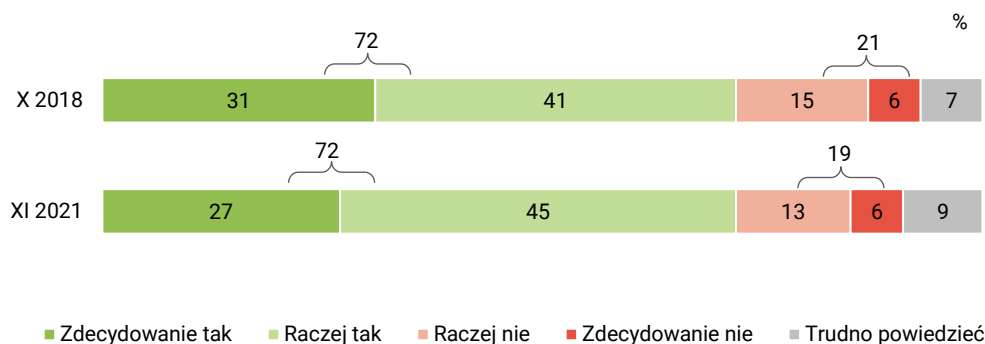
Czy ktoś w Pana(i) otoczeniu choruje bądź chorował na depresję?	Czy chorował(a) Pan(i) kiedykolwiek na depresję?		
	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
	w procentach		
Ktoś z mojej najbliższej rodziny (mąż/żona, matka/ojciec, córka/syn, siostra/brat)	25	69	6
Ktoś z dalszej rodziny	13	75	12
Ktoś z bliskich znajomych, przyjaciół	17	73	10
Ktoś z dalszych znajomych, osoba znana z widzenia	13	78	8
Nie, nikt z mojego otoczenia nie chorował ani nie choruje na depresję	8	90	2
<b>Ogółem</b>	<b>11</b>	<b>83</b>	<b>6</b>

## POSTRZEGANIE DEPRESJI

Zdecydowana większość badanych postrzega depresję jako chorobę wstydliwą, którą zazwyczaj ukrywa się przed innymi ludźmi (72%), a relatywnie niewielu ankietowanych nie ma wyrobionego zdania w tej sprawie (9%). W ciągu ostatnich trzech lat opinie na ten temat praktycznie nie zmieniły się.

CBOS

RYS. 6. Obecnie wiele mówi się o depresji. Czy zaliczył(a)by Pan(i) depresję do chorób, które zazwyczaj ukrywa się przed ludźmi jako wstydlive czy też nie?



Pogląd, że depresja jest chorobą wstydlivą, przeważa we wszystkich analizowanych grupach społeczno-demograficznych, jednak częściej niż inni przekonanie to wyrażają młodszy respondenci – do 45 roku życia (77%–78%), z wykształceniem co najmniej zasadniczym zawodowym (71%–76%) oraz niezadowoleni z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych (80%).

Zauważyć można również, że wyraźnie częściej w zdecydowany sposób do chorób wstydlivych depresję zaliczają osoby, które chorowały na depresję.

**TABELA 15**

Czy chorował(a) Pan(i) kiedykolwiek na depresję?	Czy zaliczył(a)by Pan(i) depresję do chorób, które zazwyczaj ukrywa się przed ludźmi jako wstydlive, czy też nie?			
	Zdecydowanie tak	Raczej tak	Raczej nie / zdecydowanie nie	Trudno powiedzieć
	w procentach			
Tak	41	39	18	2
Nie	25	47	18	10

