

STRES POD LUPĄ

Jak radzą sobie z nim Polacy

Wyniki badania przeprowadzonego
na zlecenie Zentiva Polska,
właściciela marki

PERSEN[®]
F O R T E

SPIS TREŚCI

Wstęp

str. 1

**Codzienny stres i rosnąca presja
współczesnego życia**

str. 3

Główne źródła stresu Polaków

str. 6

**Polacy a ich metody radzenia sobie
ze stresem**

str. 8

**Co Polacy robią, gdy ich metody nie
działają**

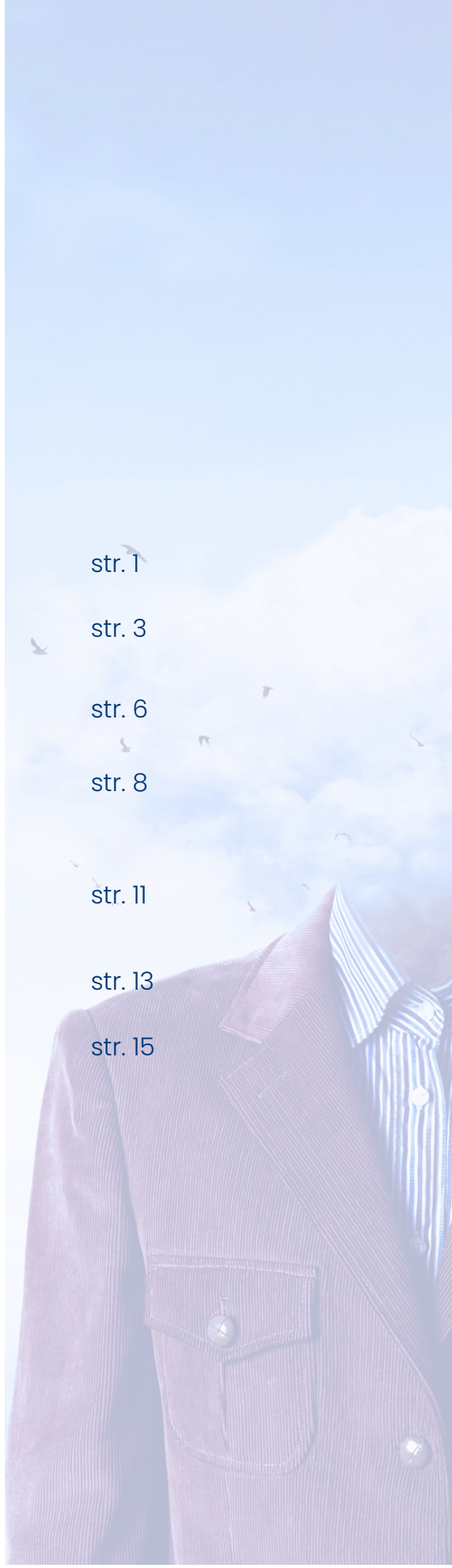
str. 11

Stres a jego wpływ na zdrowie

str. 13

Podsumowanie

str. 15



WSTĘP

Stres jest nieuchronną częścią życia, psychologiczną reakcją na różne nowe sytuacje, trudne wydarzenia i stawiane przed nami wymagania. Każdy z nas odczuwa go – w różnym natężeniu – regularnie, gdy podejmuje nowe wyzwania lub doświadcza zmiany. Może on mieć zarówno pozytywny wpływ, jak np. większa gotowość do działania, jak i negatywny, kiedy pozostajemy w stanie ciągłego napięcia i zdenerwowania, nie podejmując działań niezbędnych do redukcji stresu.

ISTOTNE JEST TO, ŻE RÓŻNYMI METODAMI MOŻNĄ SOBIE Z NIM RADZIĆ. JAK ROBIĄ TO POLACY?

W ramach niniejszego raportu postanowiliśmy przyjrzeć się, jak Polacy radzą sobie ze stresem w codziennym życiu.

Celem badania i raportu jest lepsze zrozumienie częstotliwości oraz przyczyn odczuwania stresu w polskim społeczeństwie, a także określenie, jakie metody radzenia sobie ze stresem są najczęściej stosowane. Wyniki mają na celu nie tylko uświadomienie skali problemu, ale także zachęcenie do refleksji nad sposobami radzenia sobie ze stresem oraz, w razie potrzeby, rozważenie profesjonalnego wsparcia.

Raport został opatrzony komentarzem eksperta doktora Rafała Albińskiego, psychologa, specjalizującego się w zagadnieniach z zakresu psychologii poznawczej i klinicznej.

