kliniki.pl



Raport Polska na kozetce 2026

Ogólnopolski raport
o zdrowiu psychicznym Polaków

Wydawca raportu

Kliniki.pl sp. z o.o.

Realizacja badania

SW Research

Autorzy raportu

Agnieszka Kędzierska-Strzępka, Justyna Czupryniak,

Marcin Fiedziukiewicz

Teksty i redakcja

Agnieszka Kędzierska-Strzępka,

Dorota Minta

Skład i opracowanie graficzne

Justyna Czupryniak

Kontakt z autorami badania:

m.fiedziukiewicz@kliniki.pl

polskanakozetce.pl

kliniki.pl

Szanowni Państwo,

Jeszcze kilka lat temu rozmowa z chatbotem AI o emocjach wydawała się scenariuszem z filmu science fiction. Dziś staje się codziennością dla milionów ludzi również w Polsce.

W raporcie „Polska na kozetce 2026" po raz pierwszy na taką skalę sprawdziliśmy, jak Polki i Polacy wykorzystują sztuczną inteligencję w obszarze zdrowia psychicznego. Wyniki okazały się bardziej znaczące, niż się spodziewaliśmy.

W ciągu ostatnich 12 miesięcy z chatbotów AI w sprawach związanych ze zdrowiem psychicznym lub samopoczuciem emocjonalnym korzystał co trzeci Polak (33,3%). To niemal dwa razy więcej niż liczba osób korzystających w tym samym czasie z psychoterapii (17,8%).

Ten raport nie jest jednak historią o technologii, która „wygrała" z terapeutami. To historia o dostępności.

AI rośnie na rynku zdrowia psychicznego nie dlatego, że jest lepsze od człowieka, ale dlatego, że jest dostępne i pozwala zachować anonimowość.

Nie wymaga czekania miesiącami na termin. Nie wymaga pieniędzy, których wiele osób po prostu nie ma. Jest dostępne o każdej porze dnia i nocy. Dla części osób jest także łatwiejsze emocjonalnie bo nie ocenia, nie patrzy i nie wymaga odwagi potrzebnej do rozmowy twarzą w twarz.

Wyniki badania pokazują bardzo wyraźnie, że chatboty AI zaczynają wypełniać lukę pozostawioną przez system. Ponad połowa Polaków uważa dziś psychoterapię za finansowo niedostępną, a niemal co czwarty użytkownik AI przyznaje wprost, że potraktował chatbota jako substytut terapeuty z powodu ograniczonego dostępu do specjalisty lub kosztów terapii.

Jednocześnie społeczeństwo intuicyjnie rozumie granice tej technologii. Polacy są skłonni rozmawiać z AI o stresie, lęku czy problemach ze snem, ale zdecydowana większość nie akceptuje powierzania chatbotom sytuacji kryzysowych, takich jak myśli samobójcze. To bardzo ważny sygnał.

Nie stoimy dziś przed wyborem: „AI albo psychoterapeuta". Prawdziwym wyzwaniem jest odpowiedź na pytanie, jak wykorzystać technologię odpowiedzialnie tak, aby wspierała ludzi tam, gdzie system ochrony zdrowia nie nadąża, ale jednocześnie nie tworzyła fałszywego poczucia bezpieczeństwa.

Raport „Polska na kozetce 2026" nie ma być ani reklamą sztucznej inteligencji, ani próbą jej demonizowania. Ma pokazać rzeczywistość, która właśnie dzieje się na naszych oczach.

A ta rzeczywistość jest prosta. Jeśli profesjonalna pomoc psychologiczna pozostanie trudno dostępna, Polacy nadal będą szukać wsparcia tam, gdzie mogą je otrzymać natychmiast.

Nawet jeśli po drugiej stronie rozmowy nie siedzi człowiek.



Marcin Fiedziukiewicz

współautor raportu

Spis treści

Granice akceptacji – gdzie Polacy widzą miejsce AI we wsparciu emocjonalnym 5

Komentarz eksperta - Chatbot jako pierwsza pomoc emocjonalna 10

Chatbot AI a zdrowie psychiczne – kto korzysta i jak często? 11

Dlaczego Polacy rozmawiają z chatbotem o zdrowiu psychicznym? 16

Telewizyty psychologiczne i psychoterapia online.
Jak przełamać opór przed szukaniem pomocy? 20

O czym Polacy rozmawiają z chatbotem AI w sprawach zdrowia psychicznego? 22

Psychoterapia w Polsce – kto korzysta i dlaczego 25

Dlaczego Polacy nie korzystają z psychoterapii? 30

Komentarz eksperta - Dlaczego miliony Polaków „nie potrzebują" psychoterapii? 33

Dostępność finansowa psychoterapii w ocenie Polaków 34

AI jako alternatywa dla psychoterapii – opinie Polaków 37

Zwolnienie L4 od psychiatry – kto je otrzymuje i jak często? 42

Metodologia 46

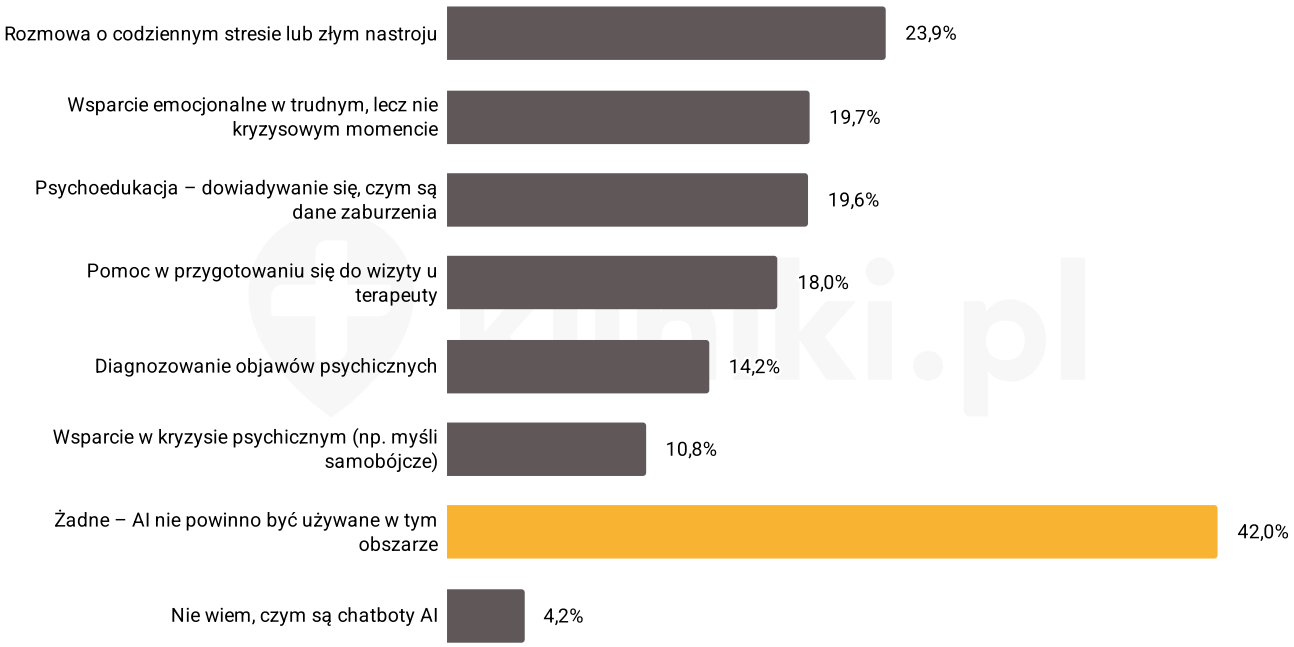
Granice akceptacji – gdzie Polacy widzą miejsce AI we wsparciu emocjonalnym

kliniki.pl

Granica akceptacji: gdzie Polacy widzą miejsce AI w emocjonalnym wsparciu – a gdzie zdecydowanie nie

Które z poniższych zastosowań chatbota AI (np. ChatGPT, Gemini, Claude) do wsparcia emocjonalnego uważasz za bezpieczne i akceptowalne?

N=1031



Większość respondentów dopuszcza przynajmniej jedno zastosowanie chatbota AI w obszarze wsparcia emocjonalnego. Najczęściej akceptowanym scenariuszem jest rozmowa o codziennym stresie lub złym nastroju (23,9%). Kolejne miejsca zajmują wsparcie emocjonalne w trudnym, lecz nie kryzysowym momencie (19,7%) oraz psychoedukacja — rozumiana jako dowiadywanie się, czym są dane zaburzenia (19,6%). Rzadziej wskazywana jest pomoc chatbota w przygotowaniu się do wizyty u terapeuty (18,0%) oraz diagnozowanie objawów psychicznych (14,2%). Najniższą akceptację uzyskuje wsparcie w kryzysie psychicznym, w tym przy myślach samobójczych (10,8%). Jednocześnie 4,2% badanych przyznaje, że nie wie, czym są chatboty AI, a 42,0% uważa, że nie powinny być one wykorzystywane w tym obszarze w ogóle.

Wyniki układają się w wyraźny schemat: im poważniejsza sytuacja i większa odpowiedzialność za drugiego człowieka, tym niższa akceptacja dla wykorzystania chatbota. Respondenci są bardziej skłonni dopuścić jego rolę w codziennych trudnościach niż w sytuacjach wymagających interwencji.

Relatywnie wysoka akceptacja dla psychoedukacji (19,6%) wskazuje, że chatboty są częściej postrzegane jako źródło informacji niż forma wsparcia zastępująca specjalistę. W tym ujęciu pełnią raczej funkcję uzupełniającą niż alternatywną wobec profesjonalnej pomocy.

Odsetek osób całkowicie odrzucających zastosowanie AI w tym obszarze (42,0%) pokazuje, że istotna część badanych nie akceptuje wykorzystania tego typu narzędzi w kontekście zdrowia psychicznego. W kraju, w którym – jak pokazuje poprzednia edycja raportu – blisko dwie trzecie Polaków uważa psychoterapię za finansowo niedostępną, ostrożność wobec chatbotów jako jej substytutu może być wyrazem świadomości, że takie rozwiązania, choć dostępniejsze finansowo, nie zawsze są bezpieczne.

REKOMENDACJE

Wyniki wskazują na potrzebę jasnego określenia, w jakich sytuacjach chatbot AI może wspierać użytkownika, a gdzie jego rola powinna się kończyć. Wymaga to wypracowania podstawowych standardów bezpieczeństwa dla narzędzi oferujących wsparcie emocjonalne, szczególnie w kontekście sytuacji kryzysowych. Równolegle zasadne jest wzmacnianie edukacji cyfrowej i zdrowotnej, aby użytkownicy potrafili ocenić, kiedy wsparcie technologiczne może być pomocne, a kiedy konieczny jest kontakt ze specjalistą.

Stosunek do AI w obszarze wsparcia emocjonalnego a wiek respondentów

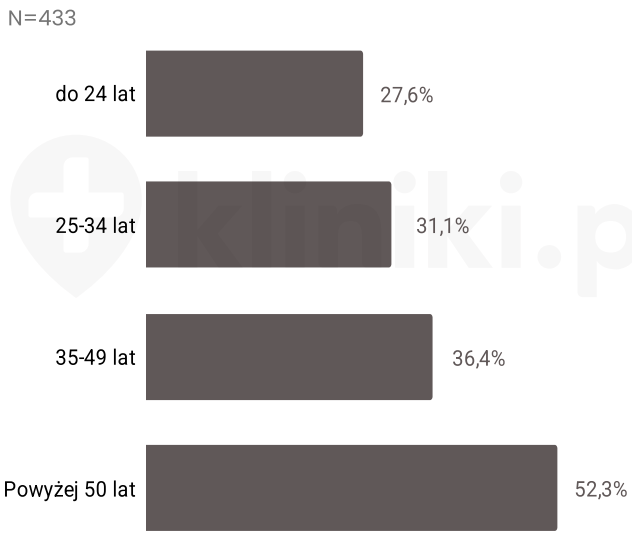
Wykres przedstawia odsetek respondentów w poszczególnych grupach wiekowych, którzy uznali, że AI nie powinno być wykorzystywane w obszarze wsparcia emocjonalnego. Widoczna jest wyraźna zależność: wraz z wiekiem rośnie poziom odrzucenia tego rozwiązania. Wśród osób do 24. roku życia wskazało tak 27,6%, w grupie 25–34 lata – 31,1%, wśród osób w wieku 35–49 lat – 36,4%, a w grupie powyżej 50. roku życia – 52,3%.

Zróżnicowanie to może wskazywać na odmienne podejście do technologii w zależności od wieku. Młodsze pokolenia, które dorastały w środowisku chatbotów i asystentów głosowych, mogą postrzegać rozmowę z algorytmem jako naturalną formę interakcji – niekoniecznie mniej wartościową od rozmowy z człowiekiem. Osoby powyżej 50. roku życia częściej mogą traktować wsparcie emocjonalne jako obszar zarezerwowany dla relacji międzyludzkich. Jednocześnie nawet w najmłodszej grupie 27,6% badanych odrzuca wykorzystanie AI, co pokazuje, że sceptycyzm wobec tego typu narzędzi nie dotyczy wyłącznie starszych pokoleń.

Zestawienie z danymi z poprzedniej edycji raportu dostarcza dodatkowego kontekstu: to właśnie osoby do 34. roku życia najczęściej deklarowały korzystanie z psychoterapii. Ich niższy poziom odrzucenia AI może być związany z większą gotowością do sięgania po różne formy pomocy.

Które z poniższych zastosowań chatbota AI (np. ChatGPT, Gemini, Claude) do wsparcia emocjonalnego uważasz za bezpieczne i akceptowalne?

odpowiedź "Żadne – AI nie powinno być używane w tym obszarze" z podziałem na wiek



REKOMENDACJE

Zróżnicowanie postaw według wieku warto uwzględnić w komunikacji dotyczącej narzędzi AI wspierających zdrowie psychiczne. W przypadku młodszych użytkowników istotne jest wyraźne wskazywanie granic i bezpiecznych zastosowań, natomiast w starszych grupach – budowanie zaufania oraz wyjaśnianie funkcji i ograniczeń chatbotów. Warto przy tym pamiętać, że starsze grupy wiekowe są jednocześnie tymi, które rzadziej korzystają z psychoterapii, co może wpływać na ich podejście do alternatywnych form wsparcia.

Kryzys psychiczny i AI – najwyższa akceptacja tam, gdzie potrzeba bywa najpilniejsza

Wykres przedstawia odsetek respondentów w poszczególnych grupach wiekowych, którzy uznają wsparcie chatbota AI w kryzysie psychicznym – w tym przy myślach samobójczych – za bezpieczne zastosowanie. Rozkład według wieku jest nielinearny. Najwyższy poziom akceptacji odnotowano w grupie 25–34 lata (17,1%), następnie wśród osób w wieku 35–49 lat (12,4%). Niższe wskazania pojawiają się wśród najmłodszych respondentów – do 24. roku życia (9,4%) – oraz w grupie powyżej 50. roku życia (7,8%).