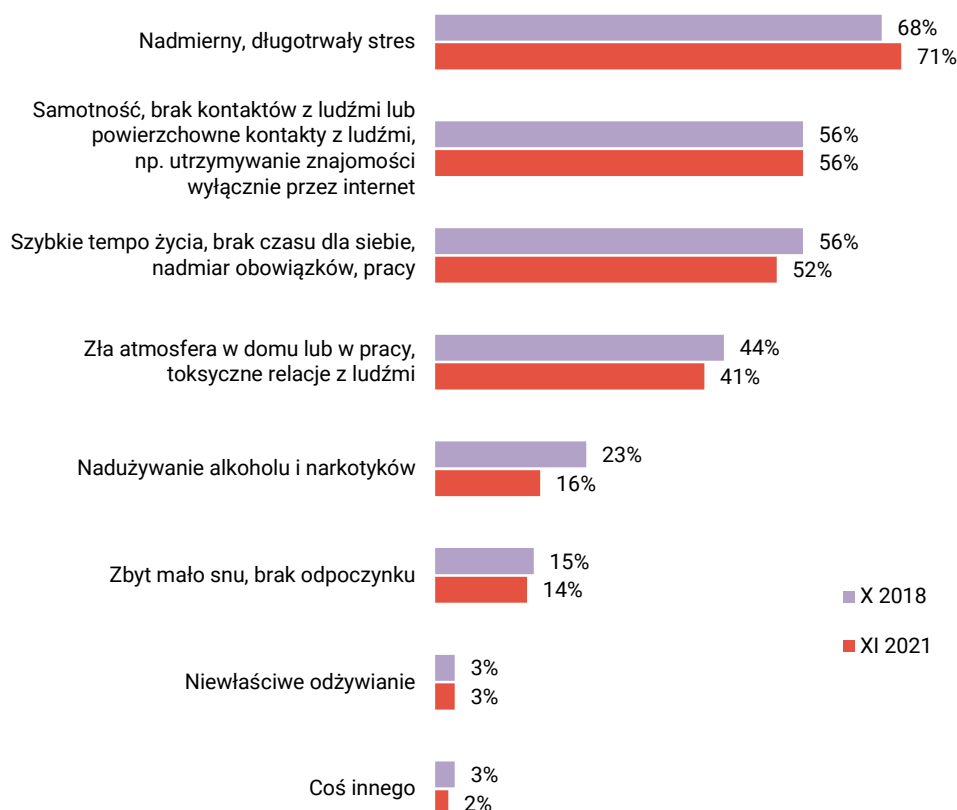
## CO ZWIĘKSZA RYZYKO ZACHOROWANIA NA DEPRESJĘ

Interesowało nas, jakie elementy stylu życia, w odczuciu badanych, najbardziej przyczyniają się do zachorowania na depresję. Spośród przedstawionych aspektów stylu życia, zdaniem największej grupy badanych, do depresji przyczynia się nadmierny, długotrwały stres (71%), a w dalszej kolejności – samotność, brak kontaktów z ludźmi lub kontakty powierzchowne (56%) oraz szybkie tempo życia, brak czasu dla siebie, nadmiar obowiązków, pracy (52%). Warto zaznaczyć, że złe, toksyczne relacje z ludźmi wskazywane były w tym kontekście rzadziej niż niewystarczające kontakty z innymi (41%). Zdaniem relatywnie niewielu respondentów do zachorowania na depresję przyczynia się nadużywanie alkoholu i narkotyków (16%), zbyt mała ilość snu, brak odpoczynku (14%), a jeszcze rzadziej – niewłaściwe odżywianie (3%).

W stosunku do 2018 roku opinie na temat sposobu życia przyczyniającego się do zachorowania na depresję zmieniły się jedynie w niewielkim stopniu. W odbiorze społecznym wzrosło nieco znaczenie nadmiernego stresu (o 3 punkty procentowe), a spadło – nadużywania alkoholu i narkotyków (o 7 punktów), szybkiego tempa życia (o 4 punkty) i złych, toksycznych relacji międzyludzkich (o 3 punkty). Podobnie jak w roku 2018 największe znaczenie odgrywa nadmierny, długotrwały stres, a w dalszej kolejności samotność, niewystarczające kontakty z ludźmi oraz szybkie tempo życia, brak czasu dla siebie.

Nadmierny stres jako przyczyniający się do depresji częściej wymieniany jest przez kobiety niż mężczyźni (77% wobec 64%), przez mieszkańców największych miast (78%), osoby lepiej wykształcone – w szczególności absolwentów wyższych uczelni (79%), respondentów lepiej sytuowanych – zadowolonych z warunków materialnych gospodarstw domowych (73%), o dochodach *per capita* wynoszących co najmniej 3000 zł (80%).