Partnerem raportu jest firma Zentiva, której misją jest dbanie o zdrowie i dobre samopoczucie wszystkich pokoleń, realizowaną m.in. poprzez dostarczanie rzetelnych informacji dotyczących profilaktyki zdrowia i sposobów leczenia.

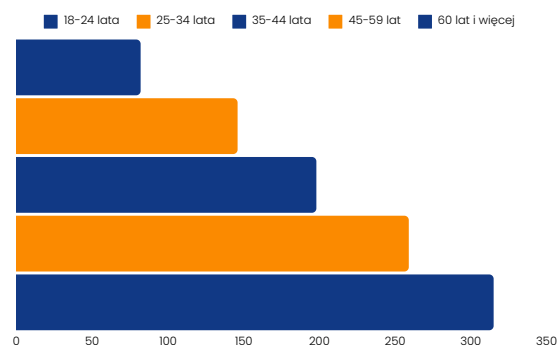
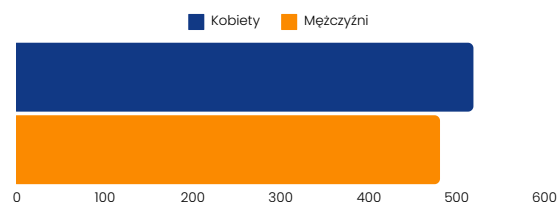
Raport powstał na podstawie badania przeprowadzonego w dniach 26–29 września 2024 roku przez firmę Opinia24.

BADANIE ZOSTAŁO ZREALIZOWANE TECHNIKA ANKIETY INTERNETOWEJ (CAWI) NA REPREZENTATYWNEJ PRÓBIE

1000 POLAKÓW W WIEKU 18+

CO POZWALA NA UZYSKANIE WIARYGODNEGO OBRAZU POSTAW I DOŚWIADCZEŃ ZWIĄZANYCH ZE STRESEM WŚRÓD DORÓŚŁYCH MIESZKAŃCÓW POLSKI.

DEMOGRAFIA BADANIA



RAPORT MA CHARAKTER EDUKACYJNY I STANOWI CZĘŚĆ KAMPANII, KTÓREJ CELEM JEST WSPARCIE OSÓB ZMAGAJĄCYCH SIĘ Z CODZIENNYM STRESEM I ZWIĄZANYMI Z NIM OBJAWAMI.

O RAPORCIE

ROZDZIAŁ 1.

**CODZIENNY STRES
I ROSNĄCA PRESJA
WSPÓŁCZESNEGO
ŻYCIA**



JAK CZĘSTO POLACY DOŚWIADCZAJĄ STRESU W CODZIENNYM ŻYCIU?

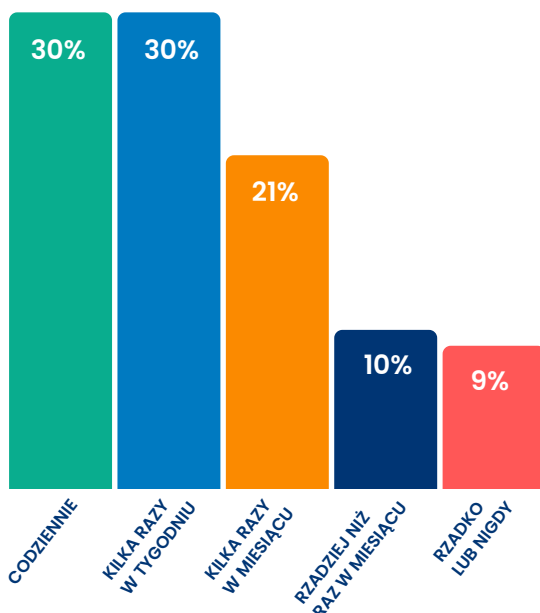
81%

POLAKÓW ODCZUWA STRES PRZYNAJMNIEJ KILKA RAZY W MIESIĄCU.

W tym jedna trzecia (30%) respondentów stresuje się codziennie, ten sam odsetek (30%) kilka razy w tygodniu, a 21% kilka razy w miesiącu.

Warto podkreślić, że jedynie 9% Polaków stresuje się rzadko lub nigdy i 10% rzadziej niż raz w miesiącu.

JAK CZĘSTO DOŚWIADCZASZ STRESU W CODZIENNYM ŻYCIU?



CZĘSTOTLIWOŚĆ STRESU, A PŁEĆ.

Kobiety zdecydowanie częściej doświadczają stresu niż mężczyźni.

86%

Kobiet PRZYNAJMNIEJ KILKA RAZY W MIESIĄCU ODCZUWA STRES.

Jest to wynik aż o 10 punktów procentowych wyższy niż w przypadku mężczyzn.

