



Raport

Polska na kozetce

2025

Ogólnopolski raport
o zdrowiu psychicznym Polaków

**Wydawca raportu**

Kliniki.pl sp. z o.o.

Realizacja badania

SW Research

Autorzy raportu

Marcin Fiedziukiewicz,
Agnieszka Kędzierska-Strzępka, Justyna Czapryniak

Teksty i redakcja

Alicja Moskwa, Dorota Minta, Iwona Kania,
Anna Samsel,
Agnieszka Kędzierska-Strzępka

Skład i opracowanie graficzne

Justyna Czapryniak, Maciej Urban

Kontakt z autorami badania:

m.fiedziukiewicz@kliniki.pl

polskanakozetce.pl

Spis treści

<u>Wstęp</u>	3
<u>Raport</u>	4
<u>Powody korzystania z psychoterapii</u>	9
<u>Jak radzić sobie ze stresem w pracy? Praktyczny poradnik</u>	16
<u>Powody niekorzystania z psychoterapii</u>	23
<u>Problemy i zaburzenia emocjonalne – jak je rozpoznać i skutecznie leczyć?</u>	27
<u>Środki finansowe jako bariera w korzystaniu z psychoterapii</u>	32
<u>Dostępność finansowa psychoterapii w Polsce</u>	36
<u>Komentarze ekspertów – Iwona Kania, Dorota Minta, Anna Samsel</u>	39
<u>Metodologia badania</u>	45

Drodzy Państwo,

zdrowie psychiczne staje się coraz ważniejszym tematem w debacie publicznej, ale czy Polacy faktycznie mają dostęp do psychoterapii? Jakie są ich główne motywacje i bariery w szukaniu pomocy? Raport „Polska na kozetce 2025” to analiza rzeczywistej sytuacji psychoterapii w naszym kraju – zarówno pod kątem jej dostępności, jak i społecznych oraz ekonomicznych uwarunkowań, które decydują o tym, kto i dlaczego korzysta z profesjonalnego wsparcia psychologicznego.

Badania przeprowadzone na reprezentatywnej grupie Polaków w styczniu 2025 roku przez agencję SW Research na zlecenie serwisu Kliniki.pl pozwoliły nie tylko poznać skalę korzystania z psychoterapii, ale także wskazać kluczowe wyzwania, przed którymi stoimy jako społeczeństwo.

Dzięki temu raportowi dowiesz się m.in.:

- Ponad 22% badanych Polaków skorzystało z psychoterapii w ciągu ostatnich pięciu lat, przy czym głównym powodem były problemy emocjonalne (59%).
- 82% osób, które nie korzystały z psychoterapii, deklaruje, że nie czuły takiej potrzeby. Jednak co piąty badany (12%) wskazał na wysokie koszty jako kluczową barierę.
- Dla 2/3 Polaków koszty terapii są zbyt wysokie, by była ona realnie dostępna dla większości społeczeństwa.

Zebrane dane pokazują, że choć świadomość znaczenia zdrowia psychicznego rośnie, to wciąż istnieją bariery, które sprawiają, że psychoterapia nie jest w pełni dostępna dla wszystkich. Wierzimy, że ten raport pomoże lepiej zrozumieć potrzeby Polaków i stanie się impulsem do dalszych działań na rzecz poprawy jakości i dostępności usług psychologicznych.

Bo zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak fizyczne – i nikt nie powinien być wykluczony z możliwości zadbania o siebie. Zapraszam do lektury.



Z wyrazami szacunku

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Marcin Fiedziukiewicz'.

Marcin Fiedziukiewicz

współautor raportu

Raport

Czy w ciągu ostatnich 5 lat korzystałeś(aś) z psychoterapii?

Dane z raportu "Polska na kozetce 2025"

Z danych wynika, że aż 21,7% badanych osób skorzystało z usług psychoterapeutycznych, podczas gdy 78,3% osób nie korzystało z takiej formy wsparcia.

21,7% to stosunkowo wysoki odsetek, który wskazuje, że częściej niż co piąta dorosła osoba w Polsce zdecydowała się na psychoterapię w ciągu ostatnich 5 lat. Może to świadczyć o rosnącej świadomości społecznej na temat znaczenia terapii w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnym i psychicznymi, a także o tym, że coraz więcej Polaków dostrzega potrzebę szukania wsparcia w zakresie własnego zdrowia psychicznego.

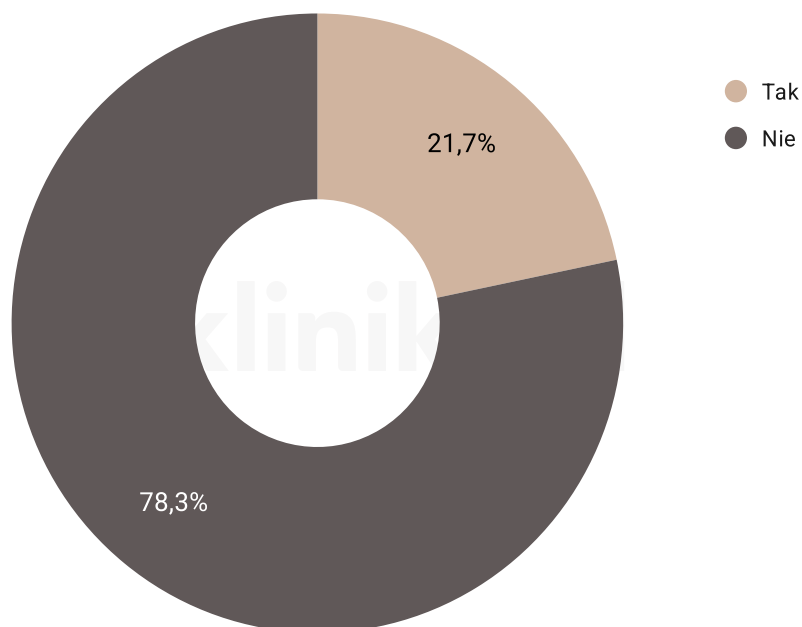
Blisko 22% populacji to wynik znaczący, zwłaszcza że pytanie dotyczyło korzystania z terapii tylko w ciągu ostatnich 5 lat.

Warto zauważyć, że jeszcze niedawno temat zdrowia psychicznego był w Polsce traktowany jako tabu, a pomoc psychologiczna często wiązała się ze wstydem czy brakiem akceptacji społecznej. Wyniki przeprowadzonych badań podkreślają rosnącą otwartość Polaków na korzystanie z psychoterapii, co jest pozytywnym sygnałem świadczącym o przełamywaniu barier i zmianie postaw wobec zdrowia psychicznego.

Jednakże, mimo rosnącej świadomości, 78,3% osób nie skorzystało z pomocy psychoterapeutycznej. Może to sugerować, że wciąż istnieją liczne bariery – takie jak wysokie koszty terapii, niedostateczna dostępność usług czy obawa, że własne problemy są zbyt błahе, by udać się z nimi do specjalisty.

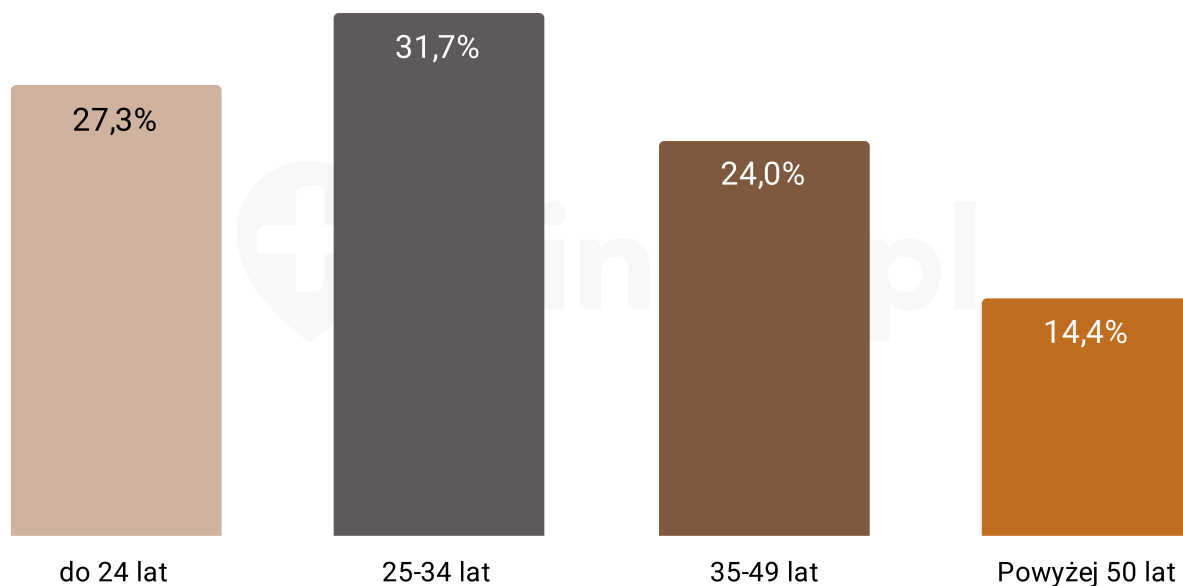
Czy w ciągu ostatnich 5 lat korzystałeś(aś) z psychoterapii?

[N=1013]



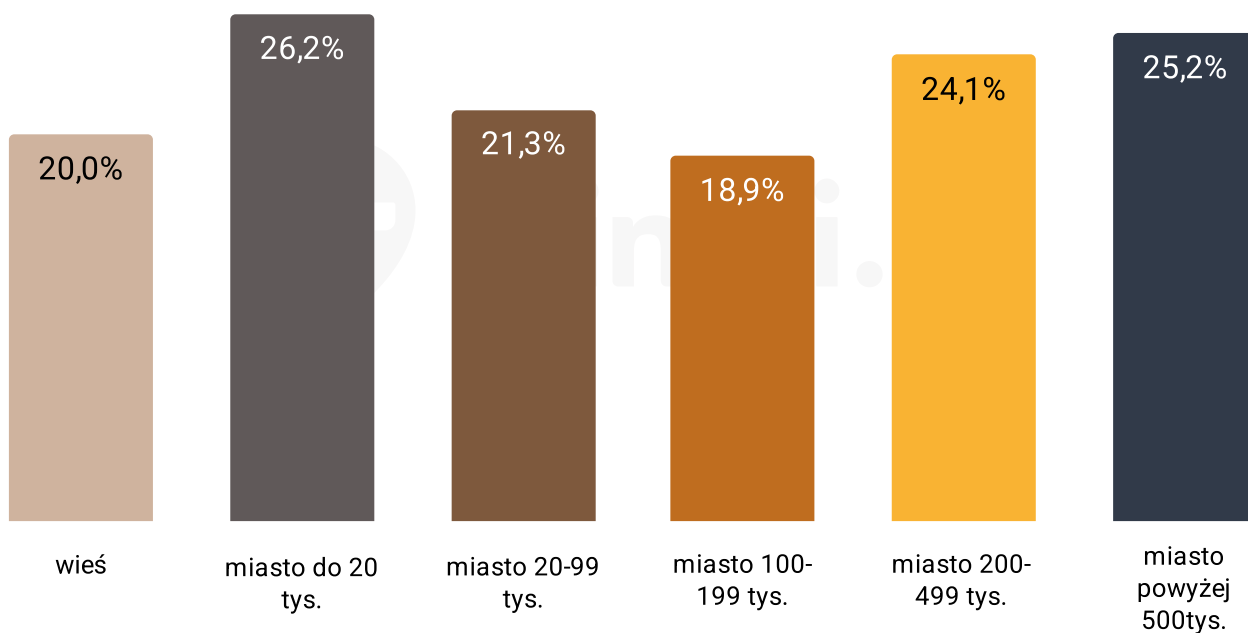
Tak, byłem(am) u psychoterapeuty w ciągu ostatnich 5 lat

podział ze względu na wiek [N=220]



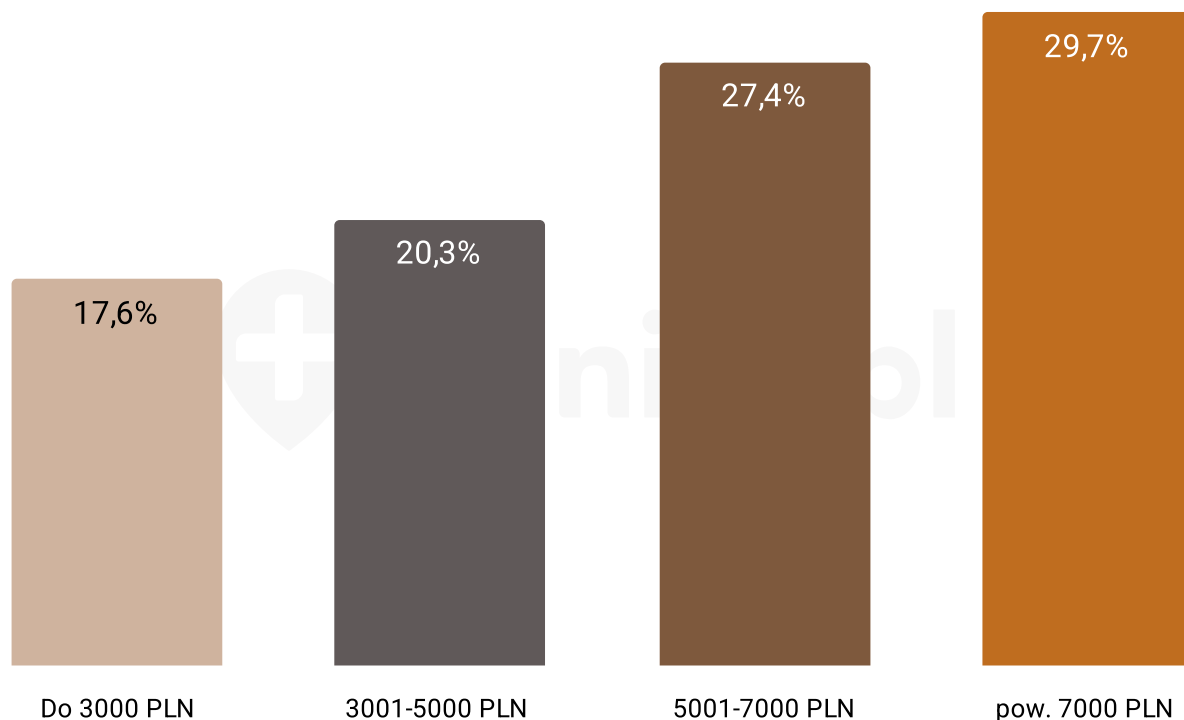
Tak, byłem(am) u psychoterapeuty w ciągu ostatnich 5 lat

podział ze względu na miejsce zamieszkania [N=220]



Tak, byłem(am) u psychoterapeuty w ciągu ostatnich 5 lat

podział ze względu na dochód netto [N=220]



Analiza wyników dotyczących korzystania z psychoterapii w ciągu ostatnich 5 lat z uwzględnieniem trzech kluczowych czynników – wieku, miejsca zamieszkania i dochodów – pokazuje wyraźne różnice w dostępności i podejściu do terapii wśród różnych grup społecznych.

