



# Depresja, lęk i pandemia

Raport nr 13 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii  
Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

## BADANIE

Objawy depresji i lęku wśród Polaków w trakcie epidemii  
COVID-19

## CEL

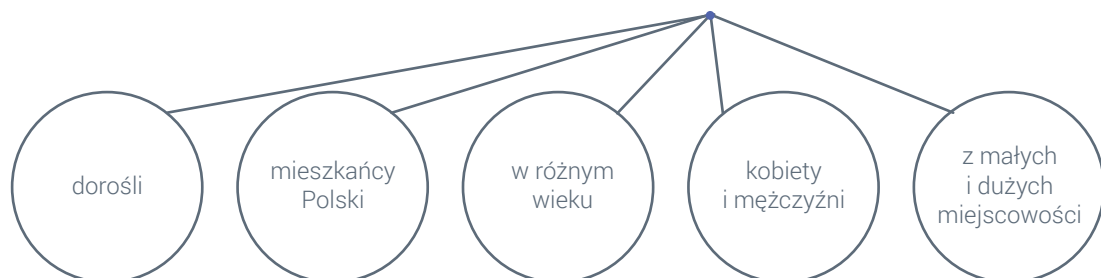
Zbadanie nasilenia oraz uwarunkowań objawów depresji i lęku  
uogólnionego u dorosłych Polaków w trakcie pandemii COVID-19

## METODA

Czterokrotnie (w maju, czerwcu, lipcu i grudniu 2020 roku) przebadano za pośrednictwem panelu internetowego osoby dorosłe mieszkające w Polsce. W pierwszej fali badania wzięło udział 1179 osób i była to reprezentatywna próba dorosłych mieszkańców Polski pod względem wieku, płci oraz wielkości miejsca zamieszkania. W badaniu wykorzystano kwestionariusze do badania nasilenia objawów depresji, lęku uogólnionego, trudności epidemii oraz postrzeganego ryzyka COVID-19 dla zdrowia i życia.



1179 osób



## WYNIKI

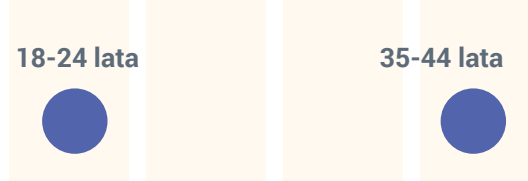
Osoby badane przejawiały najwyższe nasilenie objawów depresji i lęku uogólnionego w maju i grudniu, natomiast najniższe w lipcu 2020 roku.



W grudniu 2020 roku w grupie ryzyka klinicznego nasilenia depresji znajdowało się 29% kobiet i 24% mężczyzn<sup>1</sup>.



W trakcie wiosennego lockdownu (początek maja 2020 r.) najwyższy poziom objawów depresji i lęku uogólnionego przejawiały osoby w wieku 18-24 lata, podczas gdy w grudniu najwyższy poziom objawów depresji deklarowały osoby w wieku 35-44 lata.

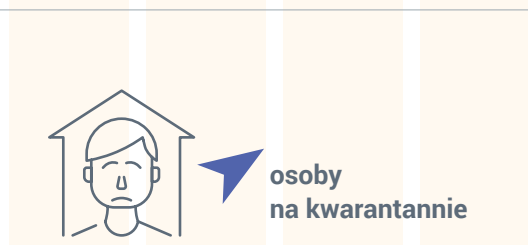


Rodzice dzieci w wieku do 18. roku życia mieli większe nasilenie objawów depresji w grudniu 2020 roku niż osoby, które nie miały dzieci w tym wieku.

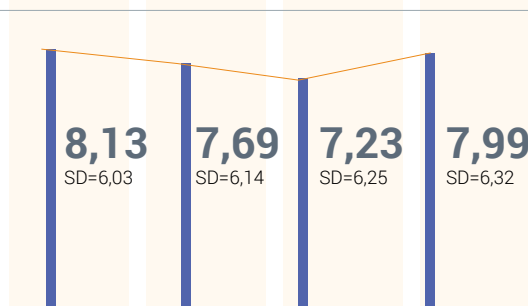


Objawy depresji i lęku uogólnionego wiązały się najsilniej z trudnościami doświadczanymi w domu (trudnymi relacjami z bliskimi, poczuciem braku prywatności, zmęczeniem nadmiarem obowiązków) oraz niepokojem i niepewnością związaną z rozprzestrzenianiem się epidemii.

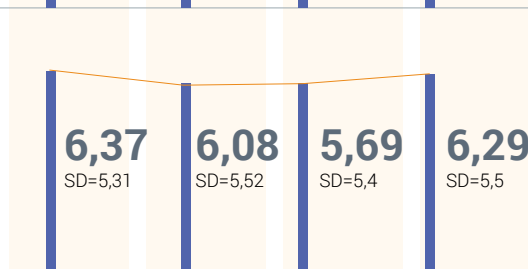
Podwyższony poziom objawów depresji i lęku uogólnionego przejawiały również osoby, które przebywały na kwarantannie lub/i domowej izolacji; utraciły ciągłość wynagrodzenia, niżej oceniające swoją sytuację materialną; podejrzewały, że przeszły zakażenie COVID-19, ale nie robiły testu.