STRES W RÓŻNYCH GRUPACH WIEKOWYCH.

W najmłodszej grupie wiekowej (18–24 lata) 41% respondentów przyznaje, że codziennie odczuwa stres.

Jeszcze więcej osób boryka się z codziennym stresem w wieku 25–34 lata (47% respondentów).

Jak jest w przypadku osób w grupie 35–44 lata? Tu poziom codziennego stresu nieco spada, do 41%. W kolejnej grupie wiekowej (45–59) stres codzienny zgłasza mniejszy odsetek badanych – 30%.

W najstarszej grupie (60 lat i więcej) odsetek osób doświadczających codziennego stresu spada do 14%.

Jak widać, stres to nieodłączny element naszego życia. Jak natomiast zmienia się jego poziom w dłuższej perspektywie?

CZY W CIĄGU OSTATNICH DWÓCH LAT POLACY ZAUWAŻYLI WZROST POZIOMU STRESU W SWOIM ŻYCIU?

67%

POLAKÓW WSKAZUJE, ŻE ZAUWAŻYŁO WZROST POZIOMU STRESU W CIĄGU OSTATNICH DWÓCH LAT.

Co ciekawe, jedynie 24% osób odpowiedziało, iż nie odczuło wzrostu poziomu stresu w analizowanym okresie, a 9% odczuwa mniej stresu niż wcześniej.

PLEĆ A WZROST POZIOMU STRESU W ANALIZOWANYM OKRESIE.

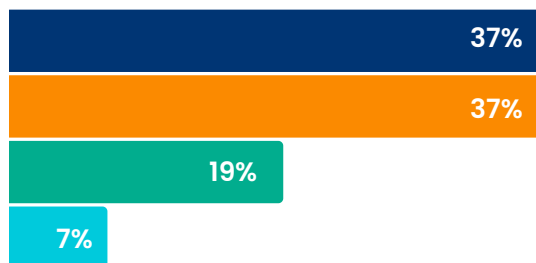
Kobiety częściej zauważają wzrost stresu w ciągu ostatnich dwóch lat (74%) niż mężczyźni (59%).

Z kolei 19% kobiet i 30% mężczyzn deklaruje, że ich poziom stresu pozostał bez zmian.

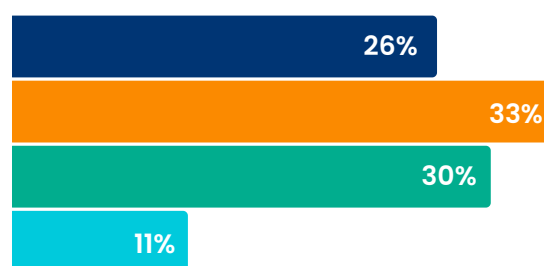
Interesujący jest również fakt, jak mały odsetek przedstawicieli obu płci wskazał na zmniejszenie odczuwanego stresu w porównaniu do wcześniejszego okresu (odpowiednio 7% i 11%).

CZY W CIĄGU OSTATNICH DWÓCH LAT ZAUWAŻYŁEŚ(AŚ) WZROST POZIOMU STRESU W SWOIM ŻYCIU?

KOBIETY



MĘŻCZYŹNI

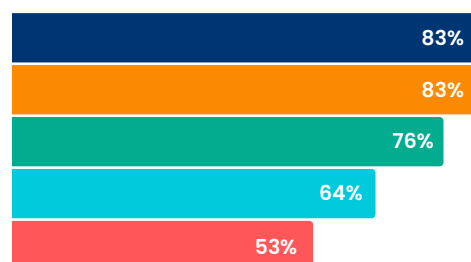


- Tak, znaczący wzrost
- Tak, niewielki wzrost
- Nie, poziom stresu pozostał bez zmian
- Nie, odczuwam mniej stresu niż wcześniej

WIEK A WZROST POZIOMU STRESU W ANALIZOWANYM OKRESIE.

Analizując grupy wiekowe, można zauważyć, że wraz z wiekiem odczuwalny wpływ stresu w ciągu ostatnich dwóch lat maleje.

ZAUWAŻALNY WZROST POZIOMU STRESU W CIĄGU DWÓCH LAT W POSZCZEGÓLNYCH GRUPACH WIEKOWYCH.