Wyniki pokazują, że najwyższą akceptację deklaruje nie najmłodsza, lecz grupa w wieku 25–34 lata.

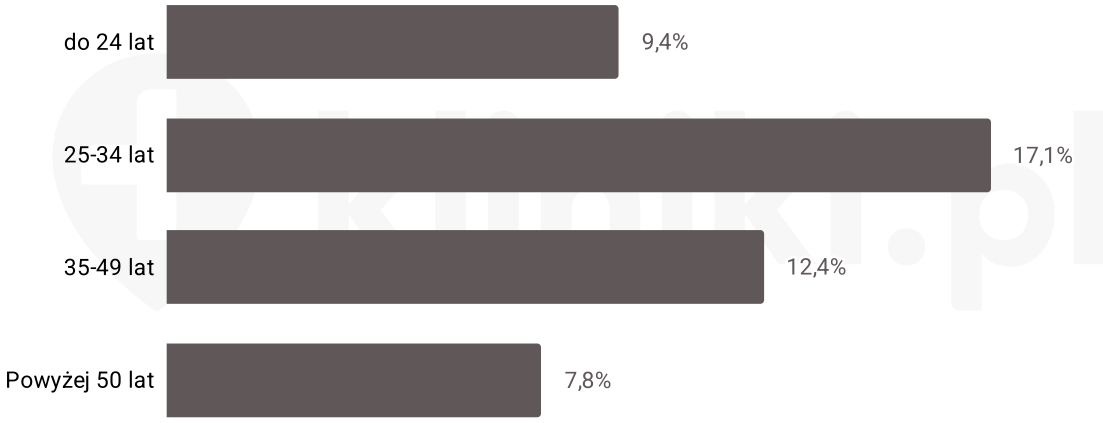
Może to wskazywać na większą gotowość tej grupy do sięgania po różne formy wsparcia, w tym rozwiązania technologiczne. I pewną pragmatyczną otwartość na każdą pomoc, nawet jeśli pochodzi od algorytmu.

Relatywnie niska akceptacja wśród osób do 24. roku życia (9,4%) może z kolei zaskakiwać w zestawieniu z ich ogólnie niższym poziomem odrzucenia AI w poprzednim wykresie. Warto zauważyć, że otwartość na technologię nie musi przekładać się na gotowość do korzystania z niej w sytuacjach kryzysowych. W najbardziej wymagających momentach respondenci mogą częściej preferować inne formy wsparcia.

Które z poniższych zastosowań chatbota AI (np. ChatGPT, Gemini, Claude) do wsparcia emocjonalnego uważasz za bezpieczne i akceptowalne?

odpowiedź "Wsparcie w kryzysie psychicznym (np. myśli samobójcze)" z podziałem na wiek

N=111



REKOMENDACJE

Wyniki wskazują, że część osób – szczególnie w wieku 25–34 lata – dopuszcza wykorzystanie chatbotów AI w sytuacjach kryzysowych (17,1%). Oznacza to, że narzędzia tego typu mogą być realnie wykorzystywane w momentach wysokiego ryzyka. Z tego względu istotne jest określenie podstawowych standardów bezpieczeństwa oraz jasnych zasad działania chatbotów w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.

Chatbot jako pierwsza pomoc emocjonalna

„Raport „Polska na kozetce 2026" pokazuje z ogromną wyrazistością, że znajdujemy się dziś w momencie bardzo głębokiej zmiany społecznej i psychologicznej. Jeszcze kilka lat temu rozmowa z chatbotem o emocjach mogłaby wydawać się futurystycznym eksperymentem lub technologiczną ciekawostką. Dziś staje się elementem codzienności dla milionów ludzi. To, że już 33,3% Polaków korzystało z chatbotów AI w kontekście zdrowia psychicznego lub dobrostanu emocjonalnego, nie jest jedynie wskaźnikiem rozwoju technologii. To przede wszystkim ważny komunikat o kondycji psychicznej współczesnego społeczeństwa.

Wyniki raportu pokazują, że chatboty AI zaczynają pełnić funkcję emocjonalnego „pierwszego kontaktu". Dla wielu osób są przestrzenią, do której można wejść bez lęku przed oceną, bez konieczności tłumaczenia się, bez kosztów i bez wielotygodniowego oczekiwania na wizytę. W świecie przeciążenia, samotności i chronicznego stresu taka dostępność ma ogromne znaczenie psychologiczne. Człowiek potrzebuje rozmowy tu i teraz szczególnie wtedy, gdy doświadcza napięcia, bezsenności, lęku czy obniżonego nastroju. Czy zatem czujemy się tak samotni, że pozostaje nam tylko rozmowa z chatbotem? Wypowiedzi badanych wskazują, że chatboty nie są już wyłącznie narzędziem organizacji życia czy wyszukiwania informacji, ale zaczynają być wykorzystywane jako forma emocjonalnego wsparcia w sytuacjach realnego cierpienia psychicznego.

Jednocześnie raport bardzo trafnie pokazuje społeczną intuicję dotyczącą granic tej technologii. Respondenci relatywnie wysoko akceptują wykorzystanie AI do psychoedukacji, rozmowy o stresie czy przygotowania do wizyty u terapeuty, ale wyraźnie odrzucają możliwość zastępowania specjalistycznej pomocy w sytuacjach kryzysowych, szczególnie związanych z myślami samobójczymi. To niezwykle ważny sygnał dojrzałości społecznej. Ludzie rozumieją, że technologia może wspierać, ale nie może przejmować odpowiedzialności za życie i zdrowie człowieka. Są tutaj jednak bardzo wyraźne różnice generacyjne.

Z perspektywy psychoterapeutki szczególnie poruszający jest dla mnie wątek anonimowości. Aż 34,8% badanych deklaruje, że korzysta z chatbotów dlatego, że nie chce rozmawiać z drugim człowiekiem. Wśród mężczyzn odsetek ten jest jeszcze wyższy. To pokazuje, że mimo coraz większej otwartości na zdrowie psychiczne wciąż bardzo silnie obecny jest wstyd, obawa przed oceną i trudność w ujawnianiu własnej bezradności.

Mężczyźni od pokoleń byli wychowywani w kulturze tłumienia emocji, samowystarczalności i unikania okazywania słabości. W tym kontekście rozmowa z AI może być dla części z nich pierwszym bezpiecznym doświadczeniem mówienia o lęku, samotności czy poczuciu przeciążenia. To z jednej strony szansa, bo każdy krok w stronę nazwania emocji jest ważny. Z drugiej strony musimy pamiętać, że chatbot nie zastąpi relacji terapeutycznej, nie rozpozna w pełni ryzyka klinicznego, nie weźmie odpowiedzialności za proces zdrowienia i nie stworzy prawdziwej więzi.

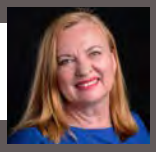
Raport bardzo mocno odsłania także problem systemowy. W Polsce nadal ogromna część społeczeństwa uważa psychoterapię za finansowo niedostępną. W takiej sytuacji AI zaczyna pełnić rolę rozwiązania zastępczego, nie dlatego, że ludzie nie chcą kontaktu ze specjalistą, ale dlatego, że często nie mogą sobie na niego pozwolić. To niezwykle ważne rozróżnienie. Nie mamy dziś do czynienia wyłącznie z fascynacją technologią. Mamy do czynienia z próbą wypełnienia pustki pozostawionej przez niewystarczająco dostępny system opieki psychicznej.

Warto też zauważyć wyraźne różnice pokoleniowe. Młodsze osoby dużo częściej traktują AI jako naturalne narzędzie kontaktu i wsparcia. Dla nich rozmowa z algorytmem nie jest czymś egzotycznym, ale przedłużeniem codziennego funkcjonowania w świecie cyfrowym. Jednocześnie młodzi ludzie częściej korzystają z psychoterapii, ale też częściej wskazują koszty jako główną barierę dostępu do niej.

To pokazuje paradoks współczesności: pokolenie najbardziej świadome emocjonalnie i najbardziej otwarte na korzystanie z pomocy psychologicznej często ma jednocześnie najmniejsze możliwości finansowe, by z tej pomocy regularnie korzystać.

Raport „Polska na kozetce 2026" nie jest opowieścią ani o triumfie sztucznej inteligencji, ani o końcu psychoterapii. Jest raczej bardzo ważnym obrazem współczesnego społeczeństwa, społeczeństwa zmęczonego, przeciążonego, samotnego i szukającego szybkiego, dostępnego kontaktu emocjonalnego. Pokazuje także, że technologia zaczyna odpowiadać na potrzeby, których system ochrony zdrowia psychicznego nie jest dziś w stanie w pełni zaopiekować.

Dlatego najważniejszym pytaniem nie powinno być dziś: „czy AI zastąpi terapeutów?", ale raczej: „dlaczego tak wielu ludzi szuka wsparcia właśnie tam?". Odpowiedź na to pytanie mówi nam bardzo dużo o stanie współczesnych relacji, o dostępności pomocy psychologicznej i o tym, jak bardzo potrzebujemy dziś bezpiecznych przestrzeni do rozmowy o emocjach."



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.

Chatbot AI a zdrowie psychiczne – kto korzysta i jak często?

kliniki.pl

Chatbot AI a zdrowie psychiczne – między eksperymentem a rutyną

Niemal co trzeci Polak miał w ciągu ostatnich 12 miesięcy jakikolwiek kontakt z chatbotem AI w sprawach związanych ze zdrowiem psychicznym lub samopoczuciem emocjonalnym. Regularnie – kilka razy w miesiącu lub częściej – korzystało z tej formy wsparcia 11,3% badanych, a sporadycznie (kilka razy łącznie) – 22,0%. 15,5% respondentów nie korzystało z chatbotów AI, ale rozważa to w przyszłości. Blisko połowa badanych (47,1%) deklaruje, że nie korzystała i nie planuje tego robić, a 4,2% przyznaje, że nie wie, czym są chatboty AI.

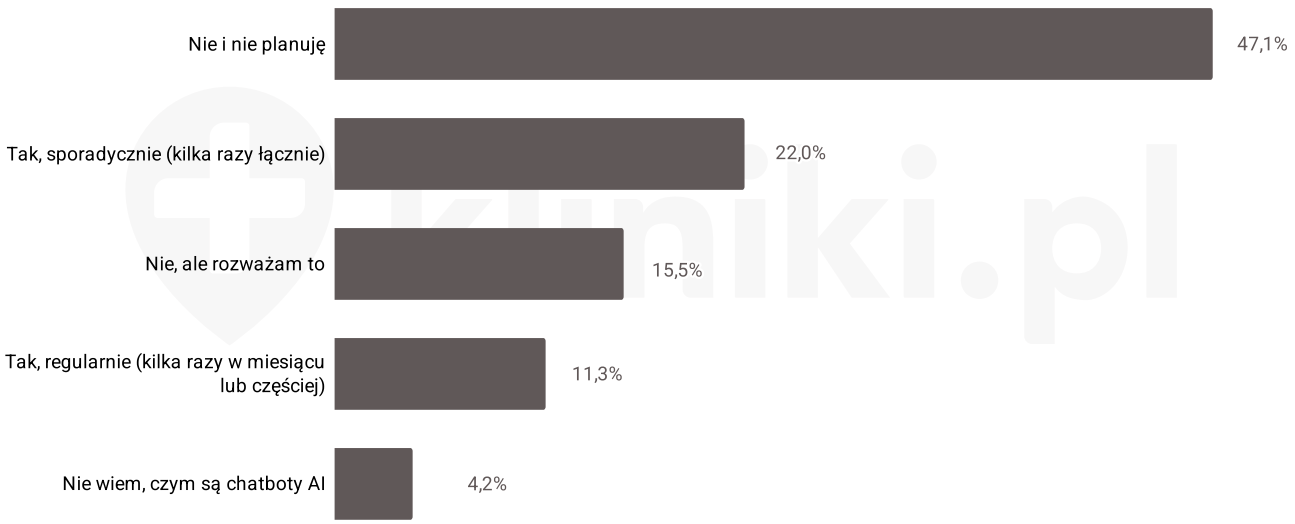
Grupa 15,5% respondentów rozważających skorzystanie z chatbotów AI wskazuje na potencjał dalszego wzrostu zainteresowania tym rozwiązaniem. Może to mieć związek z barierami w dostępie do psychoterapii, w tym finansowymi, które skłaniają część osób do poszukiwania alternatywnych form wsparcia.

REKOMENDACJE

Obecność chatbotów AI w obszarze zdrowia psychicznego, choć wciąż ograniczona, wskazuje na potrzebę określenia podstawowych zasad ich bezpiecznego wykorzystania. Dotyczy to zarówno standardów projektowania takich narzędzi, jak i sposobu ich komunikowania użytkownikom. Jednocześnie istotne jest wzmacnianie edukacji zdrowotnej i cyfrowej, aby użytkownicy potrafili ocenić, kiedy tego typu wsparcie może być pomocne, a kiedy konieczny jest kontakt ze specjalistą.

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy korzystałeś/aś z chatbota AI (np. ChatGPT, Gemini, Claude) w sprawach związanych ze zdrowiem psychicznym lub samopoczuciem emocjonalnym?

N=1031



Skala zjawiska – co trzeci Polak już korzysta, co drugi nie wyklucza

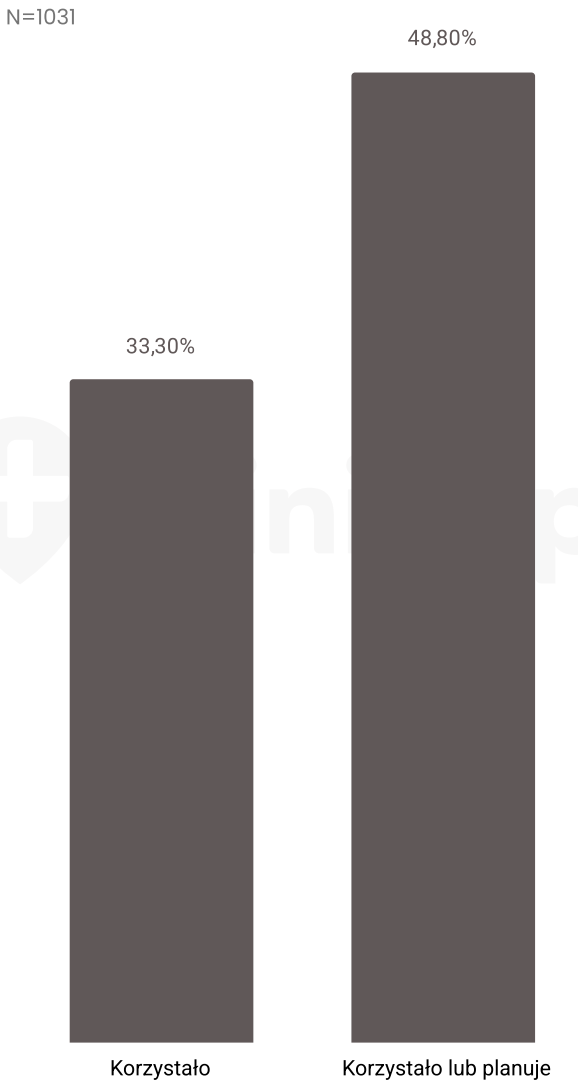
Wykres zestawia dwa odczyty tego samego zjawiska: aktualnych użytkowników chatbotów AI w kontekście emocjonalnym – osób korzystających regularnie lub sporadycznie (33,3%) – oraz szerszą grupę obejmującą także tych, którzy nie korzystali, ale rozważają to w przyszłości (48,8%).