Wiek

Wyniki wskazują, że osoby młodsze są znacznie bardziej skłonne do korzystania z psychoterapii. Najwyższy odsetek osób, które uczestniczyły w terapii, znajduje się w grupie wiekowej 25–34 lata (31,7%), co może świadczyć o rosnącej świadomości wśród młodszych pokoleń na temat zdrowia psychicznego i psychoterapii. Z kolei osoby powyżej 50. roku życia korzystają z terapii

najrzadziej (14,4%), czego powodem mogą być utrwalone przekonania o tym, że problemy emocjonalne są tematem, o którym nie należy mówić, a także z ograniczonego dostępu do usług w tej grupie wiekowej.

Miejsce zamieszkania

Osoby mieszkające w dużych miastach (powyżej 500 tys. mieszkańców) korzystają z psychoterapii w znacznym stopniu (25,2%), co wskazuje na lepszy dostęp do specjalistów i większą świadomość na temat usług psychologicznych. W miastach średniej wielkości (200–499 tys.) oraz mniejszych miejscowościach również obserwujemy stosunkowo wysokie wyniki (24,1% i 21,3%), jednak odsetek ten jest niższy

– w przypadku wsi wynosi 20,0%. To może wskazywać na utrudniony dostęp do psychoterapeutów i mniejszą dostępność tego typu usług w mniejszych miejscowościach.

Dochody

Znaczące różnice widoczne są w zależności od poziomu dochodów. Osoby zarabiające więcej mają zdecydowanie większy dostęp do psychoterapii. W grupie osób zarabiających powyżej 7000 PLN, niemal 30% skorzystało z psychoterapii, podczas gdy w grupie osób zarabiających do 3000 PLN tylko 17,6%. Wzrost dochodów wpływa na większą dostępność usług psychoterapeutycznych, co jest związane z możliwością opłacenia prywatnych wizyt, które są kosztowne, a także z szerszym dostępem do specjalistów w dużych miastach.

Wnioski

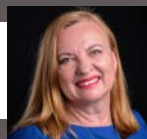
Wyniki wskazują na istotne zależności między korzystaniem z psychoterapii a czynnikami demograficznymi takimi jak wiek, miejsce zamieszkania i dochody. Młodsze osoby, mieszkańcy większych miast oraz osoby o wyższych dochodach mają lepszy dostęp do psychoterapii, co jest pozytywnym sygnałem, świadczącym o przełamywaniu barier i rosnącej świadomości na temat zdrowia psychicznego w Polsce. Jednakże, wciąż

istnieją wyraźne nierówności, szczególnie w przypadku starszych osób, mieszkańców wsi i osób o niższych dochodach. Dalsze działania na rzecz zwiększenia dostępności psychoterapii, zarówno w mniejszych miejscowościach, jak i dla osób o niższych dochodach, będą kluczowe w zapewnieniu równego dostępu do wsparcia psychologicznego.

Komentarz ekspercki

1/5 Polaków sięgnęła po psychoterapię? To alarm i szansa! Alarm, bo stres, presja, samotność rosną. Szansa, bo szukamy wsparcia, świadomie dbamy o zdrowie psychiczne. Potrzebujemy więcej regulacji i dostępności – jakoś przede wszystkim! Ciągłe brakuje uporządkowania zasad świadczenia usług psychologicznych i psychoterapeutycznych, dających klientom gwarancję bezpieczeństwa i jakości. Niezmiennie ważne jest, aby osoby świadczące takie usługi gwarantowały działania oparte o badania naukowe i solidne, jasno określone wykształcenie.

#zdrowiepsychiczne #psychoterapia



Dorota Minta
psycholożka
i psychoterapeutka

Powody korzystania z psychoterapii

Najczęstsze przyczyny podjęcia psychoterapii

Co skłoniło osoby korzystające z psychoterapii do podjęcia tej decyzji?

Największy odsetek osób, które skorzystały z psychoterapii, wskazuje na problemy emocjonalne (58,6%) jako główny powód decyzji o terapii. Depresja, będąca jednym z najczęściej występujących zaburzeń zdrowia psychicznego (zaliczanego do zaburzeń nastroju), stanowi istotny powód podejmowania decyzji o terapii. Taki wynik może wskazywać na rosnącą świadomość społeczną na temat depresji, której objawy – obniżony nastrój, brak energii, trudności w codziennym funkcjonowaniu – dotyczą coraz szerszą grupę osób. Lęk, często współwystępujący z depresją, również jest istotnym czynnikiem skłaniającym do poszukiwania pomocy u psychoterapeutów.

Na drugim miejscu znajduje się stres zawodowy wskazany przez 20,5% respondentów. Jest to istotna wartość, która

może świadczyć o tym, że wysokie wymagania zawodowe, odpowiedzialność czy presja związana z pracą są czynnikami skłaniającymi do rozpoczęcia terapii. Można to również interpretować jako oznakę rosnącej świadomości społecznej dotyczącej wpływu pracy na zdrowie psychiczne.

Problemy rodzinne lub w relacjach zostały wskazane przez 18,6% osób, co również jest istotnym powodem sięgania po pomoc psychoterapeutyczną. Problemy rodzinne, konflikty w związkach i trudności w relacjach prowadzą często do emocjonalnego wyczerpania, skłaniając do terapii.

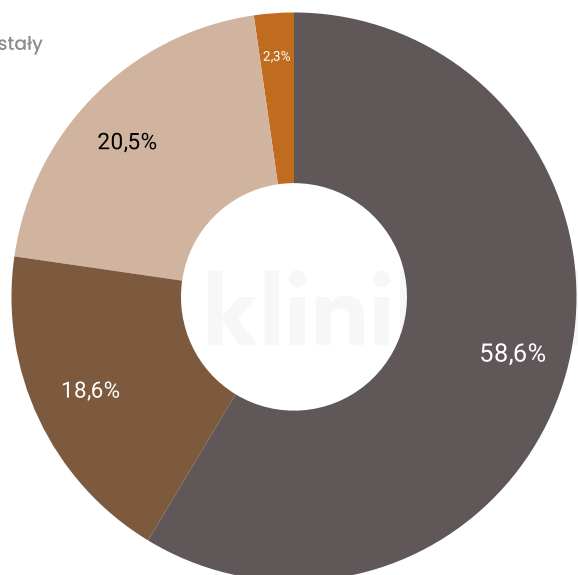
2,3% osób podało inne powody, co może sugerować, że psychoterapia jest również wybierana w odpowiedzi na szereg mniej typowych problemów, które mogą nie pasować do głównych kategorii.

Jeśli korzystałeś(aś) z psychoterapii, co skłoniło Cię do podjęcia tej decyzji?

Pytanie zadane osobom, które w ciągu ostatnich 5 lat korzystały z psychoterapii

[N=220]

- Problemy emocjonalne (np. lęk, depresja)
- Stres zawodowy
- Problemy rodzinne lub w relacjach
- Inne powody



Powody korzystania z psychoterapii

– podział według płci

Problemy rodzinne: 21% mężczyzn i 16,5% kobiet. Mężczyźni częściej wskazują problemy rodzinne jako powód rozpoczęcia psychoterapii. Może to sugerować, że dla mężczyzn trudności w relacjach rodzinnych są bardziej obciążające lub stanowią powód do szukania wsparcia, mimo że temat ten wciąż bywa w ich przypadku traktowany z większą rezerwą niż u kobiet.

Problemy emocjonalne: 65,2% kobiet i 51,4% mężczyzn. Kobiety zdecydowanie częściej korzystają z psychoterapii w odpowiedzi na problemy emocjonalne, takie jak lęk, depresja czy inne zaburzenia psychiczne. Może to wynikać z większej otwartości kobiet na temat swoich emocji oraz ich gotowości do poszukiwania pomocy, co wciąż może być trudniejsze dla mężczyzn z powodu utrwalonych norm społecznych, które w mniejszym stopniu zachęcają mężczyzn do wyrażania emocji i szukania wsparcia.

Stres zawodowy: 23,8% mężczyzn i 17,4% kobiet. Stres związany z pracą jest powodem psychoterapii zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet, ale to mężczyźni częściej wskazują ten czynnik. Presja zawodowa i oczekiwania społeczne związane z rolą mężczyzny jako głównego żywiciela rodziny mogą prowadzić do większego stresu w pracy, zwłaszcza w obliczu wysokich oczekiwań i rywalizacji.

Inne powody: 3,8% mężczyzn i 0,9% kobiet. W tej kategorii mężczyźni dominują, co może sugerować, że mężczyźni mają różne, mniej typowe powody korzystania z psychoterapii, które nie mieszczą się w głównych kategoriach. Warto zauważyć, że ta kategoria jest stosunkowo niewielka, a więc dla większości osób główne powody korzystania z terapii są związane z problemami emocjonalnymi, rodzinami i stresem zawodowym.

Powody chodzenia na psychoterapię

21%  Problemy rodzinne  16,5%

51,4%  Problemy emocjonalne  65,2%

23,8%  Stres zawodowy  17,4%

3,8%  Inne  0,9%

Powody korzystania z psychoterapii

STRES ZAWODOWY

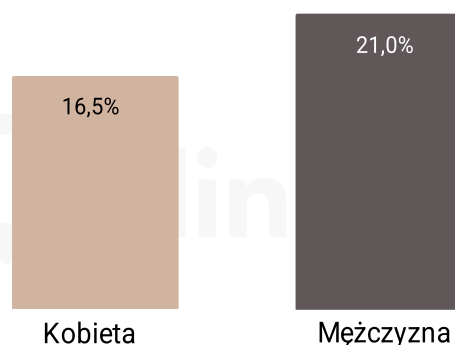
Stres zawodowy jest powszechnym problemem, który dotyka wielu pracowników i może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych oraz spadku efektywności w pracy. Zrozumienie przyczyn stresu zawodowego i wdrożenie strategii zarządzania stresem są kluczowe dla utrzymania zdrowia psychicznego pracowników i zapewnienia lepszej atmosfery w miejscu pracy.

Wśród osób, które wskazały stres zawodowy jako problem z powodu którego podjęły psychoterapię, dominują mężczyźni – 21,0% mężczyzn w porównaniu do 16,5% kobiet. Może to być efektem utrzymujących się społecznych oczekiwań wobec mężczyzn, związanych z rolą żywiciela rodziny oraz ich dominującą obecnością na wyższych stanowiskach menedżerskich, które wiążą się z większą odpowiedzialnością i stresem. Wciąż istnieje nierówność w reprezentacji kobiet i mężczyzn na stanowiskach kierowniczych, co powoduje, że mężczyźni częściej spotykają się z presją zawodową związaną z wymaganiami zawodowymi. Dla kobiet, choć stres zawodowy również może być istotnym problemem, wyniki wskazują, że temat ten pojawia się rzadziej, co sugeruje, że kobiety częściej łączą stres zawodowy z innymi trudnościami żywotnymi, np. obowiązkami rodzinnymi,

które mogą być równie obciążające, ale nie zawsze prowadzą do zgłaszania potrzeby terapii w kontekście stresu zawodowego.