- 18-24 lata
- 25-34 lata
- 35-44 lata
- 45-59 lat
- 60 lat i więcej

ROZDZIAŁ 2.
GŁÓWNE ŹRÓDŁA
STRESU POLAKÓW



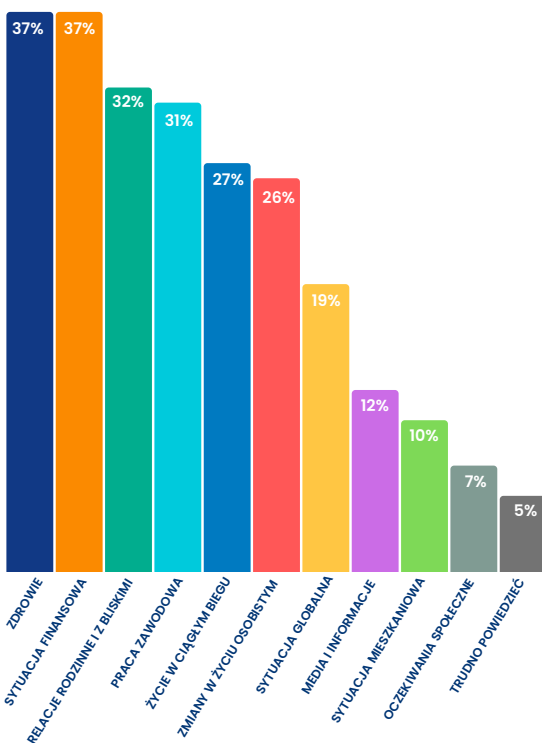
CO JEST DLA POLAKÓW GŁÓWNYM ŹRÓDŁEM STRESU?*

37%

POLAKÓW – EX AEQUO – STRESUJE SIĘ ZDROWIEM I SYTUACJĄ FINANSOWĄ.

Na drugim miejscu uplasowały się relacje z rodziną i bliskimi (32%). Co więcej, wielu z nas (31%) stresuje się pracą zawodową. Wysokie miejsce zajęły także życie w ciągłym biegu (27%) oraz zmiany w życiu osobistym (26%).

CO JEST DLA CIEBIE GŁÓWNYM ŹRÓDŁEM STRESU?



*Pytanie wielokrotnego wyboru (maks. 3 odpowiedzi).

GŁÓWNE PRZYCZYNY STRESU – RÓŻNICE MIĘDZY PŁCIAMI.

Kobiety najczęściej wskazują sytuację finansową (42%) jako główny powód stresu, zaraz za tym znajdują się relacje rodzinne i z bliskimi (39%), a także zdrowie (33%).

W przypadku mężczyzn na pierwszym miejscu jest zdrowie (41%). Kolejnymi źródłami stresu są praca zawodowa (36%) oraz sytuacja finansowa (31%).

PRZYCZYNY STRESU W RÓŻNYCH GRUPACH WIEKOWYCH.

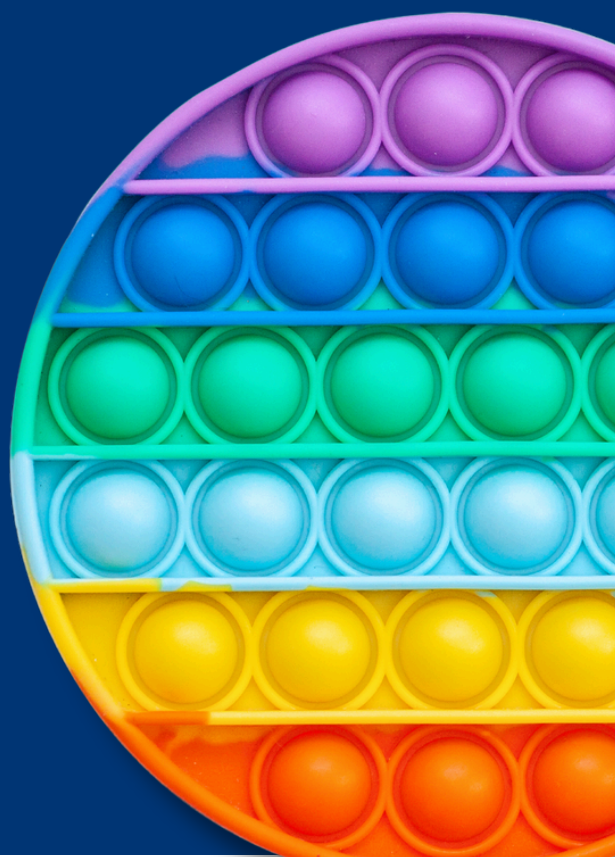
Wśród osób 18–24 lata na pierwszy plan wysuwają się obawy dotyczące relacji rodzinnych/ z bliskimi (43%), ważnych wydarzeń lub zmian w życiu osobistym (38%), a także – po 30% – pracy zawodowej i sytuacji finansowej. Natomiast w nieco starszej grupie (25–34 lata) głównym powodem stresu jest praca zawodowa (41%), sytuacja finansowa (37%) oraz relacje z bliskimi (34%).