Różnica między tymi wartościami wynosi 15,5 punktu procentowego i odpowiada odsetkowi respondentów deklarujących otwartość na skorzystanie z chatbota AI w tym obszarze. Wskazuje to na istotną grupę osób, które mogą w przyszłości sięgnąć po tego typu narzędzia.

Zestawienie z danymi z raportu „Polska na kozetce 2025" pokazuje dodatkowy kontekst: w badaniu z poprzedniej edycji odsetek osób, które zadeklarowały korzystanie z psychoterapii w ciągu wcześniejszych pięciu lat, wyniósł 21,7%. Jednocześnie z chatbota AI w kontekście emocjonalnym w ciągu jednego roku korzystało 33,3% badanych. Choć okresy te nie są bezpośrednio porównywalne, różnica skali jest wyraźna. Dane z tegorocznego badania „Polska na kozetce 2026" uzupełniają ten obraz: z psychoterapii kiedykolwiek w życiu korzystało 38,9% Polaków, a w ostatnim roku – 17,8%. Oznacza to, że roczny poziom korzystania z chatbotów AI (33,3%) jest wyższy niż roczny poziom korzystania z psychoterapii.

Może to wskazywać, że chatboty AI są dla części osób łatwiej dostępną formą kontaktu w sprawach emocjonalnych, m.in. ze względu na brak kosztów, konieczności umawiania wizyty czy oczekiwania na termin.

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy korzystałeś/aś z chatbota AI (np. ChatGPT, Gemini, Claude) w sprawach związanych ze zdrowiem psychicznym lub samopoczuciem emocjonalnym?



REKOMENDACJE

Fakt, że 48,8% badanych korzysta z chatbotów AI w kontekście emocjonalnym lub nie wyklucza tego w przyszłości, wskazuje na rosnące znaczenie tego zjawiska. Wymaga to określenia zasad bezpiecznego wykorzystania tych narzędzi, w tym jasnego komunikowania ich roli oraz ograniczeń, a także wspierania użytkowników w podejmowaniu decyzji o sięgnięciu po profesjonalną pomoc.

Wiek a otwartość na AI w sferze emocjonalnej – młodsi powszechnie korzystają lub planują, starsi pozostają ostrożniejsi

Wykres przedstawia zsumowane odsetki odpowiedzi „Tak, regularnie", „Tak, sporadycznie" oraz „Nie, ale rozważam to" w podziale na grupy wiekowe. Wśród respondentów do 24. roku życia odsetek ten wynosi 66,6%, w grupie 25–34 lata – 55,7%, wśród osób w wieku 35–49 lat – 53,9%, a wśród osób powyżej 50. roku życia – 39,4%.

Widoczna jest wyraźna zależność: wraz z wiekiem maleje odsetek osób korzystających z AI w kontekście emocjonalnym lub dopuszczających taką możliwość. Spadek ten ma charakter stopniowy, bez jednego wyraźnego punktu przełomowego między grupami.

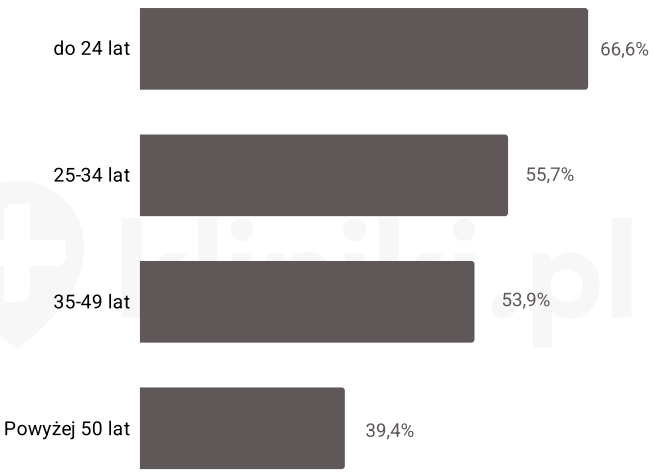
Nie oznacza to jednak całkowitego odrzucenia tej formy wsparcia w starszych grupach. Wśród osób powyżej 50. roku życia 39,4% badanych korzysta lub rozważa korzystanie z chatbotów AI, co pokazuje, że rozwiązania tego typu są obecne również w tej grupie.

Zestawienie z danymi dotyczącymi faktycznego korzystania z AI w ostatnich 12 miesiącach wskazuje na znaczenie grupy „rozważających". Wśród osób powyżej 50. roku życia odsetek ten wzrasta z 23,4% do 39,4%, czyli o 16 punktów procentowych – więcej niż w pozostałych grupach wiekowych.

Osoby, które korzystały i rozważały korzystanie z AI w kontekście emocjonalnym

z podziałem na wiek

N=503



REKOMENDACJE

Fakt, że 48,8% badanych korzysta z chatbotów AI w kontekście emocjonalnym lub nie wyklucza tego w przyszłości, wskazuje na rosnące znaczenie tego zjawiska. Wymaga to określenia zasad bezpiecznego wykorzystania tych narzędzi, w tym jasnego komunikowania ich roli oraz ograniczeń, a także wspierania użytkowników w podejmowaniu decyzji o sięgnięciu po profesjonalną pomoc.

Chatbot zamiast terapeuty? Mężczyźni częściej otwarci na AI w kwestiach zdrowia psychicznego

Wśród respondentów korzystających z chatbota AI w sprawach związanych ze zdrowiem psychicznym lub samopoczuciem emocjonalnym oraz tych, którzy rozważają takie rozwiązanie, odsetek mężczyzn wynosi 51,2%, a kobiet – 46,4%. Różnica blisko 5 punktów

procentowych jest niewielka, ale ten trend powtarza się w innej części badania, co uzasadnia próbę jej interpretacji.

Jednym z możliwych wyjaśnień jest rola anonimowości i formy kontaktu. Chatbot AI nie wymaga bezpośredniej relacji z drugim człowiekiem, jest dostępny w dowolnym momencie i nie wiąże się z oceną społeczną. Może to sprawiać, że dla części osób stanowi łatwiej dostępny sposób rozmowy o sprawach emocjonalnych. W świetle dalszych wyników badania można przypuszczać, że takie cechy narzędzia mogą mieć większe znaczenie dla mężczyzn.

Nieco wyższy odsetek mężczyzn korzystających z AI w sprawach emocjonalnych lub rozważających taką możliwość sugeruje, że tego typu narzędzia mogą stanowić uzupełnienie istniejących form wsparcia, szczególnie dla osób mniej skłonnych do bezpośredniego kontaktu.

Osoby, które korzystały i rozważały korzystanie z AI w kontekście emocjonalnym

z podziałem na płeć

N=1031





Dlaczego Polacy rozmawiają z chatbotem o zdrowiu psychicznym?

kliniki.pl

Wsparcie czy zastępstwo? Polacy coraz częściej sięgają po AI w sprawach zdrowia psychicznego

Wśród osób, które korzystały z chatbota AI w kontekście zdrowia psychicznego, najczęściej wskazywanym celem była rozmowa o emocjach i rozładowanie stresu (38,1%). Niemal równie często respondenci sięgali po chatbota ze względu na anonimowość – nie chcąc rozmawiać z człowiekiem (34,8%). Kolejne miejsca zajmują psychoedukacja, czyli zrozumienie objawów lub zaburzeń (29,8%), przygotowanie do wizyty u specjalisty (27,3%) oraz korzystanie z AI jako substytutu terapeuty z powodu braku dostępu lub środków finansowych (24,3%). Co piąty użytkownik (21,4%) wykorzystywał chatbota jako wsparcie między sesjami terapeutycznymi, a 1,9% wskazało inne powody.

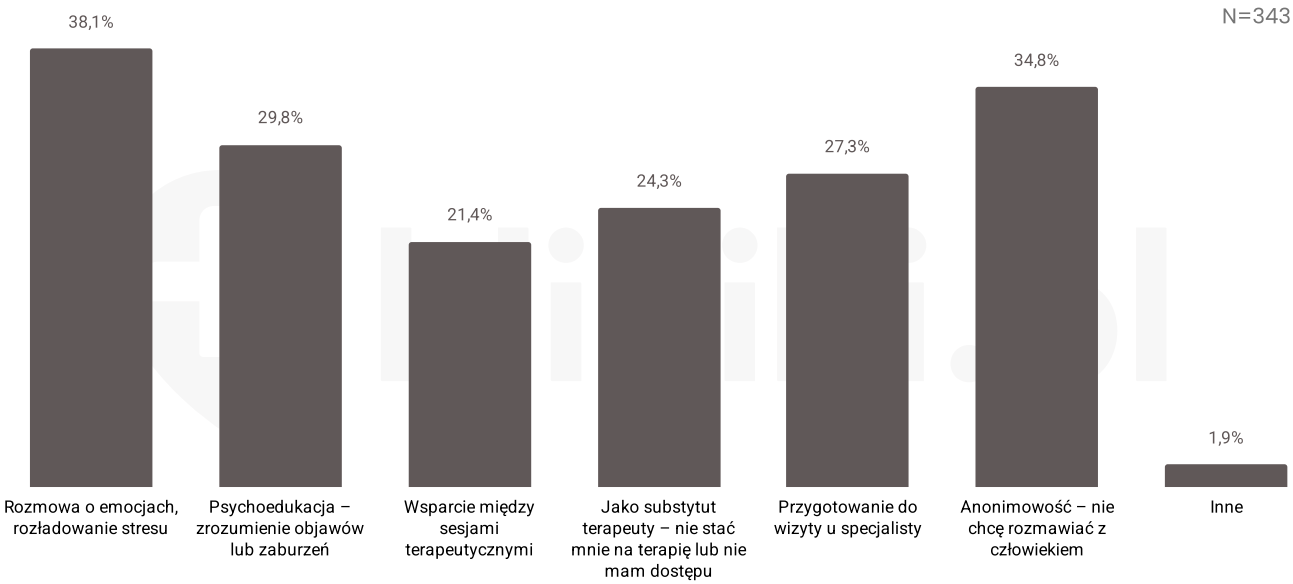
Na tle tych wyników szczególnie widoczna jest rola anonimowości (34,8%) jako jednego z głównych powodów korzystania z chatbotów AI. Może to wskazywać, że dla części użytkowników istotne jest wsparcie niewymagające bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem. W kontekście zdrowia psychicznego, gdzie bariery związane z wstydem lub obawą przed oceną nadal odgrywają rolę, czynnik ten może mieć znaczenie.

Wynik dotyczący korzystania z AI jako substytutu terapeuty (24,3%) warto rozpatrywać w odniesieniu do tegorocznych dany i raportu „Polska na kozetce 2025", zgodnie z którymi około 60% (64,6% w 2025 r. i 58,0% w 2026 r.) Polaków postrzega psychoterapię jako trudno dostępną finansowo . Może to sugerować, że w części przypadków chatbot AI nie jest kwestią preferencji technologicznych, ale sygnałem systemowej luki w dostępie do pomocy psychologicznej.

Zestawienie odpowiedzi dotyczących przygotowania do wizyty u specjalisty (27,3%) oraz korzystania z AI jako jego substytutu (24,3%) pokazuje, że chatbot pełni dwie różne funkcje – może wspierać kontakt z systemem ochrony zdrowia, ale bywa też traktowany jako jego zastępstwo.

Zróżnicowanie motywów korzystania z chatbotów AI wskazuje na potrzebę jasnego określenia ich roli w obszarze zdrowia psychicznego. Szczególnie istotne jest uwzględnienie znaczenia anonimowości oraz ograniczeń dostępu do innych form wsparcia. Równocześnie ważne jest komunikowanie użytkownikom, w jakich sytuacjach tego typu narzędzia mogą być pomocne, a kiedy konieczny jest kontakt ze specjalistą.

W jakim celu korzystałeś/aś z chatbota AI (np. ChatGPT, Gemini, Claude) w kontekście zdrowia psychicznego?



Anonimowość jako motyw korzystania z AI – mężczyźni częściej wolą nie rozmawiać z człowiekiem

Różnice między płciami są wyraźne w odniesieniu do motywu anonimowości przy korzystaniu z chatbotów AI w kontekście zdrowia psychicznego: brak chęci rozmowy z człowiekiem wskazało 38% mężczyzn i 31% kobiet.

Wynik ten może wskazywać, że anonimowość jest istotnym czynnikiem szczególnie dla części mężczyzn korzystających z tego typu narzędzi. Jednocześnie także wśród kobiet odsetek ten jest wysoki – 31% badanych wskazuje brak potrzeby kontaktu z drugim człowiekiem jako powód sięgania po chatbota.

REKOMENDACJE

Wyższy odsetek mężczyzn wskazujących anonimowość jako motyw korzystania z AI może sugerować, że chatboty docierają do grupy, która tradycyjnie pozostaje poza zasięgiem systemu wsparcia psychologicznego. To argument za tym, by projektując narzędzia AI w tym obszarze, szczególną uwagę poświęcić bezpieczeństwu i jakości wsparcia kierowanego do mężczyzn – a jednocześnie wskazywaniu sytuacji, w których konieczny jest kontakt ze specjalistą.

W jakim celu korzystałeś/aś z chatbota AI (np. ChatGPT, Gemini, Claude) w kontekście zdrowia psychicznego?

N=343

odpowiedź "Anonimowość – nie chcę rozmawiać z człowiekiem"
z podziałem na płeć



Cele korzystania z AI w kontekście emocjonalnym – wiek różnicuje motywacje

Wykres przedstawia trzy wybrane cele korzystania z chatbotów AI w kontekście zdrowia psychicznego w podziale na cztery grupy wiekowe.