"Stres zawodowy to problem, z którym zgłosiłem(am) się do psychoterapeuty"

podział ze względu na płeć [N=41]

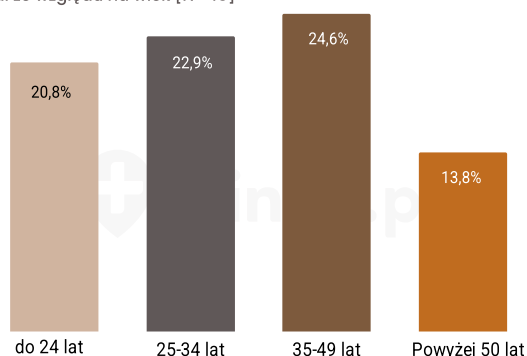


Osoby wskazujące stres zawodowy jako powód wizyt u psychoterapeuty, należą przede wszystkim do grupy wiekowej 35-49 lat, gdzie 24,6% respondentów zgłosiło ten problem. To może sugerować, że osoby w średnim wieku, które często znajdują się w intensywnym okresie kariery zawodowej, doświadczają większego stresu związanego z równoważeniem obowiązków zawodowych i życiowych.

Mniej wskazań dotyczyło grupy młodszej, do 24 lat – 20,8%, co może wynikać z tego, że w tej grupie wiekowej stres zawodowy nie jest jeszcze tak silnie obecny, ponieważ wiele osób dopiero wchodzi na rynek pracy lub jest na wcześniejszych etapach swojej kariery.

Natomiast grupą najrzadziej korzystającą z psychoterapii z powodu stresu zawodowego są osoby powyżej 50. roku życia (13,8%). Może to być efektem mniejszych wymagań zawodowych lub zakończenia aktywnej kariery zawodowej. Dodatkowo, osoby starsze często borykają się z innymi problemami, takimi jak kwestie zdrowotne czy rodzinne, które mogą przyciągać ich uwagę bardziej niż stres zawodowy. Ponadto, tradycyjne normy społeczne związane z wizytami u psychoterapeutów mogą powodować, że osoby w tym wieku rzadziej są skłonne do szukania pomocy psychologicznej.

"Stres zawodowy to problem, z którym zgłosiłem(am) się do psychoterapeuty"
podział ze względu na wiek [N=45]

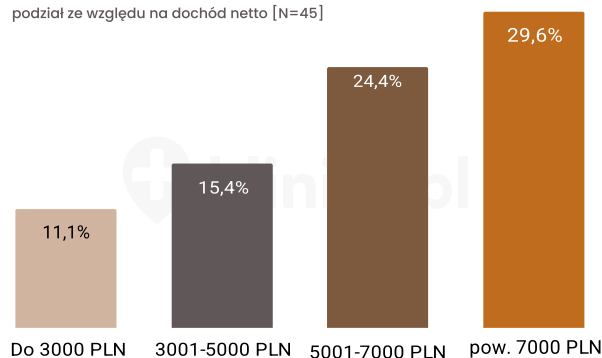


Wśród osób, które wskazały stres zawodowy jako problem, z którym zgłaszały się do psychoterapeuty dominują te z wyższymi dochodami. 24,4% osób zarabiających od 5001 do 7000 PLN oraz aż 29,6% osób zarabiających powyżej 7000 PLN wymieniły stres zawodowy jako główny powód rozpoczęcia terapii. Uzyskane wyniki sugerują, że osoby na

wyższych stanowiskach zawodowych, gdzie stres związany z większą odpowiedzialnością i wysokimi oczekiwaniami jest powszechny, częściej poszukują wsparcia psychologicznego. Ponadto, osoby z wyższymi dochodami mogą mieć łatwiejszy dostęp do psychoterapii, zarówno finansowo, jak i lokalizacyjnie, co może wpływać na ich decyzję o skorzystaniu z pomocy terapeutycznej.

"Stres zawodowy to problem, z którym zgłosiłem(am) się do psychoterapeuty"

podział ze względu na dochód netto [N=45]



Z kolei problem ten wskazują najrzadziej osoby zarabiające do 3000 PLN (11,1%). Osoby zarabiające mniej mogą mieć ograniczony dostęp do usług psychoterapeutycznych z powodu wyższych kosztów takich wizyt, a także mogą być mniej skłonne do szukania pomocy z powodu presji ekonomicznej, która często skłania do odkładania problemów zdrowia psychicznego na później. Warto zauważyć, że stres w pracy jest poważnym problemem w wielu branżach, a dla osób o niższych dochodach może być utrudniony dostęp do odpowiedniego wsparcia.

Powody korzystania z psychoterapii

PROBLEMY EMOCJONALNE

Zaburzenia emocjonalne to nieprawidłowe reakcje na bodźce zewnętrzne, które objawiają się nadmiernym napięciem, lękiem lub wahaniami nastroju. Do najczęstszych należą depresja, zaburzenia lękowe, OCD, zaburzenia nastroju (np. dwubiegunowe) oraz PTSD. Mogą prowadzić do trudności w relacjach, pracy czy szkole, problemów z koncentracją, zmniejszoną motywacją oraz negatywnie wpływać na zdrowie fizyczne, np. powodując bezsenność, bóle głowy czy osłabienie odporności.

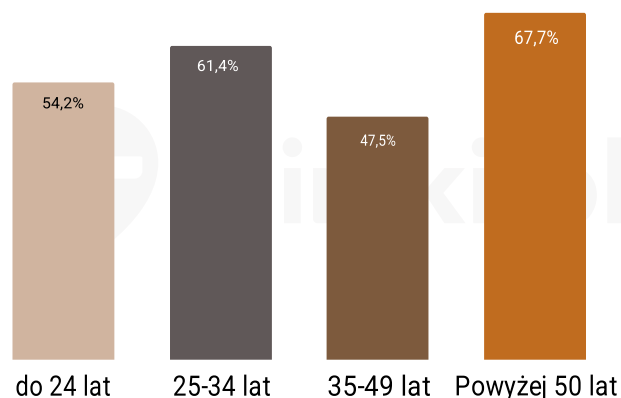
Analiza danych pokazuje, że największy odsetek osób zgłaszających problemy emocjonalne znajduje się w grupie powyżej 50. roku życia (67,7%). A zatem w wieku, w którym wiele osób doświadcza kryzysów związanych z etapami życia, takich jak zmiany zawodowe, przejście na emeryturę, wyzwania zdrowotne czy utratę bliskich, powodując narastający lęk czy depresję. Psychoterapia staje się wówczas ważnym narzędziem do przepracowania tych trudności emocjonalnych. Duży odsetek osób, które zgłosiły problemy emocjonalne, widać w grupach młodszych, 25-34 lata (61,4%) oraz do 24 lat (54,2%). W tych przedziałach wiekowych, problemy takie jak lęk, depresja czy zaburzenia nastroju są uznawane za istotne wyzwania życia młodych ludzi.

Psychoterapia staje się coraz bardziej akceptowaną metodą leczenia, dzięki rosnącej świadomości zdrowia psychicznego i większej gotowości do poszukiwania pomocy, które możemy zauważyć w młodszych pokoleniach. Warto jednak dodać, że w tej grupie wiekowej mogą występować bariery finansowe, które ograniczają dostęp do psychoterapii, mimo rosnącej świadomości problemów emocjonalnych i potrzeby podjęcia terapii.

Najniższy odsetek osób zgłaszających problemy emocjonalne (47,5%), to osoby w wieku 35-49 lat. Może to sugerować, że w tej fazie życia osoby bywają bardziej skoncentrowane na karierze zawodowej i rodzinie, a problemy emocjonalne mogą być mniej skorelowane z terapią w tej fazie życia.

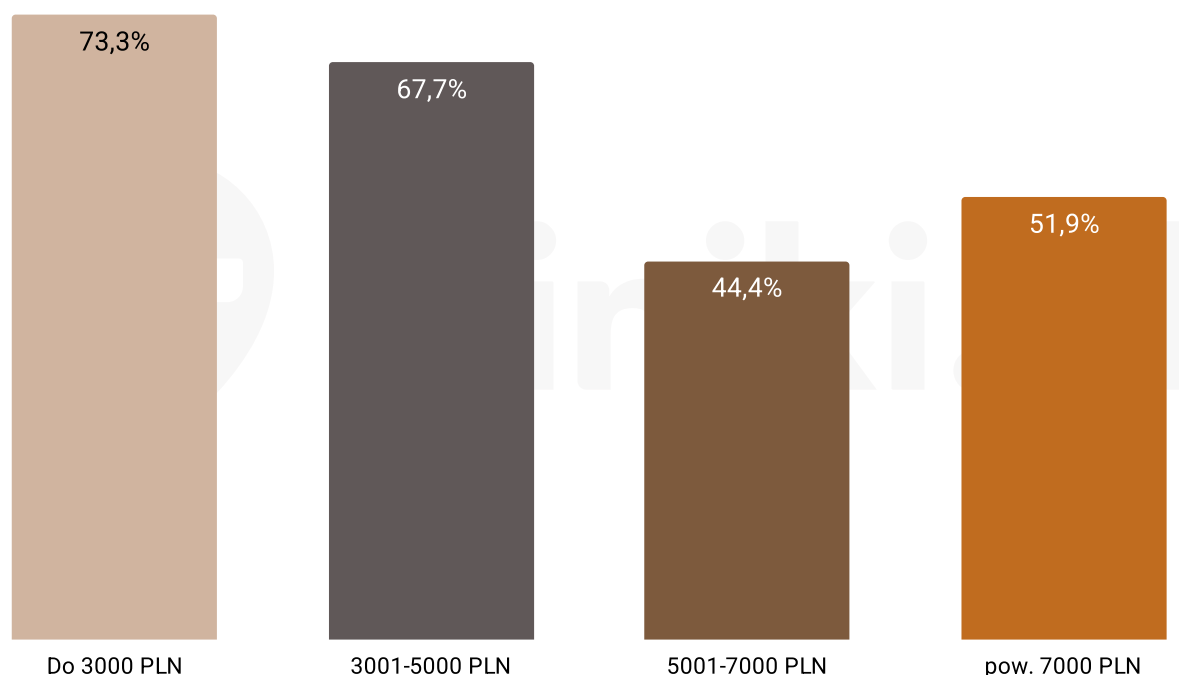
"To przez problemy emocjonalne zgłosiłem(am) się do psychoterapeuty"

podział ze względu na wiek [N=129]



"To przez problemy emocjonalne zgłosiłem(am) się do psychoterapeuty"

podział ze względu na dochód netto [N=129]



Jeśli chodzi o dochody wśród osób, które zgłosiły problemy emocjonalne jako powód rozpoczęcia psychoterapii, widać wyraźny rozkład w zależności od dochodów. Osoby zarabiające do 3000 PLN stanowią największy odsetek (73,3%), co może wskazywać na to, że osoby z niższymi dochodami są bardziej skłonne do szukania pomocy w obliczu problemów emocjonalnych. Wynikać to może z trudności, jakie wiążą się z radzeniem sobie z takimi problemami w kontekście ograniczonych zasobów finansowych, braku dostępu do innych form wsparcia, a także z rosnącą akceptacją dla terapii psychologicznej.

W grupie osób zarabiających od 3001 PLN do 5000 PLN, odsetek wynosi 67,7%, co również pokazuje znaczną część populacji, która szuka pomocy z powodu problemów emocjonalnych. Natomiast wśród osób zarabiających więcej (5001–7000 PLN oraz powyżej 7000 PLN), odsetek osób wskazujących problemy emocjonalne spada (44,4% oraz 51,9%). Dla osób z wyższymi dochodami psychoterapia może być mniej związana z problemami emocjonalnymi, a bardziej z innymi aspektami zdrowia psychicznego.



Jak radzić sobie ze stresem w pracy?

Praktyczny poradnik

Alicja Moskwa redaktorka Kliniki.pl

Stres zawodowy to powszechny problem, który dotyka od 50 do 70% pracowników. Nadmierne wymagania, napięte terminy i brak wsparcia w miejscu pracy mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych i obniżenia efektywności zawodowej. Chroniczny stres nie tylko negatywnie wpływa na samopoczucie jednostki, ale generuje również ogromne koszty dla pracodawców. Wpływa na wzrost absencji, rotację pracowników i spadek motywacji zespołów. Zrozumienie przyczyn stresu, wczesne rozpoznanie objawów oraz skuteczne strategie radzenia sobie z nim, mogą pomóc w zachowaniu równowagi psychicznej i uniknięciu wypalenia zawodowego. Zdrowe środowisko pracy to nie tylko odpowiednie warunki zatrudnienia, ale także wsparcie, komunikacja i narzędzia pozwalające na efektywne zarządzanie stresem.

Czym jest stres w pracy i dlaczego się pojawia?

Stres zawodowy pojawia się, gdy wymagania stawiane pracownikowi przewyższają jego możliwości, umiejętności lub zasoby. Może być efektem przeciążenia obowiązkami, braku kontroli nad swoją pracą, niejasnych oczekiwań ze strony przełożonych lub napiętej atmosfery w zespole. Szczególnie niebezpieczne są sytuacje, w których pracownik nie otrzymuje odpowiedniego wsparcia – zarówno od przełożonych, jak i współpracowników.