RYS. 7. Jaki sposób życia, Pana(i) zdaniem, może najbardziej przyczynić się do zachorowania na depresję?



Na samotność, niewystarczające relacje z innymi ludźmi częściej niż pozostali zwracają uwagę również kobiety niż mężczyźni (60% wobec 51%), mieszkańcy największych miast (57%), badani lepiej wykształceni (61% absolwentów wyższych uczelni). Natomiast o złych relacjach międzyludzkich jako czynnika zwiększającym ryzyko depresji częściej niż pozostali mówią najmłodszy badani wieku 18–24 lata (52%) oraz lepiej wykształceni (48% absolwentów wyższych uczelni).

Z kolei szybkie tempo życia, brak czasu dla siebie ponadprzeciętnie często wymieniają ankietowani w wieku 35–54 lata (59%–61% w zależności od kategorii), a nadużywanie alkoholu i narkotyków – częściej mężczyźni niż kobiety (20% wobec 12%).

Osoby, które chorowały bądź obecnie chorują na depresję, częściej niż pozostałe wśród czynników przyczyniających się do depresji wymieniały zbyt małą ilość snu, brak odpoczynku (23%), złą atmosferę w domu lub w pracy (53%), natomiast rzadziej – samotność, brak kontaktów z ludźmi (51%) oraz nadużywanie alkoholu i narkotyków (8%).



Uzyskanie deklaracje wskazują, że 11% Polaków przynajmniej raz w życiu chorowało na depresję. Przy założeniu, że nie każdy chorujący na depresję jest świadomy swojej choroby, a także z uwagi na fakt, że pytanie o chorobę, która jest postrzegana jako wstydliva, może skłaniać niektórych respondentów do nieudzielania odpowiedzi zgodnej z prawdą, należałoby uznać, że wynik ten zarysowuje dolną granicę skali zjawiska. O ile na poziomie ogółu badanych skala ta nie zmieniła się na przestrzeni ostatnich trzech lat, o tyle obserwujemy bardzo niepokojący wzrost odsetków przyznających się do depresji wśród najmłodszych (poniżej 25 roku życia) i najstarszych (75+) dorosłych, a więc tych grup wiekowych, które, jak się wydaje, w największym stopniu poniosły społeczne koszty epidemii i związanej z nią izolacji. Ponad jedna piąta Polaków ma w najbliższym otoczeniu rodzinnym lub przyjacielskim kogoś, kto chorował na depresję. Częściej są to ankietowani, którzy sami doświadczyli depresji.

Niespełna połowa przechodzących depresję miała w życiu tylko jeden jej epizod, a nieco mniejsza grupa – więcej. Przeważnie respondenci wiążą ją z traumatycznymi zdarzeniami życiowymi, rzadziej zaś przypisują jej inne podłoże. Znaczna większość chorujących na depresję obecnie lub w przeszłości poinformowała o swojej chorobie przynajmniej jedną osobę z najbliższego otoczenia. Zdecydowana większość doświadczających depresji konsultowała się w tej sprawie z jakimś specjalistą, najczęściej z lekarzem psychiatrą, rzadziej z psychologiem lub psychoterapeutą, a jeszcze rzadziej – z lekarzem rodzinnym. Zarejestrowany w tym roku odsetek zasięgających takich konsultacji jest jednak niższy niż w 2018 roku. Jednocześnie w porównaniu z rokiem 2018 zmniejszyło się w tym kontekście znaczenie lekarzy rodzinnych, a wzrosło – lekarzy psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów oraz innych specjalistów.

Podobnie jak przed trzema laty, zdaniem zdecydowanej większości badanych, depresja jest chorobą wstydlivą, a spośród różnych elementów stylu życia do zachorowania na nią w największym stopniu przyczynia się nadmierny, długotrwały stres, a w dalszej kolejności – samotność, brak kontaktów z innymi oraz szybkie tempo życia, brak czasu dla siebie, nadmiar obowiązków i pracy.

Opracowali  
Michał Feliksiak  
Małgorzata Omyła-Rudzka