Rozmowa o emocjach, rozładowanie stresu

Najczęściej cel ten wskazują najmłodsi respondenci (54,9%), a jego znaczenie maleje wraz z wiekiem – do 40,7% w grupie 25–34 lata, 34,1% wśród osób 35–49 lat i 34,2% wśród osób powyżej 50. roku życia. Wyniki wskazują, że młodsze osoby częściej wykorzystują chatbot jako narzędzie do bieżącego radzenia sobie z emocjami.

Substytut terapeuty – brak dostępu lub środków

Rozkład tego motywu jest nielinearny. Najwyższy odsetek odnotowano wśród najmłodszych (29,4%), następnie w grupie 25–34 lata (26,4%), najniższy wśród osób w wieku 35–49 lat (20,0%), a wyższy ponownie wśród osób powyżej 50. roku życia (25,7%). Pokazuje to, że zarówno najmłodsze, jak i najstarsze grupy częściej wskazują korzystanie z AI jako alternatywę w sytuacji ograniczonego dostępu do profesjonalnej pomocy.

Anonimowość – nie chcę rozmawiać z człowiekiem

Najrzadziej motyw ten wskazują najmłodsi (26,4%), a najczęściej osoby w wieku 25–34 lata (41,6%). W grupie powyżej 50. roku życia odsetek wynosi 36,8%, a wśród osób 35–49 lat – 32,4%. Dla grupy 25–34 lata, często bardzo aktywnych zawodowo i społecznie, anonimowość może być z kolei sposobem na oddzielenie trudności emocjonalnych od wizerunku, jaki budują w relacjach zawodowych i osobistych.

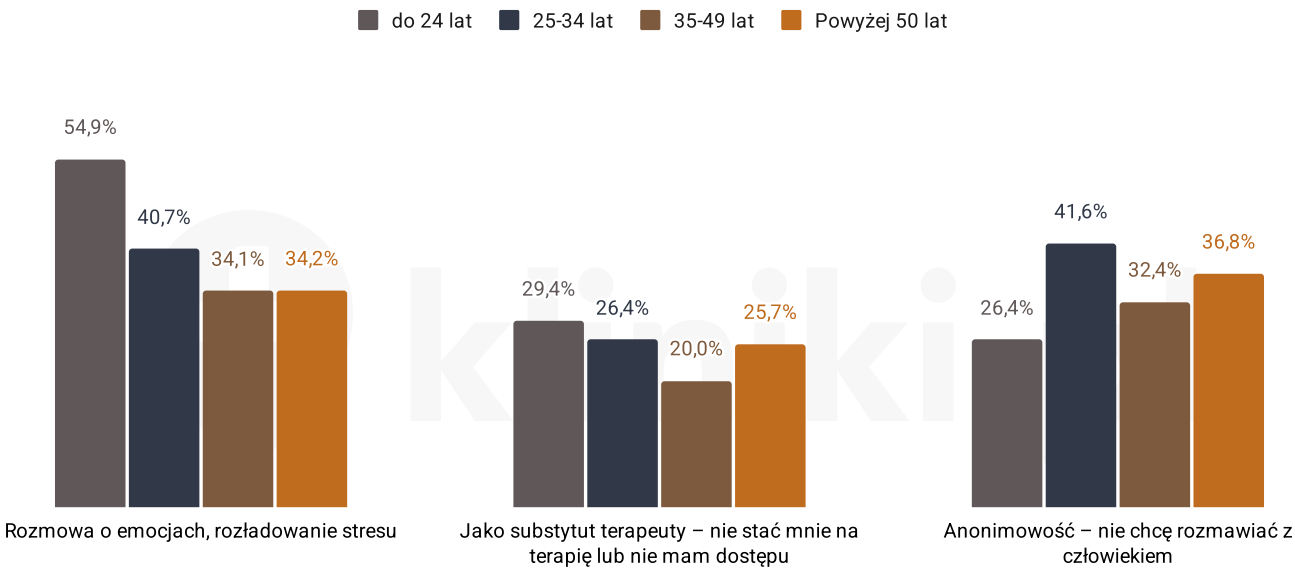
REKOMENDACJE

Zróżnicowanie motywacji według wieku powinno znaleźć odzwierciedlenie zarówno w projektowaniu narzędzi AI, jak i w komunikacji dotyczącej zdrowia psychicznego. Dla najmłodszych użytkowników kluczowe wydaje się zadbanie o jakość i bezpieczeństwo codziennego kontaktu emocjonalnego z chatbotem. Dla grup środkowych istotne jest potraktowanie motywu anonimowości jako sygnału, że obecny system wsparcia psychologicznego wciąż nie jest dla wielu osób wystarczająco bezpieczną przestrzenią. Wysoki odsetek korzystających z AI jako substytutu terapeuty w grupach skrajnych wiekowo stanowi argument za rozszerzeniem dostępu do bezpłatnej lub refundowanej pomocy psychologicznej, zwłaszcza dla osób młodych i seniorów.

W jakim celu korzystałeś/aś z chatbota AI (np. ChatGPT, Gemini, Claude) w kontekście zdrowia psychicznego?

wybrane odpowiedzi z podziałem na wiek

N=343





Telewizyty psychologiczne i psychoterapia online.

Jak przełamać opór przed szukaniem pomocy?

Alicja Moskwa redaktorka Kliniki.pl

Proszenie o pomoc w kryzysie psychicznym wciąż bywa dla wielu osób trudniejsze niż samo mierzenie się z objawami. Problem nie zawsze wynika z braku potrzeby wsparcia. Często chodzi o samą formę kontaktu: konieczność wejścia do placówki, czekanie w poczekalni, obawę przed spotkaniem kogoś znajomego albo zwykły dyskomfort rozmowy twarzą w twarz w niewielkim gabinecie. Dlatego tak ważne są rozwiązania, które ułatwiają pierwszy kontakt ze specjalistą.

Dlaczego tak trudno zgłosić się po pomoc psychologiczną?

Dane z raportu „Polska na kozetce 2026" pokazują, że **anonimowość ma dla części badanych bardzo duże znaczenie.** Wśród osób korzystających z chatbotów AI w kontekście zdrowia psychicznego 34,8% wskazało, że robiło to właśnie dlatego, że nie chciało rozmawiać z człowiekiem. Ten motyw częściej pojawiał się u mężczyzn niż u kobiet: 38% wobec 31%. To ważny sygnał, bo pokazuje, że dla części mężczyzn bariera nie dotyczy wyłącznie samej decyzji o szukaniu wsparcia, ale również formy kontaktu.

Nie musi to jednak oznaczać niechęci do leczenia. Częściej **chodzi o potrzebę większego poczucia bezpieczeństwa, kontroli i prywatności.** Dla jednych trudna jest sama obecność w placówce. Dla innych krępująca okazuje się bliskość drugiej osoby i konieczność opowiadania o bardzo osobistych sprawach w zamkniętej, niewielkiej przestrzeni. W takich sytuacjach pomoc zdalna może być realnym warunkiem rozpoczęcia kontaktu ze specjalistą.

Telewizyta psychologiczna jako pierwszy, łatwiejszy krok

Telewizyta psychologiczna może być dla wielu osób najprostszym sposobem, by w ogóle zacząć mówić o swoim stanie psychicznym. Rozmowa z domu albo z innego bezpiecznego miejsca, bez poczekalni i bez ryzyka przypadkowego spotkania znajomego, często daje większy komfort niż pierwsza wizyta stacjonarna. To szczególnie ważne wtedy, gdy ktoś przez długi czas odkładał kontakt z psychologiem z powodu wstydu, napięcia albo obawy przed oceną.

Telewizyta pomaga przejść przez najtrudniejszy moment, czyli sam początek. Zamiast od razu mierzyć się ze stresem związanym z wizytą w gabinecie, **pacjent może najpierw oswoić relację, usłyszeć, jak wygląda proces pomocy, i sprawdzić, czy czuje się bezpiecznie** w kontakcie z danym specjalistą.

Kiedy warto rozważyć konsultację psychiatryczną online?

Podobną rolę mogą odgrywać konsultacje psychiatryczne online. Dla osoby, która od dawna waha się, czy jej objawy są już „wystarczająco poważne", **zdalna forma kontaktu bywa mniej przytłaczająca niż tradycyjna wizyta**. Ułatwia też szybszy dostęp do specjalisty, zwłaszcza gdy w okolicy brakuje terminów albo dojazd do miasta wiąże się z dodatkowymi kosztami i stresem.

> **Ważne:**
> Dla części osób konsultacja online może być brakującym ogniwem między potrzebą wsparcia a realnym kontaktem ze specjalistą.

Psychoterapia online nie jest gorszą wersją wsparcia

Psychoterapia online w wielu przypadkach nie jest rozwiązaniem zastępczym, ale po prostu najlepiej dopasowaną formą pomocy. Daje większą elastyczność, łatwiej ją pogodzić z pracą, opieką nad dziećmi czy życiem w mniejszej miejscowości. Czasem okazuje się też bardziej przystępna cenowo, choć nie jest to regułą i zawsze zależy od specjalisty, nurtu terapii oraz długości spotkania.

Najważniejsze jest jednak coś innego: **kontakt online pozwala części pacjentów utrzymać ciągłość leczenia.** A to właśnie regularność, a nie sama forma spotkania, często decyduje o tym, czy ktoś rzeczywiście otrzyma pomoc, zamiast kolejny raz odkładać ją na później.

Jak skuteczniej zachęcać mężczyzn do szukania pomocy?

Najlepiej działa nie presja, lecz obniżanie barier. Zamiast mówić: „po prostu idź do specjalisty", lepiej pokazywać, że pomoc może zacząć się od krótkiej telewizyty, rozmowy bez wychodzenia z domu i bez konieczności przełamywania wszystkich oporów naraz. Dla wielu mężczyzn właśnie taka forma może okazać się **pierwszym realnym krokiem do psychoterapii albo leczenia psychiatrycznego.**

Profesjonalna pomoc nie zawsze musi zaczynać się od wejścia do gabinetu. Czasem zaczyna się od ekranu, spokojniejszego oddechu i poczucia, że można o sobie opowiedzieć we własnych warunkach. A to bywa dokładnie tym, czego potrzeba, by zamiast szukać zastępstwa, naprawdę zacząć się leczyć.

O czym Polacy rozmawiają z chatbotem AI w sprawach zdrowia psychicznego?

kliniki.pl

Co Polacy powierzają chatbotowi AI? Tematy rozmów o zdrowiu psychicznym

Rozkład tematów poruszanych w rozmowach z chatbotem AI pokazuje szeroki zakres problemów, z którymi użytkownicy zwracają się do tego narzędzia. Najczęściej wskazywane są problemy ze snem (36,5%), następnie obniżony nastrój i depresja (30,4%) oraz lęk i napady paniki (24,5%). Kolejne miejsca zajmują stres zawodowy (23,3%), niska samoocena i brak pewności siebie (21,9%), problemy w relacjach partnerskich i rodzinnych (21,4%) oraz zaburzenia odżywiania (20,5%). Rzadziej pojawiają się uzależnienia (16,0%) oraz żałoba lub strata bliskiej osoby (10,6%). Odpowiedzi „inne" wskazało 1,7% badanych.

Na tle tych wyników zwraca uwagę wysoki odsetek wskazań dla problemów ze snem (36,5%), które mogą współwystępować z innymi trudnościami psychicznymi, takimi jak obniżony nastrój czy lęk. Jednocześnie obecność tematów takich jak depresja (30,4%) i lęk (24,5%) wskazuje, że chatboty AI są wykorzystywane nie tylko w kontekście codziennego napięcia, ale także przy bardziej nasilonych trudnościach.

Istotny jest również wynik dla zaburzeń odżywiania (20,5%). Pojawienie się tego tematu wśród najczęściej poruszanych z chatbotem może wskazywać, że dla części użytkowników jest to jedna z pierwszych przestrzeni rozmowy o tym problemie – być może nawet zanim zdecydują się poruszyć go w relacji z bliskimi lub specjalistą.

REKOMENDACJE

Zakres tematów – od problemów ze snem po depresję, lęk i zaburzenia odżywiania – wskazuje, że chatboty AI są wykorzystywane także w kontekście poważniejszych trudności psychicznych. Twórcy chatbotów AI powinni projektować swoje produkty ze świadomością tego zakresu: z wbudowanymi protokołami bezpieczeństwa, aktywnym kierowaniem do specjalistycznej pomocy i wyraźnym komunikowaniem granic możliwości algorytmu.

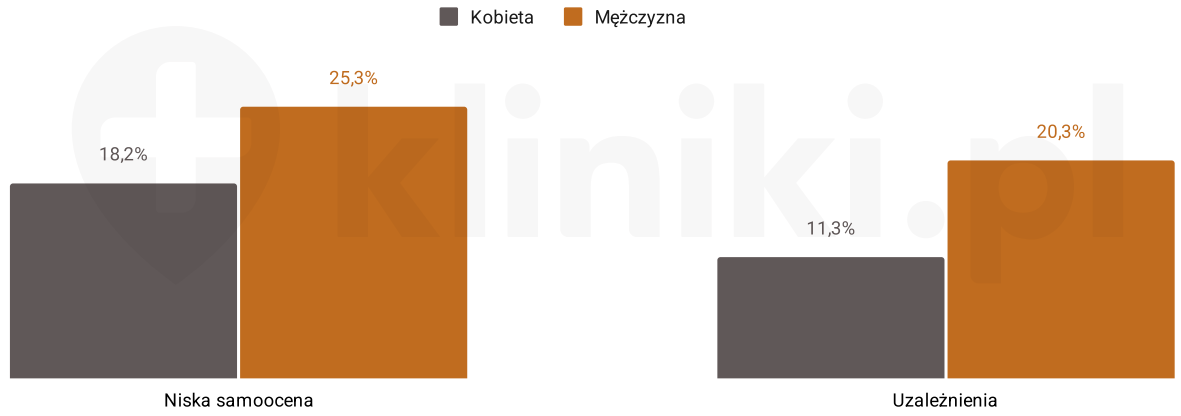
Jakie problemy lub tematy poruszałeś/aś w rozmowie z chatbotem AI (np. ChatGPT, Gemini, Claude)?



Jakie problemy lub tematy poruszałeś/aś w rozmowie z chatbotem AI (np. ChatGPT, Gemini, Claude)?

wybrane odpowiedzi z podziałem na wiek

N=343



Tematy, które trudniej powiedzieć człowiekowi – różnice między płciami w rozmowach z AI

Wykres przedstawia dwa tematy poruszane w rozmowach z chatbotem AI, w których widoczna jest różnica między płciami. O niskiej samoocenie i braku pewności siebie rozmawiało z chatbotem 25,3% mężczyzn i 18,2% kobiet, natomiast o uzależnieniach – 20,3% mężczyzn i 11,3% kobiet.