Najczęstsze przyczyny stresu zawodowego:

- **charakter pracy** – monotonne, powtarzalne zadania mogą powodować frustrację i obniżać satysfakcję z wykonywanej pracy;
- **obciążenie pracą** – zarówno nadmiar, jak i niedobór obowiązków mogą być źródłem stresu;
- **brak równowagi między życiem zawodowym a prywatnym** – zbyt duża liczba godzin pracy wpływa na życie osobiste i regenerację organizmu;
- **niepewność zatrudnienia** – brak perspektyw na awans czy obawa przed zwolnieniem to silne czynniki stresogenne;
- **złe relacje w pracy** – brak wsparcia ze strony współpracowników lub toksyczna atmosfera znacząco podnoszą poziom stresu;

- **niejasno określone role i obowiązki** – pracownik, który nie wie, czego się od niego oczekuje, często odczuwa dezorientację i napięcie.

Jakie są pierwsze objawy nadmiernego stresu zawodowego?

Stres objawia się na różnych poziomach – od zmian w samopoczuciu i zachowaniu, po poważniejsze problemy zdrowotne. Jego pierwsze symptomy często bywają ignorowane, co może prowadzić do poważniejszych konsekwencji.

Najczęstsze oznaki stresu zawodowego:

- **fizyczne:**
ból głowy, napięcie mięśni, podwyższone ciśnienie krwi, zmęczenie;
- **emocjonalne:**
irytacja, lęk, przygnębienie, wybuchy złości;
- **poznawcze:**
problemy z koncentracją, zapomnianie, spadek efektywności;
- **behawioralne:**
unikanie odpowiedzialności, częstsze popełnianie błędów, izolowanie się od zespołu.

Uwaga!

Ignorowanie tych objawów może prowadzić do chronicznego stresu, a w dalszej perspektywie – do wypalenia zawodowego.

Jakie są skutki nadmiernego stresu?

Długotrwały stres zawodowy to znacznie więcej niż chwilowe zmęczenie czy rozdrażnienie. Jego konsekwencje mogą wpływać zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, a także na jakość życia prywatnego i zawodowego. W początkowej fazie stres może wydawać się jedynie uciążliwością – pojawiają się trudności z koncentracją, wzmożone napięcie mięśni czy bóle głowy. Jednak jeśli stres nie zostanie skutecznie opanowany, jego wpływ na organizm staje się coraz bardziej destrukcyjny.

Skutki zdrowotne przewlekłego stresu

- **Problemy sercowo-naczyniowe** – stres prowadzi do podwyższonego ciśnienia krwi i zwiększa ryzyko miażdżycy, chorób serca, a nawet zawału. Hormony stresu, takie jak kortyzol i adrenalina, powodują długotrwałe przeciążenie układu krążenia, co może prowadzić do poważnych schorzeń.
- **Obniżona odporność** – długotrwałe napięcie osłabia układ odpornościowy, co sprawia, że organizm jest bardziej podatny na infekcje. Częste przeziębienia, nawracające infekcje, a nawet dłuższy czas gojenia się ran mogą być wynikiem osłabienia organizmu przez przewlekły stres.
- **Zaburzenia układu trawiennego** – wiele osób pod wpływem stresu cierpi na bóle brzucha, niestrawność, zgagę czy wzdęcia. W skrajnych przypadkach

przewlekły stres może prowadzić do wrzodów żołądka, zespołu jelita drażliwego (IBS) lub innych chorób przewodu pokarmowego.

- **Problemy ze snem** – stres powoduje trudności z zasypianiem, częste wybudzanie się w nocy, a nawet bezsenność. Brak regeneracji podczas snu wpływa negatywnie na codzienne funkcjonowanie, powodując spadek koncentracji, osłabienie pamięci i większą drażliwość.
- **Chroniczne bóle mięśni i stawów** – napięcie mięśni spowodowane stresem może prowadzić do bólu pleców, karku, barków czy szczękocisku. Częste napięcie i brak rozluźnienia mięśni może przyczyniać się do problemów ortopedycznych, takich jak przewlekłe bóle kręgosłupa.
- **Problemy skórne** – stres jest jednym z czynników zaostrzających choroby skóry, takie jak łuszczyca, egzema czy trądzik. Pod wpływem stresu skóra może być bardziej podatna na stany zapalne i wysypki alergiczne.

Wpływ stresu na psychikę i zachowanie

- **Wzmożona drażliwość i agresja** – osoba zestresowana może reagować impulsywnie, co negatywnie wpływa na relacje z otoczeniem. Nawet niewielkie problemy mogą wywoływać silne reakcje emocjonalne, a napięcie prowadzi do konfliktów zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym.

- **Spadek motywacji i efektywności** – przewlekły stres prowadzi do obniżenia koncentracji, większej liczby popełnianych błędów i trudności w podejmowaniu decyzji. W efekcie pracownik może odczuwać coraz większą frustrację, a jego efektywność drastycznie spada.
- **Unikanie obowiązków i prokrastynacja** – chroniczny stres może powodować uczucie przytłoczenia, co sprawia, że osoby dotknięte tym problemem zaczynają odkładać zadania na później lub unikać ich całkowicie.
- **Poczucie wyobcowania i izolacji** – pracownik może zacząć unikać kontaktów ze współpracownikami, czuć się niezrozumiany i coraz bardziej wycofywać się z życia zawodowego.
- **Depresja i lęki** – długotrwały stres może prowadzić do poważnych zaburzeń nastroju. Utrzymujący się stan napięcia i przygnębienia może skutkować rozwojem depresji lub zaburzeń lękowych, które utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Uwaga!

Stres zawodowy nie jest jedynie przejściowym problemem – jego konsekwencje mogą mieć długofalowy wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Jeśli zauważysz u siebie objawy chronicznego stresu, warto podjąć działania, zanim sytuacja stanie się poważniejsza.

Jakie techniki pomagają w radzeniu sobie ze stresem w pracy?

Radzenie sobie ze stresem wymaga nie tylko znajomości technik relaksacyjnych, ale także zmiany podejścia do pracy i codziennych obowiązków. Ważne jest, aby stosować metody, które realnie pomagają w danej sytuacji i są dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Zmień sposób myślenia

Nasze myśli mają ogromny wpływ na to, jak odczuwamy stres. Warto zwrócić uwagę na sposób, w jaki mówimy do siebie o pracy i obowiązkach. Zamiast myśleć „muszę” – spróbuj używać sformułowania „wybieram”.

„Wybieram pracę w tej firmie, ponieważ daje mi stabilność finansową.”

„Decyduję się realizować ten projekt, bo pozwoli mi zdobyć nowe umiejętności.”

Zmiana narracji wewnętrznej pozwala odzyskać poczucie kontroli i zmniejsza napięcie związane z obowiązkami.

Ćwiczenia oddechowe

Techniki oddechowe pomagają obniżyć poziom stresu w kilka minut. Warto stosować je w momentach napięcia oraz jako codzienną praktykę relaksacyjną.

- **Oddech przeponowy** – głębokie oddychanie brzuchem uspokaja układ nerwowy i redukuje napięcie.

- **Oddech kwadratowy** – metoda polegająca na równomiernym wdechu, zatrzymaniu powietrza, wydechu i ponownym zatrzymaniu.
- **Oddech ujjayi („oddech zwycięzcy”)** – stosowany w jodze, pomaga w redukcji napięcia i poprawia koncentrację.

Zarządzanie czasem i priorytetami

Efektywne planowanie obowiązków pozwala zmniejszyć presję i uniknąć sytuacji, w których nagromadzenie zadań prowadzi do chaosu i stresu.

- **Technika pomodoro** – podział pracy na 25-minutowe sesje z krótkimi przerwami poprawia efektywność i zmniejsza zmęczenie.
- **Macierz Eisenhowera** – metoda pozwalająca sklasyfikować zadania według ważności i pilności, co pomaga uniknąć zbędnego stresu.
- **Planowanie dnia** – sporządzenie listy obowiązków i ustalenie priorytetów ułatwia organizację pracy.

Aktywność fizyczna i regeneracja

Regularna aktywność fizyczna pomaga organizmowi radzić sobie ze stresem. Nawet krótki spacer, rozciąganie czy kilka minut ćwiczeń mogą przynieść ulgę. Równie ważny jest odpoczynek – regeneracja i sen odgrywają kluczową rolę w redukcji napięcia.

Pamiętaj!

Dbanie o zdrowie psychiczne jest tak samo ważne, jak dbanie o zdrowie fizyczne. Znalezienie odpowiedniej strategii radzenia sobie ze stresem to klucz do większego komfortu w miejscu pracy i poza nim.

Jak poprawić relacje w pracy, aby zmniejszyć stres?

Dobre relacje w miejscu pracy mają ogromny wpływ na poziom stresu. Konflikty, niejasna komunikacja czy brak wsparcia ze strony zespołu mogą prowadzić do frustracji i pogorszenia samopoczucia. Pracownicy, którzy czują się częścią wspierającej społeczności, są mniej zestresowani i bardziej zmotywowani do działania.

Jak dbać o pozytywne relacje w pracy?

- **Komunikacja to podstawa** – staraj się jasno wyrażać swoje potrzeby, pytaj o oczekiwania innych i nie bój się prosić o pomoc. Nieporozumienia często wynikają z braku klarownej komunikacji.
- **Unikaj plotek i negatywnej atmosfery** – nie angażuj się w konflikty, nie rozsiewaj negatywnych informacji o kolegach i nie podsycaj napięć w zespole.
- **Buduj relacje oparte na szacunku** – traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być

traktowany. Unikaj krytyki, oceniania i konfrontacji, jeśli nie są one konieczne.

- **Zadbaj o wsparcie społeczne** – relacje z współpracownikami mogą znacząco obniżyć poziom stresu. Krótkie rozmowy przy kawie, wspólne przerwy czy wyjścia integracyjne pomagają budować poczucie wspólnoty i poprawiają atmosferę w pracy.
- **Nie bierz wszystkiego do siebie** – niektóre zachowania współpracowników wynikają z ich własnych problemów i emocji, a nie z Twojej winy. Staraj się dystansować od negatywnych sytuacji i nie pozwalać, by wpływały one na Twoje samopoczucie.
- **Praktykuj asertywność** – umiejętność wyrażania swoich opinii i granic bez agresji i uległości jest kluczowa w redukowaniu stresu. Asertywność pozwala na uniknięcie sytuacji, w których czujesz się wykorzystywany lub przeciążony obowiązkami.
- **Rozwiązuj konflikty na bieżąco** – nie pozwól, by nierozwiązane napięcia narastały. Jeśli masz problem z kimś z pracy, porozmawiaj otwarcie i poszukaj rozwiązania, zamiast tłumić negatywne emocje.
- **Dbaj o pozytywną atmosferę** – bądź życzliwy dla innych, doceniaj ich wysiłek, chwal za dobrą pracę i sam staraj się być dobrym współpracownikiem.

Jak zachować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym?

Kluczowe znaczenie wydaje się mieć jednak zachowanie balansu. Utrzymanie równowagi między pracą a życiem osobistym jest kluczowe dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Brak wyraźnej granicy między obowiązkami zawodowymi a czasem wolnym prowadzi do chronicznego zmęczenia, obniżonej motywacji i wzmożonego stresu. Współczesny tryb pracy, szczególnie w przypadku pracy zdalnej, dodatkowo utrudnia oddzielenie tych dwóch sfer.

Jak skutecznie rozgraniczyć pracę i życie prywatne?

- **Ustal wyraźne godziny pracy** – unikaj nadgodzin i staraj się kończyć obowiązki o określonej porze. Jeśli pracujesz zdalnie, ustal jasne ramy czasowe i nie odbieraj służbowych maili po godzinach.
- **Planuj czas wolny tak samo, jak zadania zawodowe** – wpisuj do kalendarza spotkania z rodziną, wyjścia na siłownię czy relaksujące wieczory.
- **Naucz się mówić „nie”** – nie przyjmuj dodatkowych obowiązków, jeśli przekraczają one Twoje możliwości czasowe i wpływają na odpoczynek.
- **Unikaj pracy w czasie wolnym** – nie zabieraj laptopa na rodzinne wyjazdy, nie sprawdzaj e-maili na urlopie i nie odbieraj telefonów służbowych po pracy.

- **Zadbaj o czas dla siebie** – znajdź aktywności, które sprawiają Ci przyjemność i pozwalają się zrelaksować – sport, hobby, medytacja, czytanie książek.
- **Zwróć uwagę na jakość odpoczynku** – sen odgrywa kluczową rolę w regeneracji organizmu. Staraj się spać minimum 7–8 godzin dziennie i unikać korzystania z telefonu czy komputera przed snem.

Pamiętaj!

Brak równowagi między życiem zawodowym a prywatnym może prowadzić do chronicznego stresu, zmęczenia i wypalenia zawodowego. Zdrowe granice pozwalają zachować energię i motywację do działania.

Kiedy warto skonsultować się ze specjalistą?

Stres w pracy jest naturalnym zjawiskiem, ale jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas i zaczyna wpływać na zdrowie oraz codzienne funkcjonowanie, warto zastanowić się nad skorzystaniem z profesjonalnej pomocy. Wiele osób ignoruje pierwsze sygnały przeciążenia, próbując radzić sobie samodzielnie. Niestety przedłużający się stres może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak zaburzenia snu, chroniczne zmęczenie, spadek nastroju czy trudności z koncentracją.

Gdzie szukać wsparcia?

Psycholog lub terapeuta – pomoże zrozumieć źródła stresu, nauczy skutecznych technik radzenia sobie z napięciem i wesprze w budowaniu zdrowych nawyków.