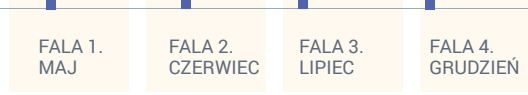
Średnie nasilenie objawów depresji w kolejnych falach badania (skala 0-27, SD – odchylenie standardowe)



Średnie nasilenie objawów lęku uogólnionego w kolejnych falach badania (skala 0-21, SD – odchylenie standardowe)



<sup>1</sup> Jako punkt odcięcia klinicznie istotnego nasilenia objawów depresji przyjęto wynik w kwestionariuszu PHQ-9 > 12 punktów, kierując się polskimi wynikami badań (Kokoszka i in., 2016).





Na początku epidemii osoby młode w wieku 18-24 lata zareagowały najwyższym nasileniem przygnębienia i niepokoju związanego prawdopodobnie z ogromnymi zmianami w stylu życia i ograniczeniami w realizacji własnych potrzeb. Na późniejszym etapie epidemii, w grudniu 2020, osoby w wieku 35-44 lata doświadczały największego nasilenia objawów depresji ze wszystkich grup wiekowych. Można przypuszczać, że było to spowodowane niepokojem, zmęczeniem i przeciążeniem łącznie obowiązków zawodowych i rodzicielskich oraz odczuwaniem niepokoju dotyczącego swojej sytuacji zawodowej i finansowej. Wymienionym powyżej grupom osób z wyższym nasileniem objawów depresji i lęku powinno się poświęcić uwagę i wsparcie – w szczególności ważne jest wspieranie rodzin z dziećmi w czasie epidemii, gdyż objawy depresji u rodzica utrzymujące się przez dłuższy czas mają negatywne skutki dla funkcjonowania emocjonalnego dzieci i całej rodziny.

## ZESPÓŁ

**Kierownik projektu:** dr hab. Małgorzata Gambin<sup>a</sup>

dr Marcin Sękowski<sup>b</sup>, dr Małgorzata Woźniak-Prus<sup>b</sup>,  
prof. dr hab. Ewa Pisula<sup>a</sup>, dr hab. Karolina Hansen<sup>a</sup>,  
dr hab. Grażyna Kmita<sup>a</sup>, mgr Karolina Kubicka<sup>a</sup>,  
mgr Joanna Gorgol<sup>a</sup>, dr hab. Mirosława Huflejt-Łukasik<sup>a</sup>,  
dr hab. Paweł Holas<sup>a</sup>, mgr Agnieszka Ewa Łyś<sup>a</sup>, dr Anna Wnuk<sup>d</sup>,  
dr Tomasz Oleksy<sup>a</sup>, dr Anna Szczepaniak<sup>c</sup>, dr Andrzej Cudo<sup>e</sup>,  
prof. dr hab. Emilia Łojek<sup>a</sup>, dr hab. Kamila Matusiewicz<sup>a</sup>

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

b – Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej

c – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

d – Instytut Studiów Społecznych im. Profesora Roberta Zajonca, Uniwersytet Warszawski

e – Wydział Nauk Społecznych, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

## PRZECZYTAJ WIĘCEJ

[http://psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/98/2020/05/Uwarunkowania\\_objawow\\_depresji\\_leku\\_w\\_trakcie\\_pandemii\\_raport.pdf](http://psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/98/2020/05/Uwarunkowania_objawow_depresji_leku_w_trakcie_pandemii_raport.pdf)

[http://psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/98/2021/01/Raport\\_objawy\\_depresji\\_leku\\_IV\\_fale.pdf](http://psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/98/2021/01/Raport_objawy_depresji_leku_IV_fale.pdf)

Gambin, M., Sękowski, M., Woźniak-Prus, M., Wnuk, A., Oleksy, T., Cudo, A., ... Maison, D. (2021). Generalized anxiety and depressive symptoms in various age groups during the COVID-19 lockdown in Poland. Specific predictors and differences in symptoms severity. *Comprehensive Psychiatry*, 105, 152222. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010440X2030064X>

## KONTAKT



**dr hab. Małgorzata Gambin**

✉ [mgambin@psych.uw.edu.pl](mailto:mgambin@psych.uw.edu.pl)

**WYDZIAŁ PSYCHOLOGII  
UNIwersYTETU WARSZAWSKIEGO**

✉ [promocja@psych.uw.edu.pl](mailto:promocja@psych.uw.edu.pl)

📘 [WydzialPsychologiiUW](https://www.facebook.com/WydzialPsychologiiUW)

🏠 [psych.uw.edu.pl](http://psych.uw.edu.pl)

**BIURO PRASOWE  
UNIwersYTETU WARSZAWSKIEGO**

✉ [media@uw.edu.pl](mailto:media@uw.edu.pl)

📘 [fanpageUW](https://www.facebook.com/fanpageUW)

🏠 [uw.edu.pl](http://uw.edu.pl)

Więcej informacji na: [covid.psych.uw.edu.pl](http://covid.psych.uw.edu.pl)



Wydział Psychologii  
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET  
WARSZAWSKI