Oba tematy należą do obszarów, które mogą wiązać się z większymi barierami w poszukiwaniu wsparcia. Wyższe odsetki wśród mężczyzn mogą wskazywać, że częściej sięgają oni po chatbot AI przy tego typu trudnościach. Jednocześnie anonimowość – wskazywana przez 38% mężczyzn jako motyw korzystania z AI – może mieć znaczenie w kontekście podejmowania rozmów na tematy uznawane za trudne.

Wyniki pokazują, że chatbot AI bywa wykorzystywany w odniesieniu do problemów wymagających wsparcia, w tym takich, które rzadziej są ujawniane w bezpośrednich relacjach.

REKOMENDACJE

Wyniki mogą wskazywać, że chatbot AI dociera do grupy mężczyzn zmagających się z problemami, które rzadziej są ujawniane w relacjach bezpośrednich. To jednocześnie szansa – ponieważ umożliwia pierwszy krok w kierunku nazwania trudności – oraz ryzyko, ponieważ narzędzie to nie zapewnia ciągłości wsparcia ani interwencji adekwatnej do skali problemu. W projektowaniu narzędzi AI warto uwzględnić mechanizmy, które w takich sytuacjach, głównie w tematach takich jak uzależnienia, kierują użytkownika do profesjonalnej pomocy.

Psychoterapia w Polsce – kto korzysta i dlaczego

kliniki.pl

Psychoterapia w Polsce – dostęp, doświadczenie i pytanie o ciągłość

Większość Polaków – 61,1% – nigdy nie korzystała z psychoterapii. Pozostali mają już za sobą kontakt z terapeutą: 17,8% respondentów deklaruje, że korzystało z psychoterapii w ciągu ostatniego roku, a 21,1% – dawniej niż rok temu. Łącznie osoby z jakimkolwiek doświadczeniem psychoterapeutycznym stanowią 38,9% badanych.

W raporcie „Polska na kozetce 2025" odsetek osób korzystających z psychoterapii w ciągu ostatnich 5 lat wyniósł 21,7%. Tych wyników nie należy porównywać wprost – tegoroczne pytanie obejmuje cały dotychczasowy horyzont życia respondenta, a nie konkretny przedział czasowy. To naturalnie zwiększa odsetek odpowiedzi twierdzących. Jednocześnie różnica może wskazywać na rosnącą gotowość Polaków do mówienia o doświadczeniach terapeutycznych.

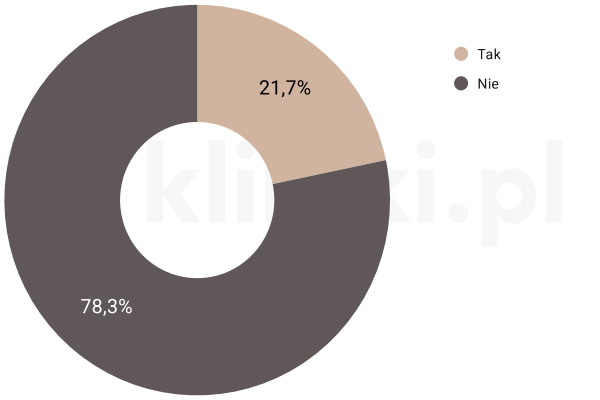
Istotna jest także relacja między osobami, które korzystają z terapii obecnie lub korzystały z niej niedawno, a tymi, które mają ją już za sobą. Grupy te są zbliżone: 17,8% badanych korzystało z psychoterapii w ciągu ostatniego roku, a 21,1% – dawniej niż rok temu. Może to sugerować, że dla części osób psychoterapia pozostaje doświadczeniem epizodycznym, a nie stałym elementem dbania o zdrowie psychiczne. Trzeba jednak zachować ostrożność: bez danych o powodach zakończenia terapii nie wiemy, ile osób zakończyło proces świadomie, a ile przerwało go z powodów finansowych, organizacyjnych lub związanych z dostępnością pomocy.

Wyniki te pokazują, że w debacie o zdrowiu psychicznym warto mówić nie tylko o dostępie do pierwszej wizyty, ale także o ciągłości opieki. Skoro 21,1% badanych korzystało z psychoterapii dawniej niż rok temu, zasadne staje się pytanie, co dzieje się po rozpoczęciu terapii. Przekaz kierowany do społeczeństwa w obszarze zdrowia psychicznego powinien więc nie tylko zachęcać do szukania pomocy, ale też wyjaśniać, że terapia może mieć różny przebieg i czas trwania: może zostać zakończona zgodnie z planem albo przerwana z powodów niezależnych od pacjenta. Osobną grupą pozostaje 61,1% Polaków, którzy nigdy nie korzystali z psychoterapii – w ich przypadku potrzebna jest przede wszystkim rzetelna edukacja o tym, czym psychoterapia jest, kiedy może być pomocna i czego można się po niej spodziewać.

Dane z 2025r:

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

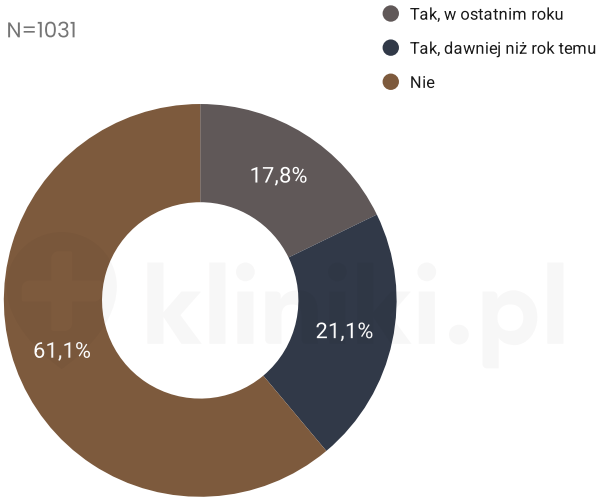
N=1013



Dane z 2026r:

Czy kiedykolwiek korzystałeś/aś z psychoterapii?

N=1031



Terapia – domena młodszych. Czy starsi rzeczywiście korzystają rzadziej?

Wśród osób korzystających z psychoterapii w ostatnim roku dominują najmłodsze grupy wiekowe. Respondenci do 24. roku życia stanowią 31,0% tej grupy, a osoby w wieku 25–34 lata – 25,9%. W dalszej kolejności znajdują się osoby w wieku 35–49 lat (20,9%), natomiast udział osób powyżej 50. roku życia jest wyraźnie niższy i wynosi 10,4%.

Podobny układ widoczny był w raporcie „Polska na kozetce 2025", gdzie analizowano korzystanie z psychoterapii w ciągu ostatnich 5 lat. Najliczniejszą grupę stanowiły wtedy osoby w wieku 25–34 lata (31,7%), a najrzadziej z terapii korzystały osoby powyżej 50. roku życia (14,4%). Różnice w konstrukcji pytania – ostatni rok vs. ostatnie 5 lat – nie pozwalają na bezpośrednie porównanie wyników, jednak kierunek zależności pozostaje spójny: młodsze osoby częściej deklarują korzystanie z psychoterapii.

Niska reprezentacja osób powyżej 50. roku życia (10,4%) może wynikać zarówno z postaw charakterystycznych dla tej grupy wiekowej, jak i z barier w dostępie do wsparcia. Jednocześnie dane z poprzedniego badania pokazują, że osoby w tej grupie stosunkowo często wskazują problemy emocjonalne jako powód podjęcia terapii. Może to sugerować, że decyzja o rozpoczęciu psychoterapii częściej wiąże się u nich z wyraźnie odczuwanymi trudnościami.

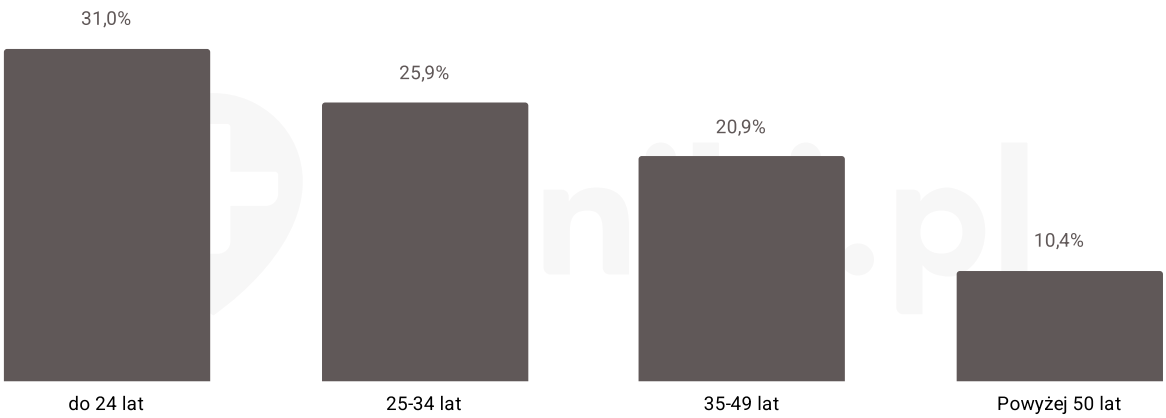
REKOMENDACJE

Utrzymujący się wzorzec wieku wskazuje na potrzebę lepszego dopasowania oferty terapeutycznej do osób starszych – zarówno pod względem dostępności (np. w mniejszych ośrodkach czy w formie zdalnej), jak i sposobu mówienia o psychoterapii. W tej grupie istotną rolę mogą odgrywać nie tylko bariery organizacyjne, ale także utrwalone przekonania na temat korzystania z pomocy psychologicznej oraz wyższy poziom stygmatyzacji, które mogą zniechęcać do sięgania po wsparcie.

Czy kiedykolwiek korzystałeś/aś z psychoterapii?

odpowiedź "Tak, w ostatnim roku" z podziałem na wiek

N=184



kliniki.pl

Podcast “Rozmowy o zdrowiu z Kliniki.pl”

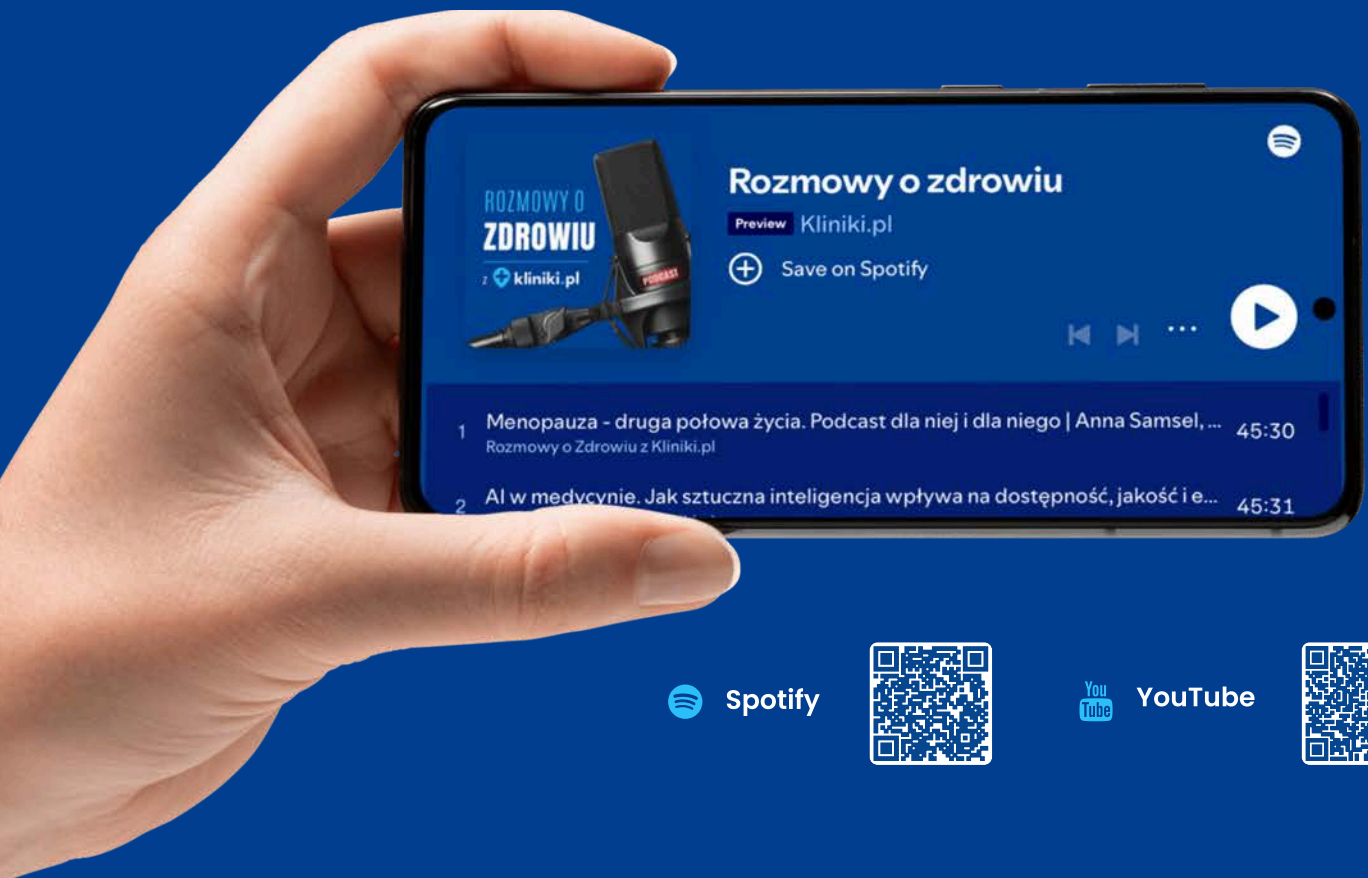
Zależy nam, by rozmowa o zdrowiu nie kończyła się na badaniach i statystykach. Dlatego tworzymy także przestrzeń do refleksji, zadawania pytań i mądrych dyskusji – z udziałem ekspertów, praktyków i osób, które dzielą się własnym doświadczeniem. Tak właśnie powstał podcast „Rozmowy o zdrowiu z Kliniki.pl”.

To cykl odcinków, w których przyglądamy się zdrowiu z różnych perspektyw – psychicznej, fizycznej i społecznej. W studio spotykają się lekarze, psycholożki, osoby po kryzysach zdrowotnych, a także goście spoza świata medycyny, którzy w codziennym życiu stykają się z tematami zdrowia, relacji czy ciała.

Rozmawiamy o menopauzie i karierze zawodowej, o uważności w medycynie estetycznej, o terapii, męskości, cierpliwości, niepewności i wszystkim, co realnie wpływa na jakość życia.

Wszystkie odcinki dostępne są na stronie Kliniki.pl oraz w popularnych serwisach podcastowych.