Coach kariery – jeśli stres wynika głównie z problemów zawodowych, warto skorzystać z konsultacji dotyczących rozwoju kariery i strategii radzenia sobie z presją w pracy.

Lekarz pierwszego kontaktu – w przypadku objawów somatycznych, takich jak bóle głowy, podwyższone ciśnienie czy problemy trawienne, warto skonsultować się z lekarzem, który oceni stan zdrowia i zaproponuje odpowiednie leczenie.

Szukanie pomocy to oznaka troski o własne zdrowie, a nie słabości. Jeśli stres zaczyna przejmować kontrolę nad Twoim życiem, warto podjąć kroki, które pomogą przywrócić spokój i komfort psychiczny.

Powody niekorzystania z psychoterapii

Najczęstsze powody niekorzystania z psychoterapii

Największy odsetek osób (82,3%) nie skorzystał z psychoterapii, ponieważ uznał, że nie jest to konieczne. Taki wynik może sugerować, że wiele osób nie dostrzega potrzeby pomocy psychologicznej lub nie uznaje swoich problemów za wystarczająco poważne, by skorzystać z terapii. Może to również świadczyć o obecnym w społeczeństwie przekonaniu, że psychoterapia jest przeznaczona tylko dla osób z poważnymi problemami, a nie dla tych, którzy po prostu szukają wsparcia w trudniejszych chwilach.

Kolejny powód, wskazany przez 12,1% respondentów, to wysokie koszty psychoterapii, co może świadczyć o tym, że

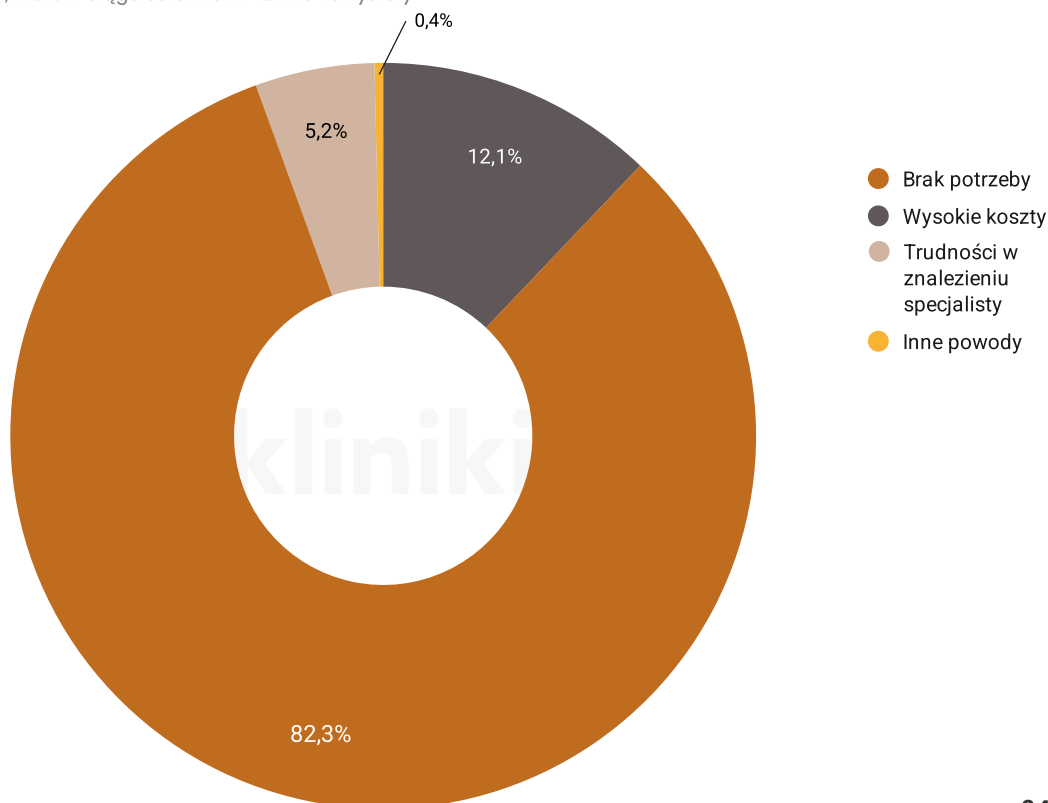
osoby te dostrzegają wartość terapii, ale napotykają trudności w jej sfinansowaniu. To wskazuje, że koszt wizyt pozostaje istotną barierą w dostępie do usług psychoterapeutycznych, szczególnie dla osób z niższymi dochodami.

5,2% badanych podało trudności w znalezieniu specjalisty jako główny powód. Może to sugerować, że dostępność psychoterapeutów, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach lub w konkretnym nurcie terapii, stanowi wyzwanie. Dla takich osób, nawet jeśli chciałyby skorzystać z terapii, brak odpowiednich specjalistów w ich okolicy stanowi główną barierę.

Jeśli nie korzystałeś(aś) z psychoterapii, co było głównym powodem?

Pytanie zadane osobom, które w ciągu ostatnich 5 lat nie korzystały z psychoterapii

[N=793]



Powody niekorzystania z psychoterapii

WYSOKIE KOSZTY

Największy odsetek osób, które wskazały wysokie koszty jako główną barierę dostępu do psychoterapii, znajduje się w grupie wiekowej 25-34 lata (22,5%). To może sugerować, że osoby w tym wieku, będące często na wczesnych etapach kariery zawodowej i budowania stabilności finansowej, mogą mieć trudności z opłaceniem kosztów terapii. Choć dostrzegają potrzebę wsparcia psychologicznego, nie mają wystarczających środków, by skorzystać z takiej pomocy.

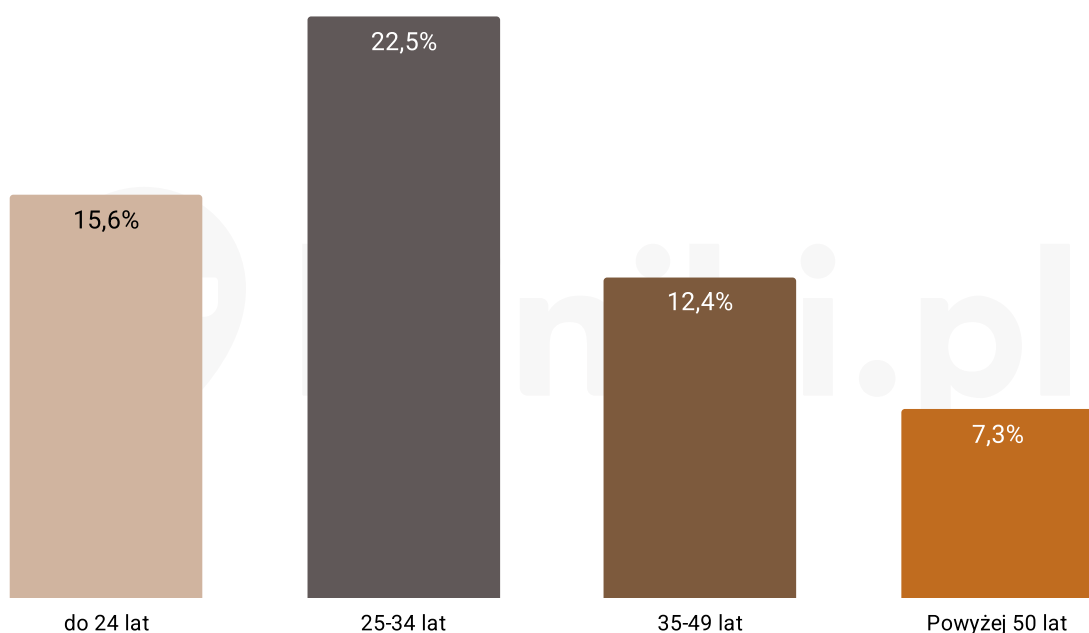
W grupie do 24 lat, odsetek wynosi 15,6%, co również wskazuje na trudności związane z finansowaniem terapii, choć młodsze

osoby mogą być bardziej skłonne do korzystania z usług w ramach publicznej ochrony zdrowia lub innych form wsparcia. Niższy odsetek osób wskazujących wysokie koszty jak barierę wyraźnie widać w grupach wiekowych 35-49 lat (12,4%) oraz powyżej 50. roku życia (7,3%). Może to wynikać z lepszej sytuacji finansowej tych osób, które w tej fazie życia mogą mieć stabilniejsze dochody. Ponadto, osoby powyżej 50. roku życia, szczególnie te zmagające się z problemami zdrowotnymi czy życiowymi kryzysami, mogą częściej korzystać z terapii, która w takich sytuacjach jest wręcz niezbędna.

"Wysokie koszty

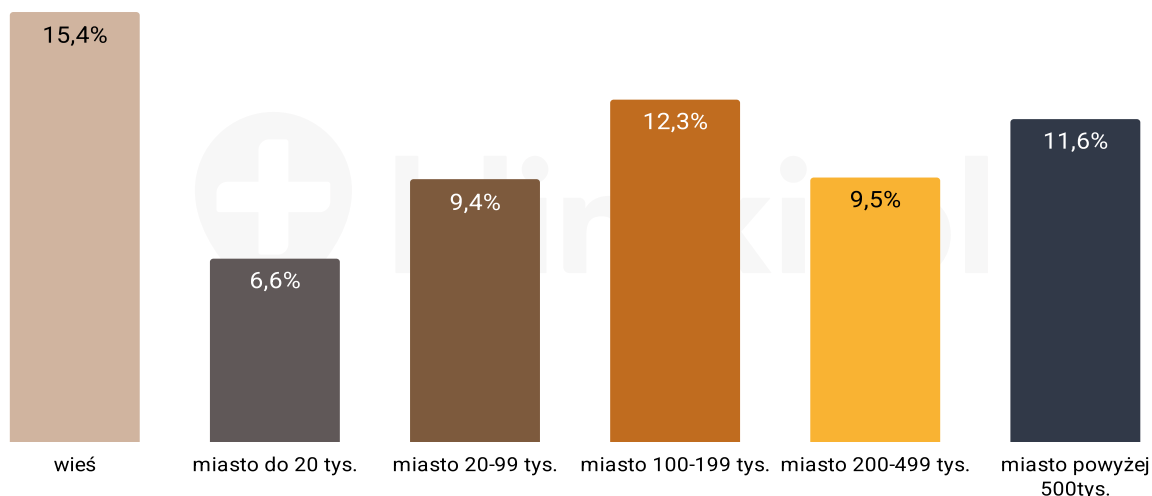
- to przez nie nie zgłosiłem(am) się do psychoterapeuty"

podział ze względu na wiek [N=96]



"Wysokie koszty – to przez nie nie zgłosiłem(am) się do psychoterapeuty"

podział ze względu na miejsce zamieszkania [N=96]



Najwyższy odsetek osób wskazujących wysokie koszty jako powód niekorzystania z psychoterapii (15,4%) odnotowano wśród osób zamieszkujących obszary wiejskie. Dostępność usług psychoterapeutycznych jest tam ograniczona, a w wielu przypadkach całkowicie ich brak, co zmusza osoby do dojazdów do większych miejscowości. Takie rozwiązanie zwiększa koszty terapii i może stanowić poważną barierę. Dodatkowo, na wsi brakuje publicznych form wsparcia psychoterapeutycznego, a niższy poziom zarobków w tych rejonach pogłębia trudności finansowe związane z dostępem do psychoterapii.

Najniższy odsetek osób wskazujących koszty jako barierę w miastach do 20 tys. mieszkańców (6,6%) może wynikać z kombinacji niższych kosztów życia, lepszego dostępu do publicznych usług zdrowotnych oraz tańszych wizyt

u psychoterapeuty, co redukuje barierę kosztową. Mimo mniejszej liczby terapeutów, lokalne sieci wsparcia oraz większa integracja społeczna mogą również pomóc w łatwiejszym dostępie do terapii.

W miastach o populacji od 20 tys. do 99 tys. oraz od 100 tys. do 199 tys. odsetek wynosi odpowiednio 9,4% i 12,3%. W miastach tych dostępność do terapeutów jest wyższa, jednak koszty psychoterapii wciąż pozostają istotną barierą. Możliwe jest, że usługi medyczne w takich miejscowościach są droższe, co ogranicza dostępność terapii, mimo większej liczby specjalistów.

W miastach o populacji od 200 tys. do 499 tys. odsetek wynosi 9,5%, a w miastach powyżej 500 tys. mieszkańców 11,6%. Choć mieszkańcy mają dużą dostępność usług psychoterapeutycznych, koszty wciąż stanowią istotną barierę, ponieważ wyższe zarobki często idą w parze z wyższymi kosztami życia.

Problemy i zaburzenia emocjonalne – jak je rozpoznać i skutecznie leczyć?