35–44 lata: Sytuacja finansowa staje się najważniejszym źródłem stresu (48%). Kolejne powody to życie w ciągłym biegu (38%) i praca zawodowa (35%). 45–59 lat: To kolejna grupa, dla której praca zawodowa (44%) i sytuacja finansowa (39%) to główne źródło stresu. Na tym etapie życia zdrowie również staje się jednym z głównych stresorów (38%).

Najstarsi respondenci stresują się najczęściej zdrowiem (53%), relacjami rodzinnymi (31%) i sytuacją finansową (30%).

ROZDZIAŁ 3.

POLACY A ICH METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



JAKIE METODY NAJCZĘŚCIEJ STOSUJĄ POLACY, ŻEBY PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?*

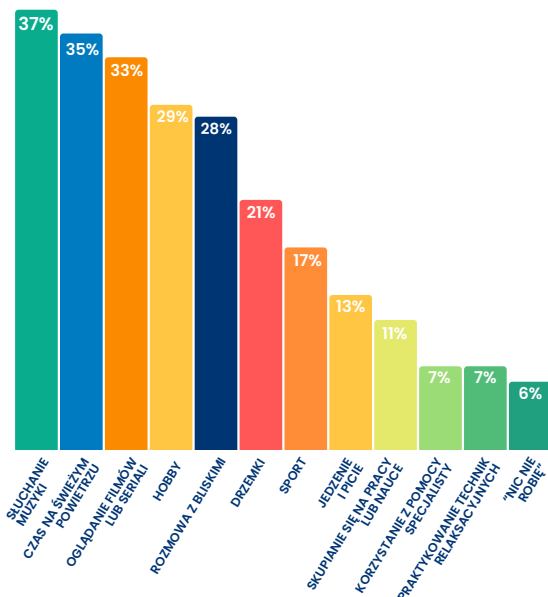
37%

POLAKÓW SŁUCHA MUZYKI.

Ponadto spędzanie czasu na świeżym powietrzu (35%), oglądanie filmów lub seriali (33%), czy oddawanie się swojemu hobby (29%).

Na kolejnych miejscach znajdziemy m.in. rozmowę z bliskimi (28%), drzemki (21%) oraz uprawianie sportu (17%).

KTÓRE Z PONIŻSZYCH METOD NAJCZĘŚCIEJ STOSUJESZ, ŻEBY PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?



*Pytanie wielokrotnego wyboru (maks. 3 odpowiedzi).

“

Choć nie zawsze jest to łatwe, warto spojrzeć z ciekawością na źródła stresu, związane z nim emocje, szukając tego, co możemy kontrolować, na co możemy mieć wpływ. Nawet jeśli nie jesteśmy w stanie zrobić czegoś, co całkowicie zredukuje stres (jest on w końcu częścią życia), to być może nasze działania i decyzje mogą pomóc zmniejszyć siłę stresora lub jego wpływ na nas. Warto szukać aktywnych sposobów radzenia sobie i starać się nie unikać związanych ze stresem wyzwań (np. aktywne uczenie się nie usunie w całości stresu związanego z trudnym egzaminem, ale daje poczucie wpływu i zwiększa szansę na pozytywny wynik).

dr Rafał Albiński, psycholog.

”

CZY METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM DZIAŁAJĄ?

56%

POLAKÓW PRYZNAJE, ŻE ICH METODY NA STRES NIE SĄ DO KOŃCA SKUTECZNE.

Jedynie 44% ankietowanych wskazało, że: tak, wystarczają, żebym poradził(a) sobie ze stresem.

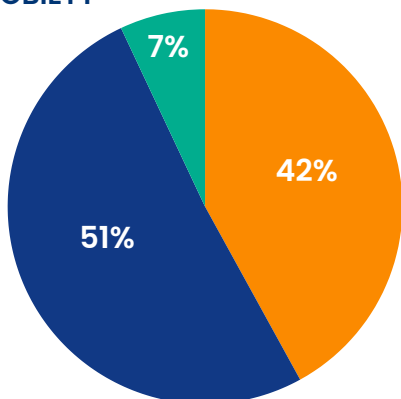
SKUTECZNOŚĆ METOD RADZENIA SOBIE ZE STRESEM A PŁEĆ.

42% kobiet i 47% mężczyzn twierdzi, że ich metody radzenia sobie ze stresem są wystarczające, by skutecznie go pokonać.