Zapraszamy do słuchania – w tempie, które Ci pasuje, i w tematach, które naprawdę Cię dotyczą.



Spotify

YouTube

kliniki.pl

Biuletyn Medyczny



Raporty takie jak „**Polska za filtrem 2025**", „**Polska na kozetce 2025**" czy „**Polka u ginekologa 2024**" to tylko część naszych działań na rzecz popularyzacji wiedzy o zdrowiu. **Na co dzień tworzymy również regularne, przystępne formy przekazywania rzetelnych informacji** – z myślą o pacjentach, specjalistach i wszystkich, którzy chcą wiedzieć, co dzieje się w systemie ochrony zdrowia.

Jednym z naszych stałych formatów jest cotygodniowy Biuletyn Medyczny, który zbiera najważniejsze, aktualne informacje ze świata medycyny, psychologii i organizacji systemu zdrowia.

mail

Linkedin

Medflash

Dla tych, którzy wolą **przekaz mówiony i wideo**, przygotowujemy również **MedFlasha** – comiesięczne podsumowanie wydarzeń ze świata zdrowia w formie krótkiego nagrania wideo. Joanna Kondrat z charakterystycznym spokojem i precyzją, opowiada o tym, co naprawdę ważne – bez nadmiaru, ale z uwagą i szacunkiem dla odbiorcy.



Spotify

YouTube

Wierzymy, że rzetelna informacja to forma profilaktyki.

Zachęcamy do subskrypcji naszego biuletynu i obejrzenia najnowszych odcinków MedFlasha – bo zdrowie zaczyna się od świadomości.

Dlaczego Polacy nie korzystają z psychoterapii?

kliniki.pl

„Nie potrzebuję” – deklaracja czy brak rozpoznania potrzeb?

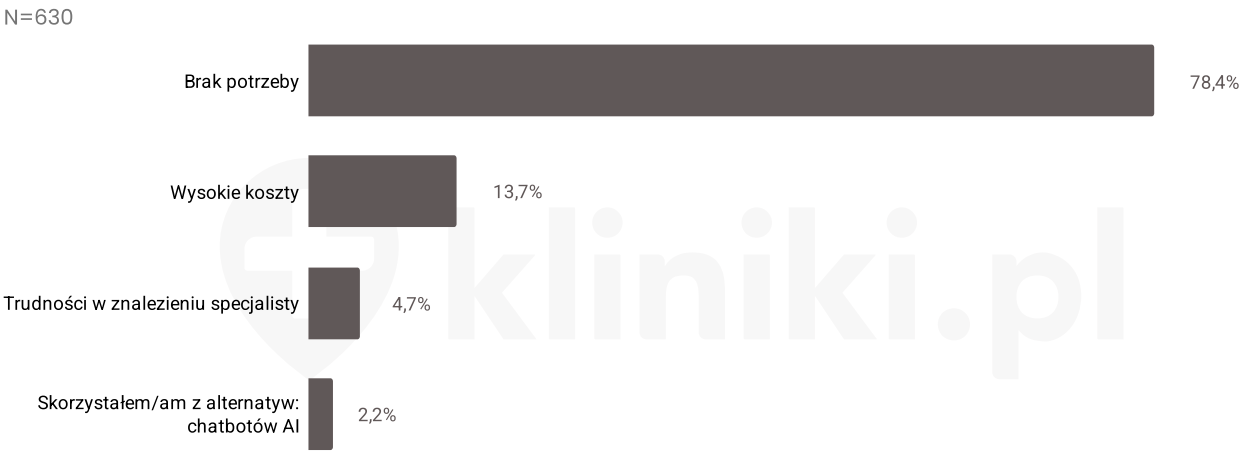
Najczęściej wskazywanym powodem niekorzystania z psychoterapii jest brak potrzeby – deklaruje go 78,4% Polaków. Pozostałe bariery mają zdecydowanie mniejsze znaczenie: wysokie koszty wskazuje 13,7% respondentów, trudności w znalezieniu specjalisty – 4,7%, korzystanie z alternatyw w postaci chatbotów AI – 2,2%, a inne powody – 1,1%.

Dominacja odpowiedzi „brak potrzeby” pozostawia otwarte pytanie o jej znaczenie. Może ona odzwierciedlać zarówno świadomą ocenę własnej sytuacji, jak i przekonanie, że własne trudności nie są „wystarczająco poważne" i nie wymagają one wsparcia specjalisty.

REKOMENDACJE

Odsetek 2,2% osób wskazujących chatboty AI jako alternatywę dla terapii jest niewielki, ale jego wyodrębnienie w badaniu wskazuje na nowe zjawisko, które warto obserwować w kolejnych edycjach raportu. Działania informacyjne w obszarze zdrowia psychicznego powinny odnosić się do deklarowanego „braku potrzeby”, wspierając lepsze rozumienie własnego dobrostanu i momentów, w których warto rozważyć skorzystanie z pomocy – bez wartościowania i bez sugerowania, że każda trudność wymaga interwencji terapeutycznej.

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



Koszt terapii częściej wskazywany przez młodszych

Wśród osób, które jako główną barierę przed psychoterapią wskazały wysokie koszty, dominują najmłodsze grupy wiekowe. Respondenci do 24. roku życia stanowią 25,4% tej grupy, osoby w wieku 25–34 lata – 21,6%. Udział osób w wieku 35–49 lat wynosi 16,4%, a osób powyżej 50. roku życia – 8,8%.

Podobny układ widoczny był w raporcie „Polska na kozetce 2025”, gdzie koszty najczęściej wskazywały osoby w wieku 25–34 lata (22,5%), a najrzadziej – osoby powyżej 50. roku życia (7,3%). Różnice w wartościach wynikają m.in. z odmiennej konstrukcji pytania, jednak kierunek zależności pozostaje spójny: młodsze osoby częściej wskazują koszty jako barierę w dostępie do psychoterapii.

Interpretacja tego wzorca wymaga ostrożności. Osoby młodsze – szczególnie do 24. roku życia – należą jednocześnie do grupy najczęściej korzystającej z psychoterapii w ostatnim roku (25,4% wśród korzystających). Może to oznaczać, że koszty nie wykluczają ich całkowicie z terapii, ale stanowią istotne ograniczenie w jej podejmowaniu lub kontynuacji. Z kolei niższy odsetek wskazań wśród osób powyżej 50. roku życia (8,8%) może wynikać z różnych czynników – zarówno finansowych, jak i związanych z mniejszą skłonnością do korzystania z tej formy wsparcia. Na podstawie dostępnych danych nie da się jednoznacznie rozstrzygnąć, które z tych wyjaśnień ma większe znaczenie.

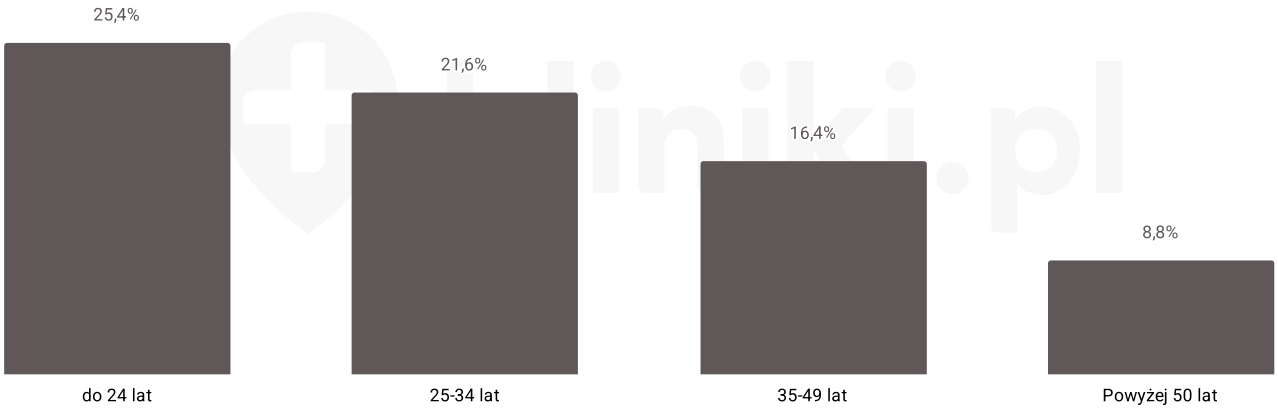
REKOMENDACJE

Częstsze wskazywanie kosztów jako bariery przez osoby młodsze sugeruje potrzebę wzmacniania dostępności wsparcia dla tej grupy – m.in. poprzez rozwój finansowanych form pomocy, programów wsparcia na uczelniach oraz czytelne informowanie o dostępnych bezpłatnych świadczeniach. Sama gotowość do korzystania z terapii może nie przekładać się na jej faktyczne podjęcie, jeśli koszty pozostają istotną przeszkodą.

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

odpowiedź “Wysokie koszty” z podziałem na wiek

N=630



Dlaczego miliony Polaków „nie potrzebują" psychoterapii?

„Jedną z najbardziej uderzających rozbieżności pokazanych w raporcie jest zestawienie dwóch faktów: z jednej strony statystyki dotyczące kondycji psychicznej Polek i Polaków pokazują rosnącą skalę problemów emocjonalnych, lęku, depresji, przeciążenia czy samotności, a z drugiej aż 78,4% osób, które nie korzystają z psychoterapii, deklaruje po prostu „brak potrzeby".

I właśnie ta rozbieżność wydaje mi się jednym z najważniejszych społecznych tematów związanych dziś ze zdrowiem psychicznym. Bo pytanie brzmi: czy rzeczywiście nie potrzebujemy pomocy, czy raczej nie umiemy rozpoznać momentu, w którym warto po nią sięgnąć? W Polsce przez wiele lat zdrowie psychiczne było traktowane inaczej niż zdrowie fizyczne. Z bólem zęba idziemy do dentysty, z problemem ze wzrokiem do okulisty, ale trudności emocjonalne nadal bardzo często próbujemy „przeczekać", zminimalizować albo uznać za coś, z czym „trzeba sobie samemu poradzić". Wiele osób nie identyfikuje chronicznego napięcia, bezsenności, przeciążenia, wyczerpania emocjonalnego czy problemów w relacjach jako obszaru wymagającego wsparcia psychologicznego.

To szczególnie ważne w kontekście danych pokazujących skalę problemów psychicznych w Polsce. Różne raporty wskazują, że miliony Polek i Polaków doświadczają zaburzeń lękowych, depresji, chronicznego stresu czy objawów przeciążenia psychicznego. Jednocześnie ponad jedna trzecia Polaków deklaruje obawy o własne zdrowie psychiczne, a niemal 90% uważa, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne.

Mamy więc do czynienia z paradoksem: świadomość problemu społecznie rośnie, ale indywidualna gotowość do uznania własnej potrzeby pomocy nadal pozostaje ograniczona.

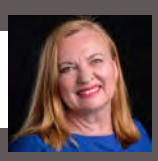
Myślę, że ogromną rolę odgrywa tutaj kultura radzenia sobie samemu. W wielu domach emocje były czymś, o czym się nie mówiło. Smutek, lęk czy przeciążenie często były interpretowane jako oznaka słabości,

Drugim ważnym elementem jest normalizacja cierpienia psychicznego. Bardzo wiele osób funkcjonuje dziś w przewlekłym stresie, zmęczeniu i przeciążeniu tak długo, że zaczyna traktować ten stan jako „normalny". Człowiek adaptuje się do wysokiego poziomu napięcia i przestaje zauważać, że od dawna funkcjonuje poniżej swojego dobrostanu psychicznego. Dopiero kryzys: bezsenność, atak paniki, załamanie emocjonalne czy problemy somatyczne staje się momentem, w którym pojawia się myśl o szukaniu pomocy.

Niepokojąca też jest kwestia generacyjna, bo niewielu Polaków 50+ sięga po pomoc psychologiczną. A może jest tak, że to specjaliści nie mają oferty dla osób z generacji silversów? To wyzwanie systemowe na najbliższe lata wobec starzejącego się społeczeństwa i narastającej w tej grupie epidemii samotności.

W tym kontekście bardzo ciekawie wygląda rosnąca rola AI. Chatbot staje się miejscem pierwszego kontaktu emocjonalnego właśnie dlatego, że nie wymaga przekroczenia tak dużej psychicznej bariery jak psychoterapia. Rozmowa z algorytmem jest anonimowa, natychmiastowa, darmowa i pozbawiona społecznego ryzyka. Dla części osób to łatwiejsze niż przyznanie przed samym sobą: „potrzebuję pomocy".

I być może właśnie dlatego tak wiele osób deklaruje brak potrzeby psychoterapii, a jednocześnie rozmawia z chatbotem o lęku, samotności, depresji czy problemach ze snem. To pokazuje, że potrzeba wsparcia istnieje — tylko nie zawsze zostaje nazwana wprost."



Dorota Minta
psycholożka
i psychoterapeutka

Dostępność finansowa psychoterapii w ocenie Polaków

kliniki.pl

Terapia dla większości? Polacy mówią: nie

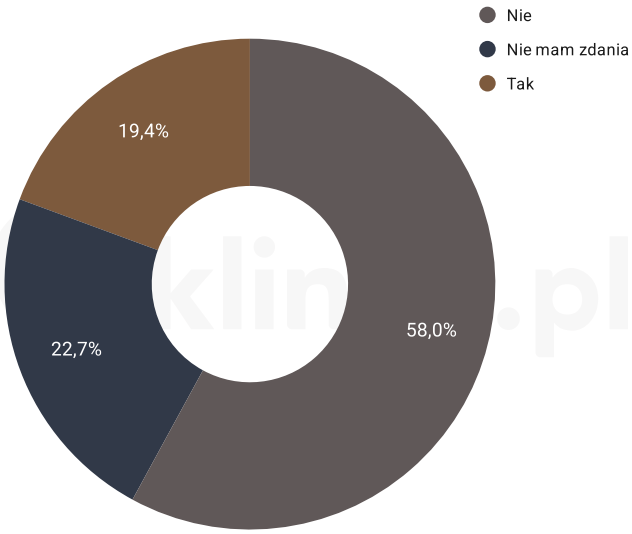
Ponad połowa badanych – 58,0% – uważa, że psychoterapia w Polsce nie jest dostępna finansowo. Odmiennego zdania jest 19,4% respondentów, natomiast 22,7% nie ma w tej kwestii opinii.

Podobny obraz wyłaniał się z raportu „Polska na kozetce 2025", w którym psychoterapię jako niedostępną finansowo dla większości Polaków oceniało 2/3 badanych, a jako dostępną – 17,6%. Mimo różnic w wartościach szczegółowych kierunek ocen pozostaje spójny – przekonanie o ograniczonej dostępności finansowej terapii jest trwałe.