Alicja Moskwa redaktorka Kliniki.pl

Zaburzenia emocjonalne to nieprawidłowe reakcje na bodźce zewnętrzne, które mogą przybierać formę nadmiernego napięcia, lęku lub wahań nastroju. Często prowadzą do trudności w codziennym funkcjonowaniu, wpływając na relacje społeczne, zdrowie fizyczne i jakość życia. Mogą objawiać się zarówno w sferze psychicznej, jak i somatycznej – od chronicznego stresu po bóle głowy, problemy trawienne czy zaburzenia snu. Wśród najczęstszych zaburzeń emocjonalnych wyróżnia się depresję, nerwicę, zaburzenia osobowości i chorobę afektywną dwubiegunową. Wczesne rozpoznanie objawów i podjęcie odpowiedniego leczenia – psychoterapii, a w niektórych przypadkach farmakoterapii – znacząco zwiększa szanse na poprawę samopoczucia i odzyskanie wewnętrznej równowagi.

Czym są zaburzenia emocjonalne i jakie są ich rodzaje?

Zaburzenia emocjonalne to nieprawidłowe reakcje emocjonalne na bodźce zewnętrzne. Objawiają się nadmiernymi wahaniami nastroju, zakłóceniami myślenia i zachowania, co może prowadzić do trudności w codziennym funkcjonowaniu.

Do najczęstszych rodzajów zaburzeń emocjonalnych należy:

- **depresja** – charakteryzuje się długotrwałym obniżeniem nastroju, utratą zainteresowań i energii do działania;
- **choroba afektywna dwubiegunowa** – polega na naprzemiennym występowaniu epizodów depresyjnych i manii (nadmiernego pobudzenia, euforii);
- **zaburzenia lękowe (nerwica lękowa)** – to przewlekły stan niepokoju i napięcia, często bez konkretnej przyczyny;
- **zaburzenia osobowości** – obejmują m.in. osobowość borderline, w której występują silne wahania emocjonalne i impulsywność;
- **zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia)** – silnie powiązane z emocjami i postrzeganiem własnego ciała;
- **zaburzenia stresowe pourazowe (PTSD)** – rozwijają się w wyniku silnego stresu lub traumy.

Uwaga!

Nie wszystkie zaburzenia emocjonalne są od razu chorobami psychicznymi. Czasami są reakcją na trudne doświadczenia, ale jeśli utrzymują się przez dłuższy czas, warto poszukać pomocy.

Jakie są najczęstsze objawy zaburzeń emocjonalnych?

Objawy zaburzeń emocjonalnych mogą różnić się w zależności od wieku i rodzaju problemu.

Objawy u dzieci:

- **nadmierny lęk** – dziecko boi się sytuacji, które nie stanowią realnego zagrożenia;
- **nerwowe tiki, jękanie się;**
- **problemy z apetytem** – nadmierne objadanie się lub brak apetytu;
- **unikanie kontaktów z rówieśnikami,** wycofanie społeczne;
- **agresja i impulsywność** – dziecko może reagować nadmiernym gniewem na frustrację;
- **nadmierna grzeczność** – wynikające z lęku przed odrzuceniem.

Objawy u dorosłych:

- **chwiejność emocjonalna,** napady smutku lub euforii;
- **trudności w kontrolowaniu gniewu i frustracji;**

- **natrętne** **myśli**, nadmierne zamartwianie się;
- **problemy z koncentracją i pamięcią**;
- **unikanie interakcji społecznych**, wycofanie.

Uwaga!

Wiele objawów emocjonalnych objawia się również w postaci dolegliwości fizycznych.

Somatyczne objawy zaburzeń emocjonalnych:

- bóle głowy, napięcie mięśniowe;
- zaburzenia trawienia, nudności;
- drżenie rąk, nadmierne pocenie się;
- problemy ze snem, chroniczne zmęczenie.

Warto wiedzieć!

Objawy somatyczne mogą być mylone z chorobami fizycznymi, dlatego warto skonsultować się z lekarzem, jeśli nie mają one wyraźnej przyczyny medycznej.

Co może powodować problemy emocjonalne?

Czynniki biologiczne:

- nieprawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego;
- zaburzenia hormonalne (np. niedoczynność tarczycy);

- predyspozycje genetyczne;
- choroby neurologiczne.

Czynniki środowiskowe:

- stres i traumatyczne doświadczenia;
- toksyczne relacje rodzinne i społeczne;
- nadużywanie substancji psychoaktywnych.

Pamiętaj!

Wpływ na emocje ma także styl życia – niewłaściwa dieta, brak snu i nadużywanie substancji psychoaktywnych mogą nasilać problemy emocjonalne.

Jakie są skuteczne sposoby radzenia sobie z problemami emocjonalnymi?

Jednym z najważniejszych sposobów radzenia sobie z problemami emocjonalnymi jest psychoterapia. Rozmowa z wykwalifikowanym specjalistą pozwala lepiej zrozumieć własne emocje, zidentyfikować ich źródło i znaleźć skuteczne strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Często kluczowe jest również stosowanie technik relaksacyjnych, takich jak ćwiczenia oddechowe, medytacja czy mindfulness, które pomagają w redukcji napięcia psychicznego.

Równie istotne jest dbanie o zdrowy tryb życia, ponieważ codzienne nawyki mają ogromny wpływ na stan psychiczny.

Regularna aktywność fizyczna może skutecznie obniżać poziom stresu i poprawiać nastrój. Warto także zwrócić uwagę na dietę – odpowiednie odżywianie wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Kluczową rolę odgrywa także wsparcie społeczne.

Kiedy warto udać się do psychologa lub psychiatry?

Decyzja o wizycie u specjalisty powinna zostać podjęta, gdy trudności emocjonalne zaczynają wpływać na codzienne życie. Długotrwałe uczucie smutku, lęk, ciągłe napięcie czy brak motywacji do działania mogą być sygnałem, że potrzebna jest profesjonalna pomoc. Niepokojące są także objawy psychosomatyczne, takie jak przewlekłe bóle głowy, zaburzenia snu czy problemy trawienne, które nie mają medycznego uzasadnienia.

Uwaga!

Rozmowa z bliskimi osobami, które potrafią słuchać i okazać zrozumienie, może znacząco pomóc w radzeniu sobie z problemami emocjonalnymi.

Warto pamiętać, że w przypadku myśli samobójczych lub autoagresywnych nie należy zwlekać – konieczne jest natychmiastowe skonsultowanie się z psychiatrą lub psychoterapeutą. Im wcześniej zostanie podjęte leczenie, tym większa będzie szansa na poprawę

samopoczucia i odzyskanie równowagi emocjonalnej.

Jak wygląda leczenie zaburzeń emocjonalnych?

Leczenie zaburzeń emocjonalnych zależy od ich rodzaju i nasilenia. W większości przypadków podstawą jest psychoterapia, która pozwala pacjentowi zrozumieć mechanizmy rządzące jego emocjami i nauczyć się skutecznego radzenia sobie z nimi. W zależności od potrzeb stosuje się różne podejścia terapeutyczne, takie jak terapia poznawczo-behawioralna czy psychodynamiczna.

Uwaga!

Nie każda metoda terapeutyczna działa tak samo na wszystkich pacjentów – kluczowe jest indywidualne podejście do problemu.

W niektórych przypadkach konieczne jest wsparcie farmakologiczne, zwłaszcza gdy objawy są nasilone i znacząco wpływają na codzienne funkcjonowanie. Leki mogą pomóc w stabilizacji nastroju, zmniejszeniu lęku czy redukcji objawów depresyjnych. Dodatkowo zaleca się wprowadzenie zmian w stylu życia, takich jak regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu oraz unikanie substancji psychoaktywnych, które mogą nasilać objawy zaburzeń emocjonalnych.

Czy można zapobiegać zaburzeniom emocjonalnym?

Choć nie wszystkie zaburzenia emocjonalne da się całkowicie wyeliminować, istnieją sposoby na zmniejszenie ryzyka ich wystąpienia. Kluczowe znaczenie ma dbanie o higienę psychiczną, czyli rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, budowanie odporności psychicznej oraz dbanie o równowagę między pracą a odpoczynkiem. Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta i odpowiednia ilość snu odgrywają istotną rolę w utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej.

Uwaga!

Budowanie odporności psychicznej i nauka radzenia sobie ze stresem to podstawowe elementy profilaktyki zdrowia psychicznego.

Warto również zwracać uwagę na relacje międzyludzkie. Wspierające otoczenie i bliskie więzi społeczne pomagają w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi. Ważne jest także, aby unikać nadmiernej presji i perfekcjonizmu, które mogą prowadzić do chronicznego stresu i przeciążenia psychicznego.

Jak pomóc bliskiej osobie z problemami emocjonalnymi?

Wsparcie bliskich osób odgrywa kluczową

rolę w procesie radzenia sobie z problemami emocjonalnymi. Ważne jest, aby wykazać się zrozumieniem i cierpliwością, a jednocześnie nie bagatelizować problemu. Warto zachęcać osobę w kryzysie do rozmowy i aktywnie jej słuchać, nie oceniając i nie narzucając gotowych rozwiązań. Czasem samo wysłuchanie i okazanie empatii jest niezwykle pomocne.

Jeśli objawy zaburzeń emocjonalnych utrzymują się przez dłuższy czas lub ulegają nasileniu, warto delikatnie zasugerować skorzystanie z pomocy specjalisty. Należy unikać stawiania diagnoz na własną rękę oraz krytykowania zachowania osoby zmagającej się z trudnościami emocjonalnymi. Kluczowe jest także zadbanie o własne granice i nieprzyjmowanie całej odpowiedzialności za samopoczucie bliskiej osoby – pomoc powinna opierać się na wsparciu, a nie na przejmowaniu kontroli nad jej życiem.

Pamiętaj!

Nie możesz zmusić nikogo do podjęcia leczenia, ale możesz być dla niego wsparciem w tym procesie.

Środki finansowe jako bariera w korzystaniu z psychoterapii

Wpływ dostępności środków finansowych na decyzję o skorzystaniu z psychoterapii

Wśród badanych, którzy nie podjęli psychoterapii ze względu na koszty dwie osoby na trzy deklarują, że zdecydowałyby się na to, gdyby posiadały wystarczające środki finansowe (64,6%). Jest to istotny wskaźnik, który pokazuje, że istnieje wyraźna potrzeba psychoterapii, którą finansowe bariery skutecznie ograniczają. Wiele osób dostrzega wartość tej formy wsparcia, ale brak funduszy powstrzymuje je przed podjęciem decyzji o terapii.

Zaledwie 24,0% osób odpowiedziało, że nie skorzystałoby z psychoterapii, nawet mając odpowiednie środki. Taki wynik może wskazywać na różne powody, takie jak brak poczucia potrzeby, obawy przed stygmatyzacją związaną z terapią lub preferencje dla innych form wsparcia.

11,5% badanych wskazało, że nie wiedzą, czy skorzystałoby z psychoterapii. Może wskazywać to na grupę osób, które nie miały wcześniej żadnych doświadczeń z psychoterapią lub nie mają jednoznacznego stanowiska w tej kwestii.

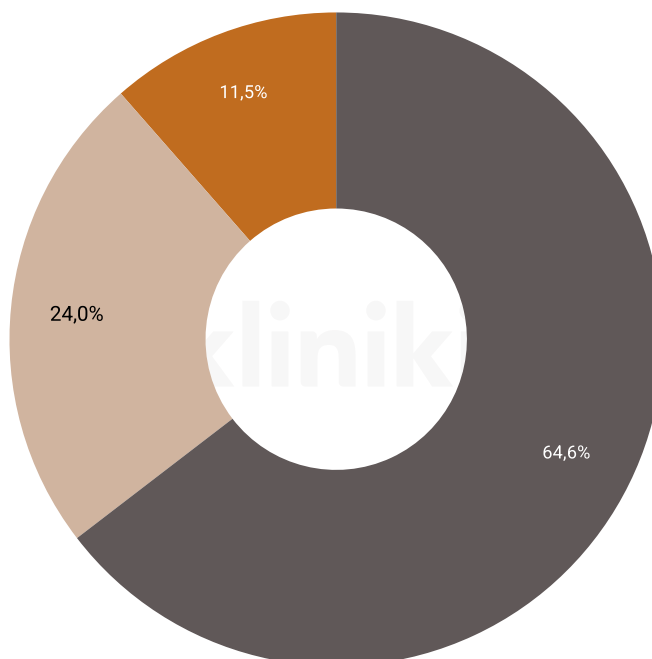
Wyniki wykresu wskazują, że pomimo barier finansowych, wiele osób jest gotowych skorzystać z psychoterapii, co świadczy o dużej świadomości potrzeby wsparcia psychologicznego. Niski odsetek osób, które odpowiedziały "nie", sugeruje rosnącą akceptację psychoterapii jako skutecznej formy leczenia i pomocy.

Gdybyś miał(a) wystarczające środki finansowe, czy skorzystał(a)byś z psychoterapii?