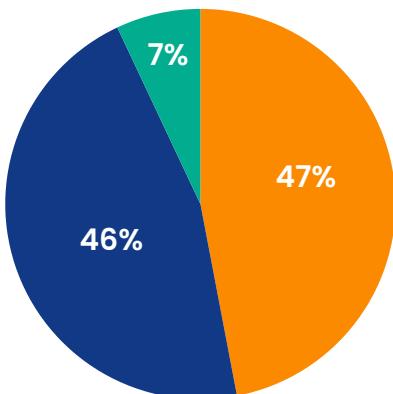
Częściowa skuteczność metod jest odrobinę wyższa u kobiet (51%) w porównaniu do mężczyzn (46%). 7% kobiet i 7% mężczyzn uważa, że ich metody nie działają.

CZY METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM DZIAŁAJĄ?

KOBIETY



MĘŻCZYŹNI



■ Tak, wystarczająco, żebym poradził(a) sobie ze stresem

■ Tak, ale tylko do pewnego stopnia ■ Nie

SKUTECZNOŚĆ METOD RADZENIA SOBIE ZE STRESEM A WIEK.

Największa skuteczność metod radzenia sobie ze stresem jest odnotowana w grupie 60 lat i więcej – aż 52% respondentów z tej grupy uważa, że ich metody są wystarczające, aby poradzić sobie ze stresem.

Natomiast najmłodsza grupa wiekowa (18–24 lata) odnotowuje niższą skuteczność – jedynie 38% uważa, że ich metody są wystarczające. Analogicznie w sytuacji osób w wieku 45–59 lat. Z kolei 43% osób w wieku 35–44 lata odpowiedziało, że: Tak, wystarczająco, żebym poradził(a) sobie ze stresem.



W zakresie radzenia sobie ze stresem warto zachować elastyczność, nawet metody, które przez lata są dla nas skuteczne mogą – kiedy pojawią się nowe okoliczności i wyzwania – okazać się mniej efektywne niż wcześniej. Co wtedy? Szukamy nowych sposobów! Jak mówi przysłowie „jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana”.

dr Rafał Albiński, psycholog.



ROZDZIAŁ 4.
CO POLACY ROBIĄ,
GDY ICH METODY
NIE DZIAŁAJĄ



CO JEŚLI METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM NIE WYSTARCZAJĄ?*

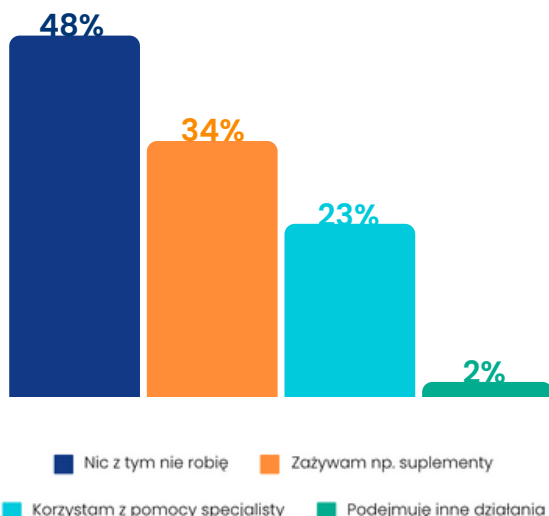
48%

PYTANYCH STWIERDZA, ŻE JEŚLI ICH METODY NA STRES NIE DZIAŁAJĄ, TO NIC Z TĄ SYTUACJĄ NIE ROBIĄ.

Natomiast pozostała część badanych w 34% odpowiada, że zażywa suplementy, leki dostępne w aptece bez recepty.

Tylko 23% respondentów wskazuje, że korzysta z pomocy specjalisty, natomiast 2% podejmuje inne działania.

CO ROBISZ, JEŚLI TE METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM NIE WYSTARCZAJĄ?



*Pytanie wielokrotnego wyboru (wskaz wszystkie pasujące odpowiedzi).

“

Warto pamiętać, że chroniczny stres, nieprzepracowany w sposób świadomy, może mieć poważne konsekwencje zdrowotne. Może zwiększać ryzyko wystąpienia chorób, takich jak bezsenność, stany lękowe i depresja. Stres osłabia nasz organizm na poziomie hormonalnym, wpływa na układ nerwowy oraz zdolność do regeneracji.

Szczególnie ważne jest, aby zwrócić uwagę także na współtowarzyszące objawy somatyczne stresu. Ważne jest, aby nie ignorować takich objawów i przyjrzeć im się w kontekście naszej aktualnej sytuacji życiowej. Taka analiza może pomóc w dobraniu odpowiednich metod radzenia sobie, od tak prostych, jak odpoczynek, po szukanie wsparcia specjalistów.

Jednocześnie warto przestrzec przed drugą skrajnością, czyli przypisywaniem przyczyn wszelkich dolegliwości stresowi – warto niepokojące objawy weryfikować u lekarzy, celem wykluczenia przyczyn pozapsychologicznych – dobry psychoterapeuta poprosi nas o taką weryfikację.

dr Rafał Albiński, psycholog.