Warto zwrócić uwagę, że pytanie dotyczyło dostępności psychoterapii w Polsce ogólnie, a nie indywidualnej sytuacji respondenta. Oznacza to, że odpowiedzi mogą odzwierciedlać zarówno własne doświadczenia, jak i szersze przekonania na temat kosztów leczenia. Jednocześnie 22,7% osób, które nie mają zdania, może wskazywać na ograniczoną orientację w tym obszarze, szczególnie wśród tych, którzy nie mieli dotąd kontaktu z psychoterapią.

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

N=1031



REKOMENDACJE

Odsetek 2,2% osób wskazujących chatboty AI jako alternatywę dla terapii jest niewielki, ale jego wyodrębnienie w badaniu wskazuje na nowe zjawisko, które warto obserwować w kolejnych edycjach raportu. Działania informacyjne w obszarze zdrowia psychicznego powinny odnosić się do deklarowanego „braku potrzeby", wspierając lepsze rozumienie własnego dobrostanu i momentów, w których warto rozważyć skorzystanie z pomocy – bez wartościowania i bez sugerowania, że każda trudność wymaga interwencji terapeutycznej.

Kobiety częściej postrzegają psychoterapię jako finansowo niedostępną

Ocena dostępności finansowej psychoterapii w Polsce różni się wyraźnie w zależności od płci. Odpowiedź „nie" – wskazującą na brak dostępności – deklaruje 65,3% kobiet i 50,2% mężczyzn. Z kolei psychoterapię jako finansowo osiągalną ocenia 14,2% kobiet i 24,8% mężczyzn.

Różnica między kobietami a mężczyznami przekracza 15 punktów procentowych zarówno w ocenach negatywnych, jak i pozytywnych. Podobny kierunek widoczny był w raporcie „Polska na kozetce 2025", gdzie psychoterapię jako kosztowną postrzegało 70,9% kobiet i 55,9% mężczyzn. Wskazuje to na utrzymujący się wzorzec różnic w postrzeganiu kosztów terapii.

Interpretacja tego zjawiska nie jest jednoznaczna. Kobiety częściej korzystają z psychoterapii i częściej rozważają jej podjęcie, co może wiązać się z większym

doświadczeniem i bardziej realistyczną oceną jej kosztów – opartą na konkretnych cenach czy dostępności terminów.

Interpretacja tego zjawiska nie jest jednoznaczna. Kobiety częściej korzystają z psychoterapii i częściej rozważają jej podjęcie, co może wiązać się z większym doświadczeniem i bardziej realistyczną oceną jej kosztów. Możliwe jest też, że niższe średnie zarobki kobiet sprawiają, iż ten sam koszt sesji jest realnie bardziej odczuwalny. Z kolei wśród mężczyzn wyższy odsetek ocen pozytywnych może wynikać z rzadszego kontaktu z terapią i ocen opartych bardziej na ogólnych przekonaniach niż doświadczeniu. Są to jednak hipotezy – dane pokazują różnice, ale nie pozwalają jednoznacznie wskazać ich przyczyn.

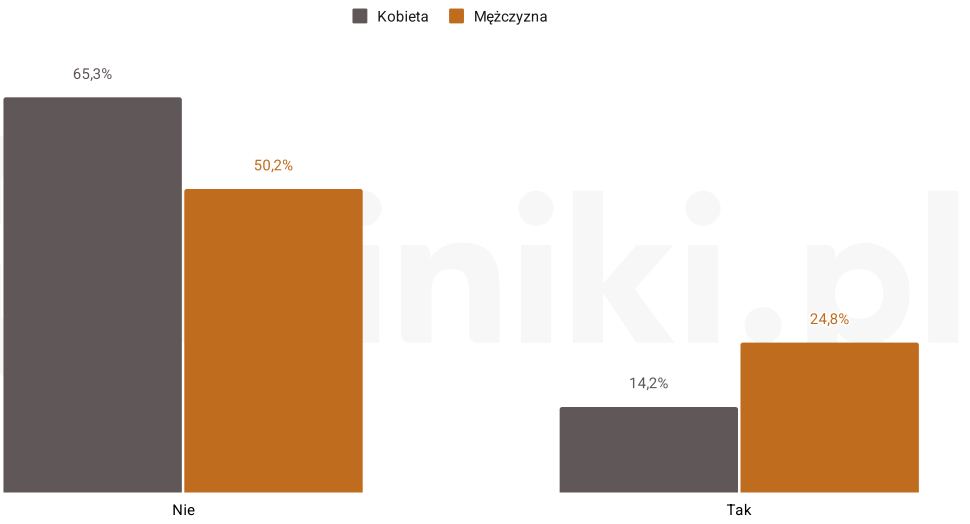
REKOMENDACJE

Różnice w ocenie dostępności finansowej psychoterapii między kobietami a mężczyznami wskazują, że działania ograniczające bariery kosztowe mogą być szczególnie istotne dla części populacji. W praktyce oznacza to potrzebę rozwijania dostępnych form wsparcia oraz czytelnego informowania o możliwościach skorzystania z pomocy.

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

odpowiedzi “Tak” i “Nie” z podziałem na płeć

N=1031



AI jako alternatywa dla psychoterapii – opinie Polaków

kliniki.pl

AI zamiast terapeuty? Polacy podzieleni, ale sceptycyzm nieznacznie góruje

Opinie na temat chatbotów AI jako alternatywy dla psychoterapii są wyraźnie zróżnicowane. Łącznie 38,9% badanych ocenia je pozytywnie: 14,0% uznaje je za dobrą i tańszą alternatywę dla terapii, a 24,9% dopuszcza ich wykorzystanie wyłącznie jako uzupełnienie. Z kolei 24,6% respondentów uważa, że AI raczej nie zastąpi kontaktu z człowiekiem, a 23,0% zdecydowanie odrzuca chatboty jako porównywalną formę wsparcia. Zdania nie ma 13,5% badanych.

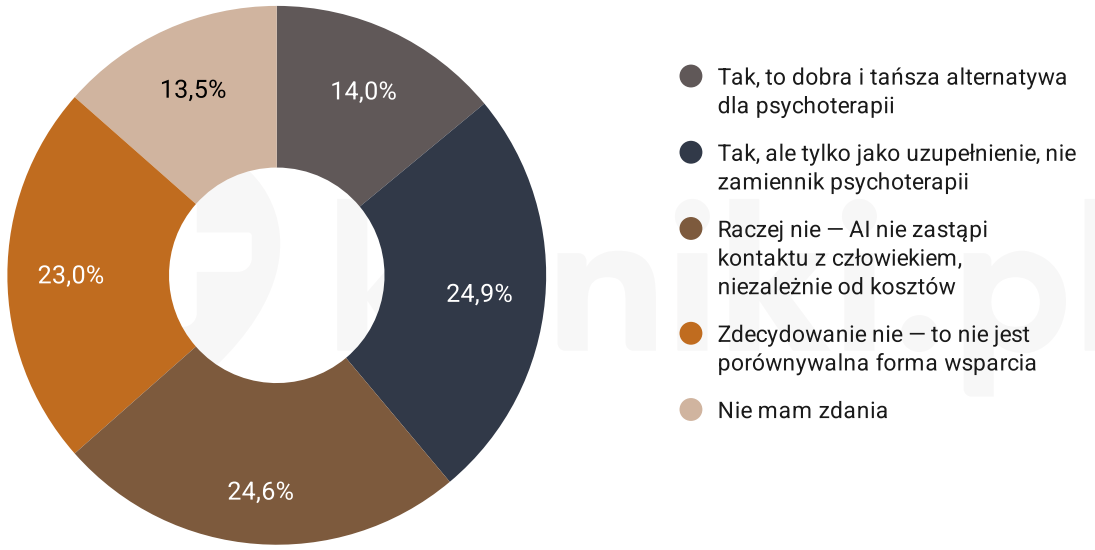
Łączny odsetek ocen negatywnych (47,6%) jest wyższy niż pozytywnych (38,9%), jednak różnica nie jest duża. Najczęściej wybieraną odpowiedzią jest „tak, ale tylko jako uzupełnienie", co sugeruje, że chatboty są częściej postrzegane jako dodatkowe narzędzie niż zamiennik psychoterapii.

Taki rozkład opinii można interpretować w kontekście ograniczonej dostępności finansowej terapii – 58,0% badanych ocenia ją jako niedostępną. Może to oznaczać, że część osób rozważa chatboty AI jako formę wsparcia dostępniejszą finansowo, nawet jeśli nie traktuje ich jako równoważnych terapii. Jednocześnie dane nie pozwalają jednoznacznie określić, jakie znaczenie ma ten czynnik w indywidualnych decyzjach.

Istotny odsetek osób dopuszczających chatboty AI jako formę wsparcia wskazuje, że narzędzia te zaczynają pełnić określoną rolę w obszarze zdrowia psychicznego. W tym kontekście ważne jest zarówno monitorowanie tego zjawiska, jak i rzetelne informowanie o możliwościach i ograniczeniach takich rozwiązań.

Czy Twoim zdaniem rozmowa z chatbotem AI (np. ChatGPT, Gemini, Claude) może stanowić finansowo dostępną alternatywę dla psychoterapii?

N=1031



Najmłodsi najbardziej otwarci na AI jako alternatywę dla terapii

Przekonanie, że chatbot AI może stanowić dobrą i tańszą alternatywę dla psychoterapii, wyraźnie różni się w zależności od wieku. Najwyższy odsetek takich wskazań odnotowano wśród osób do 24. roku życia – 27,6%. W grupach 25–34 lata i 35–49 lat wartości są zbliżone i niższe (odpowiednio 17,7% i 18,2%), a wśród osób powyżej 50. roku życia wynoszą 7,1%.

Wyniki najmłodszej grupy można rozpatrywać w kontekście innych danych z badania. Osoby do 24. roku życia należą do najczęściej korzystających z psychoterapii w ostatnim roku (31,0%) i jednocześnie relatywnie często wskazują koszty jako barierę.

Może to oznaczać, że otwartość na AI wiąże się zarówno z większą gotowością do szukania różnych źródeł wsparcia wsparcia, jak i z ograniczeniami w dostępie do terapii. Jednocześnie dla tej grupy korzystanie z narzędzi cyfrowych jest codziennością, co może sprzyjać większej akceptacji takiej formy kontaktu.

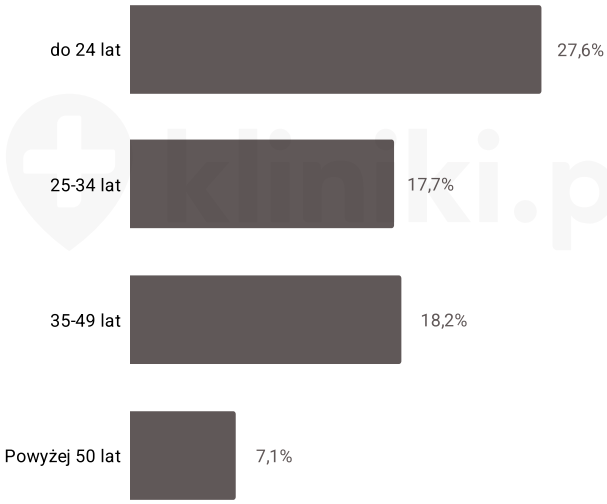
REKOMENDACJE

Wysoka akceptacja chatbotów AI jako alternatywy dla terapii wśród najmłodszych respondentów powinna być traktowana przede wszystkim jako sygnał ostrzegawczy. Jeśli część młodych osób sięga po tego typu narzędzia nie z przekonania o ich skuteczności, lecz z powodu ograniczeń finansowych, wskazuje to na problem dostępności psychoterapii, a nie na przewagę technologii. W tej perspektywie kluczowe wydaje się zwiększenie realnego dostępu do wsparcia dla osób do 26. roku życia, tak aby chatbot nie stawał się dla nich jedyną osiągalną formą pomocy.

Czy Twoim zdaniem rozmowa z chatbotem AI (np. ChatGPT, Gemini, Claude) może stanowić finansowo dostępną alternatywę dla psychoterapii?

odpowiedź "Tak, to dobra i tańsza alternatywa dla psychoterapii" z podziałem na wiek

N=144





Mężczyźni nieco częściej uznają AI za alternatywę dla terapii

Mężczyźni częściej niż kobiety postrzegają chatbota AI jako tańszą i skuteczną alternatywę dla psychoterapii – wskazuje na to odpowiednio 15,7% i 12,3% respondentów z każdej z grup. Różnica wynosi ponad 3 punkty procentowe.

Wynik ten wpisuje się w szerszy obraz różnic między płciami widocznych w badaniu. Mężczyźni rzadziej oceniają psychoterapię jako finansowo niedostępną (50,2% wobec 65,3% kobiet) i rzadziej z niej korzystają. Może to mieć wpływ na sposób postrzegania alternatywnych form wsparcia, choć dostępne dane nie pozwalają jednoznacznie określić mechanizmów stojących za tą różnicą. Z kolei kobiety, częściej mające kontakt z psychoterapią, mogą bardziej ostrożnie oceniać możliwości chatbotów w tym obszarze.

Warto podkreślić, że w obu grupach odsetek osób uznających AI za substytut terapii pozostaje relatywnie niski. Oznacza to, że mimo widocznych różnic, chatboty nie są powszechnie postrzegane jako pełnoprawna alternatywa dla psychoterapii.

REKOMENDACJE

Niższy poziom sceptycyzmu mężczyzn wobec AI jako alternatywy dla terapii, przy jednocześnie rzadszym korzystaniu z profesjonalnego wsparcia, może oznaczać większą skłonność do sięgania po narzędzia cyfrowe zamiast kontaktu ze specjalistą. Jednocześnie fakt, że mężczyźni rzadziej niż kobiety postrzegają psychoterapię jako finansowo niedostępną, może sugerować, że w ich przypadku istotną rolę odgrywają także bariery o charakterze społecznym – związane z podejściem do szukania pomocy lub obawą przed oceną.

W tym kontekście zasadne wydaje się rozwijanie i promowanie form wsparcia, które łączą dostępność z większym poczuciem prywatności – takich jak telekonsultacje czy terapia online. Mogą one stanowić pośrednie rozwiązanie między tradycyjną wizytą w gabinecie a korzystaniem z chatbota, ułatwiając pierwszy kontakt ze specjalistą.