Pytanie zadane osobom, które w ciągu ostatnich 5 lat nie korzystały z psychoterapii

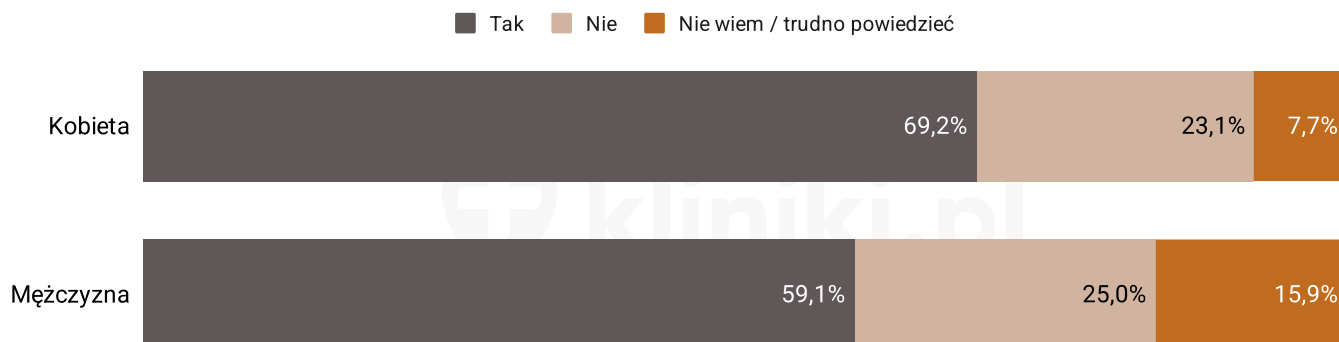
[N=96]

- Tak
- Nie
- Nie wiem / trudno powiedzieć

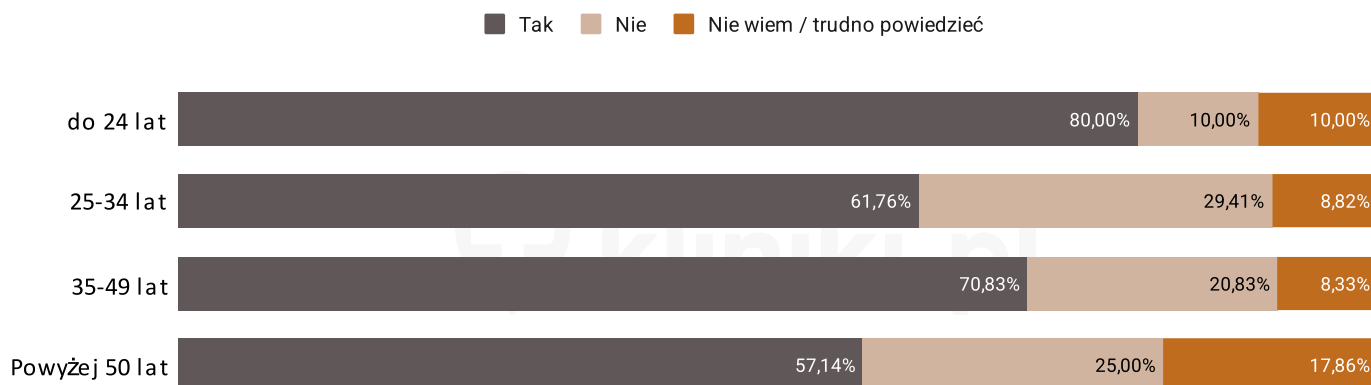


Gdybyś miał(a) wystarczające środki finansowe, czy skorzystał(a)byś z psychoterapii?

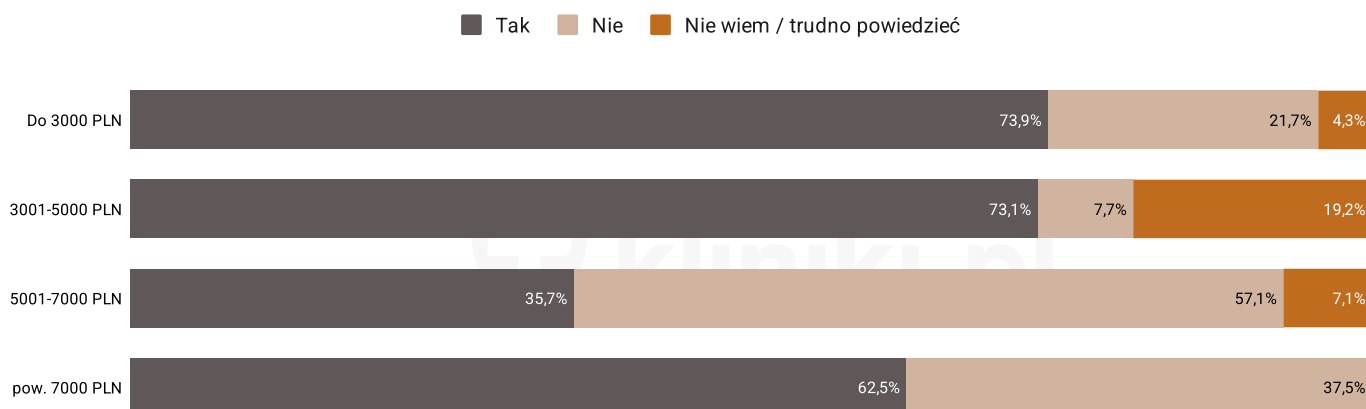
podział ze względu na płeć [N=96]



podział ze względu na wiek [N=96]



podział ze względu na dochód netto [N=96]



Dostępność finansowa a decyzja o psychoterapii – analiza według płci, wieku i dochodu

Płeć: Kobiety częściej deklarują chęć skorzystania z psychoterapii (69,2%) niż mężczyźni (59,1%), gdyby posiadały odpowiednie środki finansowe. Może to wynikać z większej otwartości kobiet na temat zdrowia psychicznego oraz rosnącej świadomości potrzeby wsparcia psychologicznego w tej grupie. Warto jednak zauważyć, że kobiety często zarabiają mniej niż mężczyźni, co może stanowić istotną barierę w podjęciu decyzji o terapii.

Wiek: Młodsze osoby, zwłaszcza do 24. roku życia, są najbardziej skłonne do skorzystania z psychoterapii, gdyby miały odpowiednie fundusze (80%). W grupach wiekowych 25–49 lat odsetek osób, które skorzystałyby z psychoterapii, wynosi od 61,7% do 70,8%, a wśród osób powyżej 50. roku życia spada do 57,1%. Młodsze pokolenia mogą być bardziej otwarte na korzystanie z psychoterapii, gdyby mogły sobie na nią pozwolić finansowo, podczas gdy osoby starsze mogą napotykać inne trudności, takie jak obawy przed stygmatyzacją lub brak dostępu do odpowiednich specjalistów. Dodatkowo, zarówno osoby młodsze, jak i aktywne zawodowo, mogą nie mieć

wystarczających środków finansowych, by swobodnie podejmować psychoterapię. Młodsze osoby często nie mają jeszcze stabilnego dochodu, co ogranicza ich dostęp do tej formy wsparcia. Natomiast osoby, które dopiero zaczęły pracować lub mają rodzinę na utrzymaniu, mogą zmagać się z trudnościami finansowymi, które uniemożliwiają im sfinansowanie terapii.

Dochody: W grupach osób zarabiających do 3000 PLN oraz 3001–5000 PLN, odsetek osób, które skorzystałyby z psychoterapii, gdyby miały odpowiednie środki finansowe, jest wysoki (73,9% i 73,1%). Może to sugerować, że dochody mają kluczowy wpływ na decyzję o terapii, a osoby zarabiające mniej częściej deklarują chęć podjęcia jej przy braku barier finansowych. W wyższych grupach dochodowych (5001–7000 PLN i powyżej 7000 PLN), odsetek ten spada (35,7% i 62,5%). Może to wynikać z większych wymagań zawodowych i życiowych lub z mniejszego poczucia potrzeby terapii, mimo dostępności odpowiednich środków finansowych.

Dostępność finansowa psychoterapii w Polsce

Czy psychoterapia jest poza zasięgiem finansowym dla większości Polaków?

Psychoterapię za niedostępną finansowo dla większości ludzi w Polsce uważa 2/3 badanych. Jest to dość jednoznaczna ocena sugerująca, że dostęp do psychoterapii w Polsce może stanowić barierę dla osób, które potrzebują tego typu wsparcia, ale nie mają wystarczających środków finansowych.

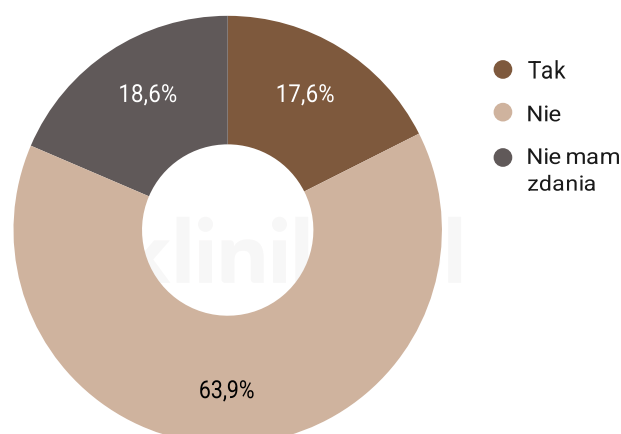
Zaledwie 17,6% osób uważa, że psychoterapia jest dostępna finansowo dla większości ludzi w Polsce. Może to sugerować, że część społeczeństwa dostrzega dostępność terapii, zwłaszcza w kontekście rosnącej liczby dostępnych psychoterapeutów i usług w ramach NFZ, choć wciąż ograniczonych i obciążonych długim czasem oczekiwania na wizyty.

18,6% osób nie ma zdania na temat dostępności psychoterapii finansowej w Polsce, być może ze względu na brak wystarczającej wiedzy na temat kosztów terapii lub obojętność na tę kwestię, np. wynikającą z braku bezpośredniego kontaktu z psychoterapią.

Przeprowadzone badania pokazują, że większość osób, niezależnie od płci, wykształcenia i miejsca zamieszkania, uważa psychoterapię za niedostępną finansowo dla większości Polaków. Kobiety częściej postrzegają psychoterapię jako kosztowną (70,9%), w porównaniu do

Czy uważasz, że psychoterapia jest dostępna finansowo dla większości ludzi w Polsce?

[N=1013]



mężczyzn (55,9%). Osoby z wykształceniem wyższym również częściej wskazują, że psychoterapia jest niedostępna finansowo (71%) w porównaniu do osób z niższym poziomem wykształcenia. Może to wynikać z lepszej znajomości kosztów wizyt u psychoterapeuty oraz średniego czasu trwania terapii.

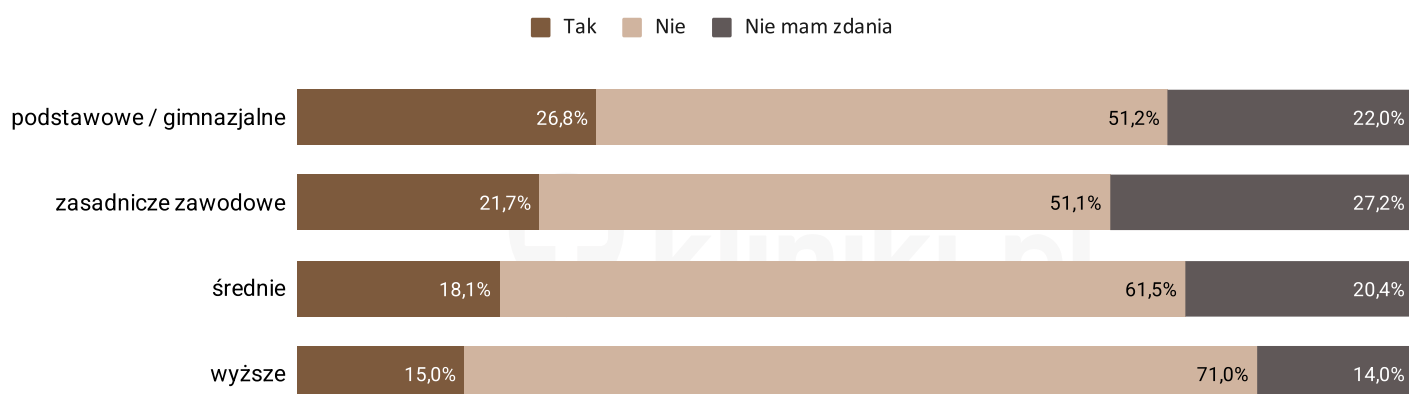
W miastach powyżej 500 tys. mieszkańców odsetek osób uważających psychoterapię jako niedostępną finansowo jest najwyższy (72,2%), co może wynikać z wyższych kosztów życia i usług w takich miejscach. W mniejszych miejscowościach, zwłaszcza na wsi (61,3%) i w miastach do 20 tys. mieszkańców (67%), widać większą tendencję do postrzegania psychoterapii jako bardziej dostępnej, choć nadal tylko niewielka część badanych uważa ją za w pełni dostępną finansowo.

Czy uważasz, że psychoterapia jest dostępna finansowo dla większości ludzi w Polsce?

