

Odczucia towarzyszące respondentom w ciągu ostatnich dwóch lat

65%

uczucie wyczerpania, zmęczenia, presji

50%

doświadczenie obniżenia nastroju trwające dłużej niż kilka dni

27%

uczucie bycia aktywnym i pełnym energii



Co wpływa najbardziej na kondycję psychiczną Polaków?

66%

sytuacja finansowa respondenta lub jego gospodarstwa domowego

63%

sytuacja w domu, relacje z domownikami

62%

sprawy i problemy najbliższych

61%

zdrowie respondenta

60%

sytuacja w pracy

54%

relacje z przyjaciółmi, znajomymi

50%

sytuacja epidemiczna związana z COVID-19

46%

sytuacja na rynku pracy

43%

wygląd respondenta



Emocje, które towarzyszą ludziom w związku z COVID-19

36%

niepokój, lęk

31%

strach, przerażenie

25%

gniew

16%

smutek, przygnębienie

13%

bezsilność

10%

nie odczuwa żadnych emocji



Z kim i jak często Polacy rozmawiają o emocjach?

Jak często rozmawiasz na temat swoich emocji z:

Rodziną



Przyjaciółmi, znajomymi



Psychologiem lub psychiatrą



● Często ● Od czasu do czasu ● Rzadko ● W ogóle



46%

Polaków odczuwała w tym roku obciążenie psychiczne przynajmniej raz w tygodniu

40%

respondentów deklaruje, że byłoby skłonnych do wizyty u psychologa lub psychiatry, gdyby odczuwali stres i obciążenie psychiczne częściej

Zmiana relacji międzyludzkich w związku z epidemią COVID-19

18% polepszenie relacji z partnerem/partnerką

10% pogorszenie relacji z partnerem/partnerką

25% polepszenie relacji z rodziną

21% pogorszenie relacji z przyjaciółmi

17% polepszenie relacji z przyjaciółmi



33%

nuda, rutyna

33%

ograniczenie wolności

30%

konieczność rezygnacji z wyjazdów



Najbardziej uciążliwe aspekty przebywania w domu podczas pandemii

Grupy, które według respondentów zostaną najbardziej dotknięte przez pandemię

48%

osoby wymagające stałej opieki medycznej

44%

pracownicy służby zdrowia

40%

seniorzy