”

ROZDZIAŁ 5.
STRES A JEGO
WPŁYW NA
ZDROWIE



W JAKIM STOPNIU POLACY ODCZUWAJĄ, ŻE STRES WPŁYWA NA ICH ZDROWIE?

88%

POLAKÓW WSKAZUJE, ŻE ODCZUWAJĄ WPŁYW STRESU NA ICH ŻYCIE.

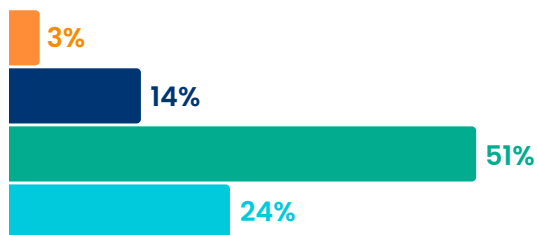
W tym 49% odpowiedziało, że umiarkowanie, a 20% wskazuje, że bardzo silnie. 19% respondentów odpowiedziało, że minimalnie. Jedynie 4% osób wskazało, że stres nie wpływa na ich zdrowie.

WPŁYW STRESU A PŁEĆ.

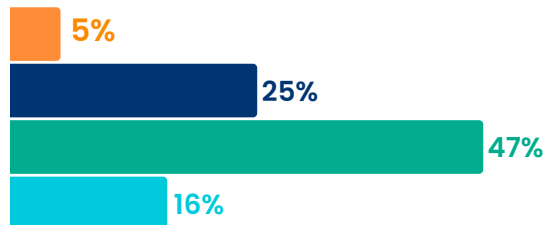
24% kobiet uważa, że stres bardzo silnie wpływa na ich zdrowie, co stanowi wyraźnie wyższy odsetek niż wśród mężczyzn (16%).

W JAKIM STOPNIU ODCZUWASZ, ŻE STRES WPŁYWA NA TWOJE ZDROWIE?

KOBIETY



MĘŻCZYŹNI



W ogóle Minimalnie Umiarkowanie
Bardzo silnie

“

Wyniki badania wskazują na silne odczuwanie przez respondentów wpływu stresu na ich życie. Ciekawa wydaje się różnica związana z płcią, kobiety częściej deklarują, iż stres bardzo silnie oddziałuje na ich zdrowie (24% w porównaniu do 16% mężczyzn).

Ten wynik może odzwierciedlać różnice w sposobie radzenia sobie z emocjami pomiędzy płciami. Kobiety, z racji społecznie przypisywanych ról, mogą częściej być odpowiedzialne za zarządzanie wieloma obowiązkami naraz (w tym związanymi z prowadzeniem gospodarstwa domowego czy opieką nad dziećmi), co zwiększa odczuwane obciążenie psychiczne.

Z kolei mężczyźni, z powodu norm kulturowych, mogą rzadziej przyznawać się do doświadczania stresu lub jego silnego wpływu, co nie znaczy jednak, że są na niego mniej narażeni.

dr Rafał Albiński, psycholog.

”

PODSUMOWANIE

Stres jest powszechnym elementem życia, który każdy z nas odczuwa z różną intensywnością w zależności od sytuacji. Raport, oparty na badaniu zrealizowanym przez firmę Opinia24, analizuje częstotliwość, przyczyny oraz metody radzenia sobie ze stresem wśród Polaków, a także jego wpływ na zdrowie. Oto najważniejsze informacje:

81%

POLAKÓW ODCZUWA STRES PRZYNAJMNIEJ KILKA RAZY W MIESIĄCU.

37%

POLAKÓW EX AEQUO STRESUJE SIĘ ZDROWIEM I SYTUACJĄ FINANSOWĄ.

37%

POLAKÓW SŁUCHA MUZYKI, ŻEBY PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM.

48%

POLAKÓW STWIERDZA, ŻE JEŚLI ICH METODY NA STRES NIE DZIAŁAJĄ TO NIC Z TĄ SYTUACJĄ NIE ROBIĄ.

49%

POLAKÓW WSKAZUJE, ŻE UMIARKOWANIE ODCZUWA WPŁYW STRESU NA ICH ŻYCIE.

67%

POLAKÓW WSKAZUJE, ŻE ZAUWAŻYŁO WZROST POZIOMU STRESU W CIĄGU OSTATNICH DWÓCH LAT.