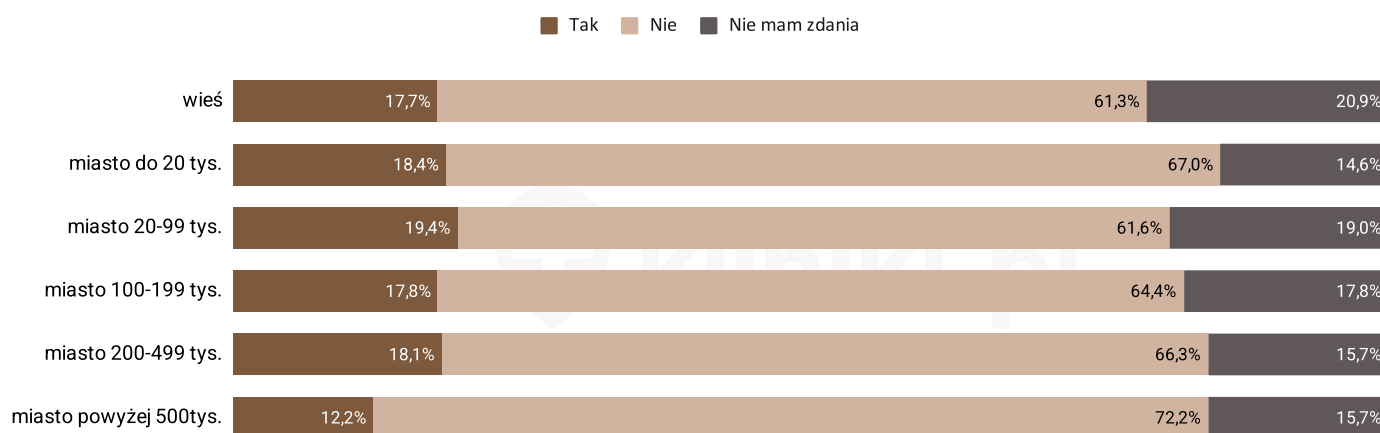
podział ze względu na płeć [N=1013]



podział ze względu na wykształcenie [N=1013]



podział ze względu na miejsce zamieszkania [N=1013]



Komentarze ekspertów

Psychoterapia w Polsce: dostępność, bariery i potrzeby

Raport Kliniki.pl dotyczący dostępności i motywacji do korzystania z psychoterapii w Polsce ujawnia istotne wyzwania w obszarze zdrowia psychicznego. Pozytywnym sygnałem jest fakt, że ponad jedna piąta badanych (22%) skorzystała z psychoterapii w ciągu ostatnich pięciu lat, co świadczy o rosnącej świadomości na temat jej znaczenia. Jednak nadal istnieją poważne bariery, które ograniczają dostęp do terapii – zwłaszcza aspekty finansowe. Aż 2/3 respondentów uważa psychoterapię za niedostępną cenowo dla większości Polaków, a co piąta osoba, która nie skorzystała z pomocy psychoterapeuty, jako główną przeszkodę wskazuje koszty.

Te wyniki jasno pokazują, że konieczne są działania mające na celu zwiększenie dostępności psychoterapii – zarówno poprzez edukację i promocję zdrowia psychicznego, jak i realne wsparcie finansowe, np. poprzez refundację terapii w ramach systemu publicznej opieki zdrowotnej. Współpraca sektora publicznego i prywatnego może odegrać kluczową rolę w likwidowaniu barier i budowaniu bardziej otwartego podejścia do zdrowia psychicznego w Polsce. Co więcej, wyniki raportu ukazują wzrost zaufania społecznego wobec psychoterapii jako takiej – korzystają z niej zarówno

kobiety, jak i mężczyźni. Kluczowym elementem jest także sięganie po wsparcie przy trudnościach adaptacyjnych w środowisku pracy – obecnie temat mobbingu jest nagłaśniany co, miejmy nadzieję, przyczyni się do marginalizacji tego zjawiska w polskiej przestrzeni biznesowej i zawodowej.

W oparciu o dane z raportu:

- **Głównym powodem podjęcia psychoterapii są problemy emocjonalne (59%),**
- **Stres zawodowy (21%)** jest kolejnym istotnym czynnikiem – kobiety często mierzą się z podwójnym obciążeniem obowiązkami zawodowymi i domowymi, co może zwiększać ich potrzebę wsparcia psychologicznego.
- **Problemy rodzinne i relacyjne (19%)** to również częsty powód korzystania z terapii, co może wynikać z większej wrażliwości na dynamikę relacji i chęci ich poprawy.

Raport może odegrać kluczową rolę w inicjowaniu społecznych zmian w podejściu do zdrowia psychicznego i dostępności psychoterapii w Polsce. A kilka obszarów, w których może pomóc to zwiększenie świadomości społecznej. Dane pokazują, że **psychoterapia nadal jest**

uznawana za finansowo niedostępną przez 2/3 badanych. Raport może pomóc przełamać stereotypy i tabu wokół korzystania z pomocy psychologicznej, zwłaszcza w kontekście zdrowia emocjonalnego i stresu zawodowego. Kluczowe staje się również wsparcie dla działań publicznych i politycznych. Może być argumentem za **szerszym refundowaniem psychoterapii w ramach NFZ** lub wdrażaniem programów profilaktycznych finansowanych przez państwo. Wyniki raportu mogą wpłynąć na politykę firm w zakresie zdrowia psychicznego pracowników, promując np. **programy wsparcia psychologicznego w miejscu pracy**.

Konkludując – skoro **większość osób, które nie korzystały z terapii, wskazuje na koszty jako główną przeszkodę**, raport może pomóc wywierać presję na instytucje rządowe oraz prywatne ubezpieczenia, by zwiększyły dostępność psychoterapii poprzez dopłaty lub subsydia.



dr n. hum. Iwona Kania
specjalista PR w ochronie zdrowia



Dostępność psychoterapii w Polsce: potrzeby rosną, bariery pozostają

Raport wskazuje, że ponad co piąty Polak (22%) skorzystał z psychoterapii w ciągu ostatnich pięciu lat. To alarmujący sygnał, który jednocześnie niesie nadzieję. Alarmujący, bo ujawnia skalę problemów emocjonalnych, stresu zawodowego i trudności w relacjach, z jakimi boryka się społeczeństwo. Nadzieję, bo pokazuje, że coraz więcej osób szuka profesjonalnego wsparcia w dbaniu o zdrowie psychiczne.

Według respondentów to problemy emocjonalne były głównym powodem podjęcia terapii (59%), co potwierdza, jak istotne jest dbanie o sferę emocjonalną w codziennym życiu. Stres zawodowy (21%) oraz problemy rodzinne/w relacjach (19%) to kolejne czynniki, które skłaniają Polaków do szukania pomocy. To jasny sygnał, że współczesny styl życia, presja w pracy i komplikacje w relacjach międzyludzkich odciskają piętno na naszym samopoczuciu i wymagają interwencji.

Jednak, jak wskazują wyniki badań, dostępność psychoterapii w Polsce jest daleka od idealnej. Aż 82% osób, które nie korzystały z psychoterapii, argumentuje to brakiem takiej potrzeby. To może świadczyć o niskiej świadomości na temat korzyści płynących z terapii, stygmatyzacji problemów psychicznych lub po prostu braku samoświadomości w zakresie własnych potrzeb emocjonalnych.

Alarmujący jest fakt, że wysokie koszty były barierą dla 12% badanych, a jedynie 5% wskazało na trudności w znalezieniu specjalisty. Te liczby pokazują, że dla wielu osób psychoterapia jest po prostu niedostępna, mimo realnej potrzeby i chęci skorzystania z profesjonalnej pomocy. Dwie osoby na trzy, które nie podjęły terapii z powodu kosztów, zadeklarowałyby taką decyzję, gdyby posiadały wystarczające środki finansowe. To dowód na to, że bariera finansowa jest kluczowym problemem, który uniemożliwia wielu osobom zadbanie o swoje zdrowie psychiczne.

Dwie na trzy osoby uważają psychoterapię za niedostępną finansowo. Niemal co piąty badany nie ma zdania na ten temat.

Te informacje jednoznacznie potwierdzają, że konieczne są systemowe zmiany, które zwiększą dostępność psychoterapii dla wszystkich potrzebujących. Należy rozważyć:

- **Zwiększenie finansowania psychoterapii w ramach NFZ.** To pozwoli na obniżenie kosztów sesji terapeutycznych lub nawet na ich refundację dla osób o niskich dochodach.
- **Wspieranie organizacji pozarządowych.** Organizacje te często oferują bezpłatną lub niskokosztową psychoterapię dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji finansowej.

- **Promowanie psychoterapii online.**

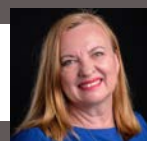
Terapie prowadzone przez internet są zazwyczaj tańsze niż tradycyjne sesje, ale co istotne takie rozwiązanie może zwiększyć dostępność dla osób mieszkających w mniejszych miejscowościach lub mających trudności z dojazdem.

- **Zwiększenie liczby specjalistów.** Należy wspierać rozwój zawodowy psychoterapeutów oraz tworzyć zachęty do podejmowania pracy w publicznej służbie zdrowia.

- Należy tutaj poruszyć ważny problem, stanowiący często barierę dla wielu absolwentów psychologii, chcących uzyskać status psychoterapeuty – **koszty kształcenia, które odbywa się wyłącznie w formie płatnej, w niepublicznych instytucjach.** Koszt kilkudziesięciu tysięcy złotych, co może mieć wpływ zarówno na dostępność psychoterapeutów, ale też na koszty ich usług.

- **Edukacja i zwiększenie świadomości.** Kampanie społeczne promujące korzyści płynące z psychoterapii oraz destygmatyzujące problemy psychiczne mogą zachęcić więcej osób do szukania pomocy.

Dostęp do psychoterapii to inwestycja w zdrowie społeczne, która przekłada się na poprawę jakości życia, zwiększenie produktywności i zmniejszenie kosztów związanych z problemami psychicznymi. Nie możemy pozwolić, aby bariera finansowa uniemożliwia potrzebującym dostęp do profesjonalnej pomocy.



Dorota Minta
psycholożka
i psychoterapeutka

Ekspertka Think Tank, członek Rady Programowej Magazynu „Coaching”.
Prezes fundacji STOMAlife.

Prowadzi szkolenia i warsztaty doskonalące asertywność, komunikację interpersonalną i kreatywność.

Współpracuje z przedsiębiorcami, organizacjami pozarządowymi, administracją publiczną oraz mediami, służąc ekspercką wiedzą i doświadczeniem terapeutycznym.

Menopauza i zdrowie psychiczne: czas na przełamanie tabu

Jest wiele krytycznych momentów w życiu kobiety – miesiączka, ciąża, macierzyństwo, związek, praca. O każdym z nich powiedziano już wiele, również w kontekście tego jak wpływa na zdrowie psychiczne kobiety. Tematem, który nadal pozostaje tabu i jest obciążony krzywdzącym stereotypem, jest menopauza.

Obraz kobiety w okresie transformacji menopauzalnej – niestabilnej emocjonalnie wariatki, osoby nademocjonalnej, starej jędry, której nie można traktować poważnie – jest silnie utrwalony w społeczeństwie. Nic dziwnego, że kobiety nie chcą być z menopauzą kojarzone, a ten czas w życiu napawa je lękiem i poczuciem straty – utraty młodości, atrakcyjności, kobiecości i zdrowia.

Spadek poziomu hormonów płciowych w okresie transformacji menopauzalnej wpływa na występowanie wielu objawów zarówno fizycznych jak i psychicznych. Pojawiają się wahania nastroju, drażliwość, mgła mózgowa, a nawet depresja. To wszystko może wpływać na odbiór kobiety przez otoczenie, ale również potęgować jej frustrację i zagubienie. Dlatego tak ważne jest, aby kobiety w okresie transformacji menopauzalnej, czyli 40 – 55 lat, otrzymywały również wsparcie psychologiczne.

Z tego punktu widzenia, wyniki badania „Polska na kozetce” pokazujące, że już ponad 20% Polaków korzysta z psychoterapii, ma pozytywny wydźwięk. Świadczy o tym, że psychoterapia przestaje być kojarzona jako objaw słabości, powód do wstydu i coś, czego się unika.

Świadomość problemów – depresja, problemy emocjonalne i relacyjne, to pierwszy krok do tego by sięgnąć po pomoc. Martwi jednak, że tak wiele osób, które tego potrzebują (bo prawie 65 %) uważa, że nie stać ich na tę formę pomocy, a w konsekwencji po nią nie sięga. To pokazuje też, że nadal brakuje wiedzy o miejscach oferujących takie wsparcie bezpłatnie, jak chociażby ogólnopolska sieć Centrów Zdrowia Psychicznego, Ośrodków Interwencji Kryzysowej, telefony zaufania czy też wiele organizacji działających w przestrzeni zdrowia psychicznego.



Anna Samsel

psycholożka, trenerka grupowa,
prowadząca w Kulczyk Foundation
program „Menopauza bez tabu”



KULCZYK
FOUNDATION

**MENOPAUZA
BEZ TABU**

Metodologia badania



Cel badania

Głównym celem badania było poznanie opinii dotyczących korzystania i dostępności do psychoterapii



Metoda badawcza

Wywiady on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel



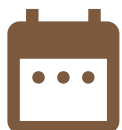
Próba badawcza

W ramach badania przeprowadzono 1013 ankiet z reprezentatywną próbą Polek i Polaków



Respondenci

Polki i Polacy powyżej 18 roku życia, zgodnie z rozkładem płci, wieku i klasy wielkości miejscowości



Termin realizacji badania

28.01 – 30.01.2025

Wydawca raportu



Badanie realizowane przez



Partner merytoryczny



ESTARE
INSTYTUT WSPARCIA
PSYCHOLOGICZNEGO



KULCZYK
FOUNDATION



Raport Polska na kozetce 2025

Ogólnopolski raport o zdrowiu
psychicznym Polaków