Czy Twoim zdaniem rozmowa z chatbotem AI (np. ChatGPT, Gemini, Claude) może stanowić finansowo dostępną alternatywę dla psychoterapii?

odpowiedź "Tak, to dobra i tańsza alternatywa dla psychoterapii" z podziałem na płeć

N=144



kliniki.pl

Poznaj Klinia - naszego asystenta AI

Klinio jest kolejnym elementem ekosystemu edukacyjnego Kliniki.pl, obok raportów, podcastów, Biuletynu Medycznego i Medflasha. Jego celem jest zwiększanie świadomości zdrowotnej oraz ułatwianie dostępu do rzetelnej informacji – w sposób prosty, zrozumiały i dostępny w momencie, gdy użytkownik jej najbardziej potrzebuje. Pomaga użytkownikom szybciej odnaleźć odpowiednich lekarzy i kliniki, dopasowane do zgłaszanego problemu zdrowotnego.

Asystent wspiera także w przygotowaniu do wizyty lub zabiegu, podpowiadając, na co zwrócić uwagę i odsyłając do rzetelnych artykułów z bazy wiedzy. Użytkownicy mogą zapytać Klinio o orientacyjne ceny wizyt, możliwości finansowania czy płatności ratalnych, a także poprosić o wyjaśnienie treści medycznych w prostszy, bardziej zrozumiały sposób.



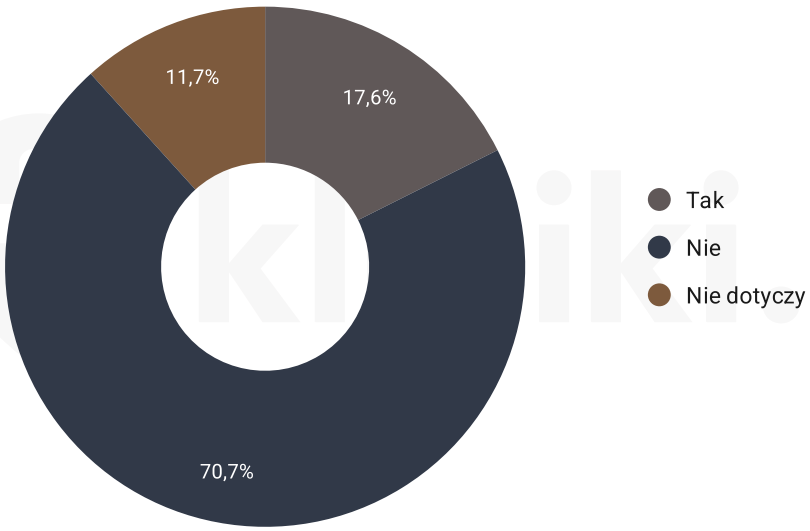
Sprawdź sam, co potrafi nasz Klinio:

Zwolnienie L4 od psychiatry – kto je otrzymuje i jak często?

Blisko co piąty Polak ze zwolnieniem psychiatrycznym

Czy w ciągu ostatnich 6 lat dostałeś zwolnienie lekarskie (L4) wystawione przez lekarza psychiatrę?

N=1031



17,6% respondentów deklaruje, że w ciągu ostatnich 6 lat otrzymało zwolnienie lekarskie (L4) wystawione przez lekarza psychiatrę. Większość badanych – 70,7% – nie miała takiego doświadczenia, a 11,7% wskazało odpowiedź „nie dotyczy".

Wynik ten należy interpretować z uwzględnieniem przyjętego okresu odniesienia. Pytanie obejmuje aż 6 lat, co zwiększa prawdopodobieństwo wskazań twierdzących. Jednocześnie skala zjawiska wpisuje się w obserwowany w ostatnich latach wzrost liczby zwolnień lekarskich z powodów psychiatrycznych.

Psychiatryczne L4 najczęściej wśród młodych dorosłych

Wśród osób, które w ciągu ostatnich 6 lat otrzymały zwolnienie lekarskie wystawione przez psychiatrę, najwyższy odsetek stanowią respondenci do 24. roku życia – 27,6%. W dalszej kolejności znajdują się osoby w wieku 35–49 lat (23,0%) oraz 25–34 lata (20,7%). Najrzadziej takie zwolnienie deklarują osoby powyżej 50. roku życia – 10,9%.

Wynik najmłodszej grupy można rozpatrywać w kontekście innych danych z badania. Osoby do 24. roku życia częściej korzystają z psychoterapii w ostatnim roku (31,0%), częściej wskazują koszty jako

REKOMENDACJE

Skala zwolnień psychiatrycznych wskazuje, że zdrowie psychiczne pracowników ma bezpośrednie przełożenie na funkcjonowanie rynku pracy. Dla pracodawców oznacza to potrzebę uwzględniania tego obszaru w działaniach związanych z dobrostanem pracowników – m.in. poprzez zapewnianie dostępu do wsparcia psychologicznego oraz ułatwianie korzystania z dostępnych form pomocy. Inwestycje w systemy wsparcia psychologicznego mogą przyczyniać się do ograniczenia zarówno liczby absencji, jak i ich długości, a w konsekwencji – do zmniejszenia kosztów ponoszonych przez pracodawców i system ubezpieczeń społecznych.

barierę oraz są bardziej otwarte na alternatywne formy wsparcia, w tym chatboty AI. Może to wskazywać na większą skłonność tej grupy do sięgania po pomoc lub częstsze i bardziej bezpośrednie zgłaszanie trudności związanych ze zdrowiem psychicznym.

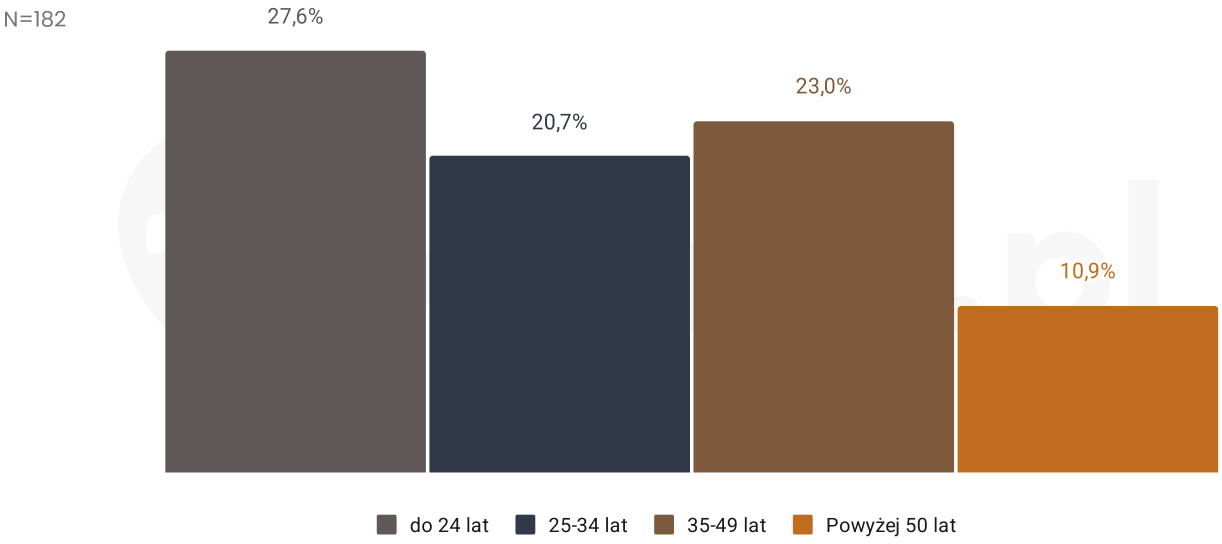
Niski odsetek wśród osób powyżej 50. roku życia (10,9%) nie musi oznaczać lepszej kondycji psychicznej. Może on wynikać z rzadszego korzystania z pomocy specjalistycznej, co znajduje odzwierciedlenie również w niższym udziale tej grupy wśród osób korzystających z psychoterapii.

REKOMENDACJE

Wysoki udział osób do 24. roku życia wśród korzystających ze zwolnień psychiatrycznych wskazuje na potrzebę wzmacniania wsparcia psychicznego dla młodych dorosłych – zarówno w środowisku edukacyjnym, jak i na początku aktywności zawodowej. Jednocześnie niskie wskaźniki w grupie 50+ wymagają ostrożnej interpretacji i mogą uzasadniać działania zwiększające rozpoznawalność potrzeb oraz gotowość do korzystania z pomocy w tej grupie.

Czy w ciągu ostatnich 6 lat dostałeś zwolnienie lekarskie (L4) wystawione przez lekarza psychiatrę?

odpowiedź "Tak" z podziałem na wiek



Psychiatryczne L4 nieco częstsze wśród mężczyzn

Zwolnienie lekarskie wystawione przez psychiatrę w ciągu ostatnich 6 lat otrzymało 19,4% mężczyzn i 16,0% kobiet. Różnica przekracza 3 punkty procentowe.

Wynik ten warto rozpatrywać w kontekście innych danych z badania. Kobiety częściej korzystają z psychoterapii, częściej deklarują gotowość do jej podjęcia i częściej postrzegają ją jako finansowo niedostępną.

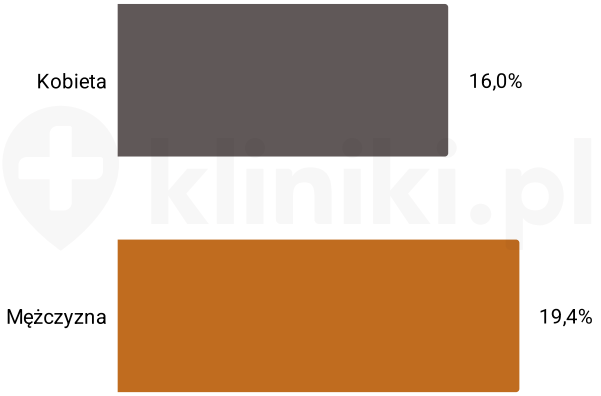
Mężczyźni rzadziej korzystają z terapii, a jednocześnie nieco częściej deklarują doświadczenie psychiatrycznego L4. Może to wskazywać na odmienne ścieżki kontaktu z systemem wsparcia, choć dostępne dane nie pozwalają jednoznacznie określić ich przebiegu.

Jednym z możliwych wyjaśnień jest różny moment sięgania po pomoc specjalistyczną – jednak jest to hipoteza wymagająca dalszych badań. Nie można też wykluczyć wpływu czynników związanych z sytuacją zawodową, które mogą wpływać na sposób korzystania ze zwolnień lekarskich.

Czy w ciągu ostatnich 6 lat dostałeś zwolnienie lekarskie (L4) wystawione przez lekarza psychiatrę?

N=182

odpowiedź "Tak" z podziałem na płeć



Psychiatryczne L4 najczęściej wśród osób z wykształceniem zasadniczym zawodowym

Najwyższy odsetek respondentów deklarujących otrzymanie zwolnienia lekarskiego wystawionego przez psychiatrę w ciągu ostatnich 6 lat odnotowano wśród osób z wykształceniem zasadniczym zawodowym – 29,5%. W pozostałych grupach wartości są wyraźnie niższe i zbliżone do siebie: wykształcenie średnie – 17,6%, wyższe – 15,6%, a podstawowe lub gimnazjalne – 15,0%.

Różnica między osobami z wykształceniem zasadniczym zawodowym a pozostałymi grupami jest znacząca. Jej interpretacja wymaga jednak ostrożności. Może ona wynikać z różnych czynników związanych zarówno z charakterem pracy, jak i sposobem korzystania ze wsparcia zdrowia psychicznego.

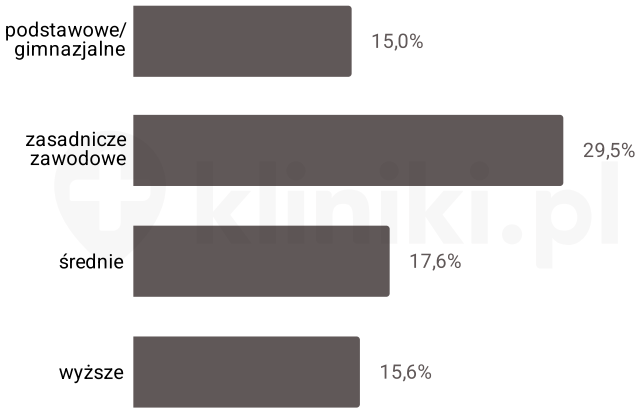
REKOMENDACJE

Różnice w korzystaniu z psychoterapii i zwolnień psychiatrycznych między kobietami a mężczyznami mogą wskazywać na potrzebę lepszego dopasowania form wsparcia do różnych grup. W przypadku mężczyzn istotne może być wzmacnianie dostępności wczesnych form pomocy oraz promowanie rozwiązań, które obniżają próg pierwszego kontaktu – takich jak telekonsultacje czy terapia online.

Czy w ciągu ostatnich 6 lat dostałeś zwolnienie lekarskie (L4) wystawione przez lekarza psychiatrę?

N=182

odpowiedź "Tak" z podziałem na wykształcenie



REKOMENDACJE

Wyższy odsetek zwolnień psychiatrycznych wśród osób z wykształceniem zasadniczym zawodowym wskazuje na potrzebę lepszego dopasowania działań wspierających zdrowie psychiczne do tej grupy. W praktyce może to oznaczać rozwijanie form wsparcia dostępnych w miejscu pracy oraz kanałów komunikacji dostosowanych do specyfiki wykonywanych zawodów.

Metodologia badania

Cel badania

Celem badania było poznanie opinii dotyczących korzystania z rozmowy z chatbotami w kontekście zdrowia psychicznego

Metoda badawcza

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

Próba badawcza

W ramach badania przeprowadzono 1031 ankiet z reprezentatywną próbą Polek i Polaków

Respondent

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

Termin realizacji badania

07.04–09.04.2026

kliniki.pl

Zmieniamy sposób, w jaki mówimy o zdrowiu!

Raporty Kliniki.pl to nie tylko liczby i wykresy – to głos Polek i Polaków, który pozwala lepiej zrozumieć rzeczywistość. Do tej pory opublikowaliśmy:



„Polka u ginekologa 2025 I 2026”

O intymnym zdrowiu kobiet i barierach w dostępie do ginekologii

👉 polkauginekologa.pl



„Polska na szczepieniach 2025”

O psychoterapii, emocjach i zdrowiu psychicznym

👉 polskanakozetce.pl



„Polska na szczepieniach 2025”

O stosunku Polaków do szczepień ochronnych

👉 polskanaszczepieniach.pl



“Polska za filtrem 2025”

O tym, jak media społecznościowe i kariera zawodowa wpływają na decyzje dotyczące wyglądu i samopoczucia.

👉 polskazafiltrem.pl

Chcesz z nami współtworzyć kolejne badania? Masz pomysł na temat, który warto poruszyć?
Napisz do nas. Być może wspólnie zadamy Polkom i Polakom pytania, które naprawdę mają znaczenie.

Wydawca raportu

kliniki.pl

Badanie realizowane przez

SW RESEARCH

Raport Polska na kozetce 2026

Ogólnopolski raport

o zdrowiu psychicznym Polaków

kliniki.pl