PODSUMOWANIE



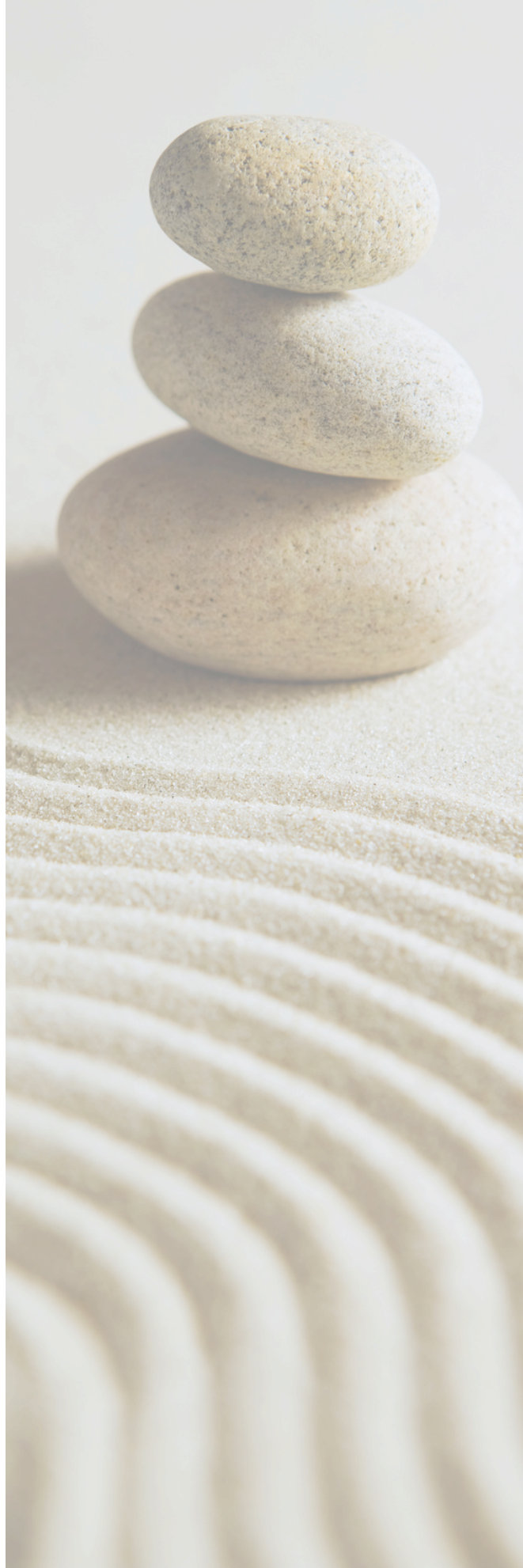
Życie pełne jest wyzwań i stresu – taki komentarz brzmi nieco banalnie, ale owa banalność nie podważa jego prawdziwości.

Co więcej, im ambitniejsze mamy plany i pomysły na życie, tym więcej stresu i trudności napotkamy. Z drugiej strony wypadki losowe i choroby zwiększają nasze obciążenie. W dążeniu do radzenia sobie ze stresem warto dobrze ustawić sobie poprzeczkę, nie oczekując, że jakaś technika, czy lek nasz stres w całości usuną.

„Radzenie sobie” to proces, w którym jednym z przejawów dbania o siebie jest nieoczekiwanie perfekcji i akceptacja, że czasem uda nam się stres zaopiekować skutecznie, a czasem nie.

Niezmiennie jednak szukajmy metod działania, które odnoszą się bezpośrednio do źródła stresu, jeśli zaś to, co się dzieje jest od nas zupełnie niezależne (np. wypadki losowe, choroba) zadbajmy o siebie jak najlepiej, nie winiąc się za odczuwane napięcie.

dr Rafał Albiński, psycholog.



O EKSPERCIE



Dr Rafał Albiński jest doktorem psychologii, certyfikowanym terapeutą poznawczo-behawioralnym. Zajmuje się zagadnieniami z zakresu psychologii poznawczej i klinicznej. Interesuje się problematyką zarządzania czasem i prokrastynacji, czyli odkładania spraw na później (odwlekania), a także wpływem nowoczesnych technologii na codzienne funkcjonowanie, w tym uzależnieniami behawioralnymi związanymi z tymi technologiami. W ramach pracy doktorskiej przeprowadził badanie, w którym zweryfikował, jak proces starzenia się oraz obniżony nastrój wiążą się z funkcjonowaniem pamięci prospektywnej, odpowiedzialnej za pamiętanie o planach i zamiarach. Na Uniwersytecie SWPS prowadzi – w języku polskim i angielskim – zajęcia z zakresu psychopatologii, psychoterapii oraz statystyki i metodologii badań psychologicznych.

ZENTIVA

PERSEN[®]
F O R T E