

VÝSLEDKY PRŮZKUMU

**DOPADY PANDEMIE A SOUVISEJÍCÍCH OPATŘENÍ
NA PSYCHIKU**

#delamcomuzu

Kontext průzkumu

Průzkum pořádala nezisková organizace #delamcomuzu v období pandemie Covid-19 na přelomu roku 2020 a 2021, konkrétně mezi 20. 12. 2020 a 17. 1. 2021.

Průzkum navazuje na první kolo, které probíhalo v jarním vlně pandemie, v období 15. 4. - 25. 4.2020.

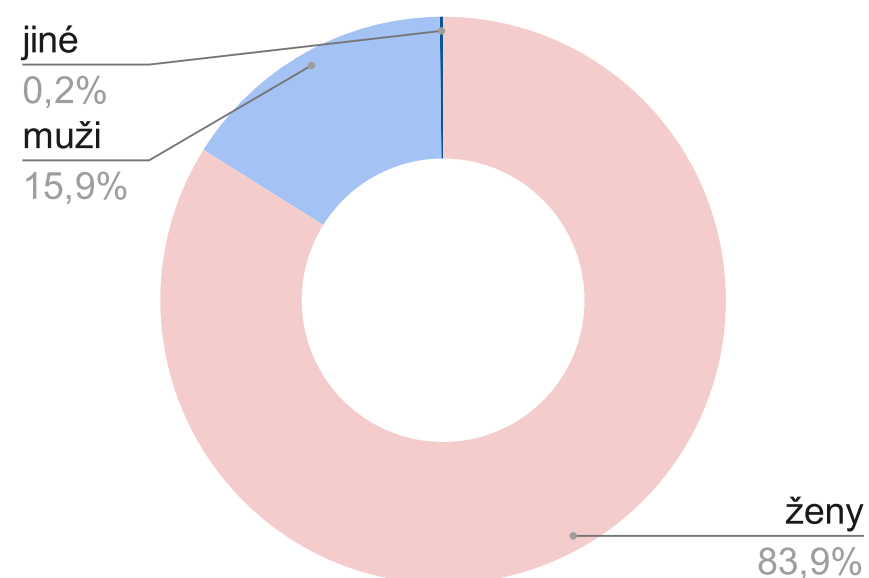
Sběr dat probíhal prostřednictvím online dotazníku skrze sociální sítě Facebook, LinkedIn, Instagram a Twitter.

Zúčastnilo se celkem 1031 respondentů v zimě a 1 506 na jaře.

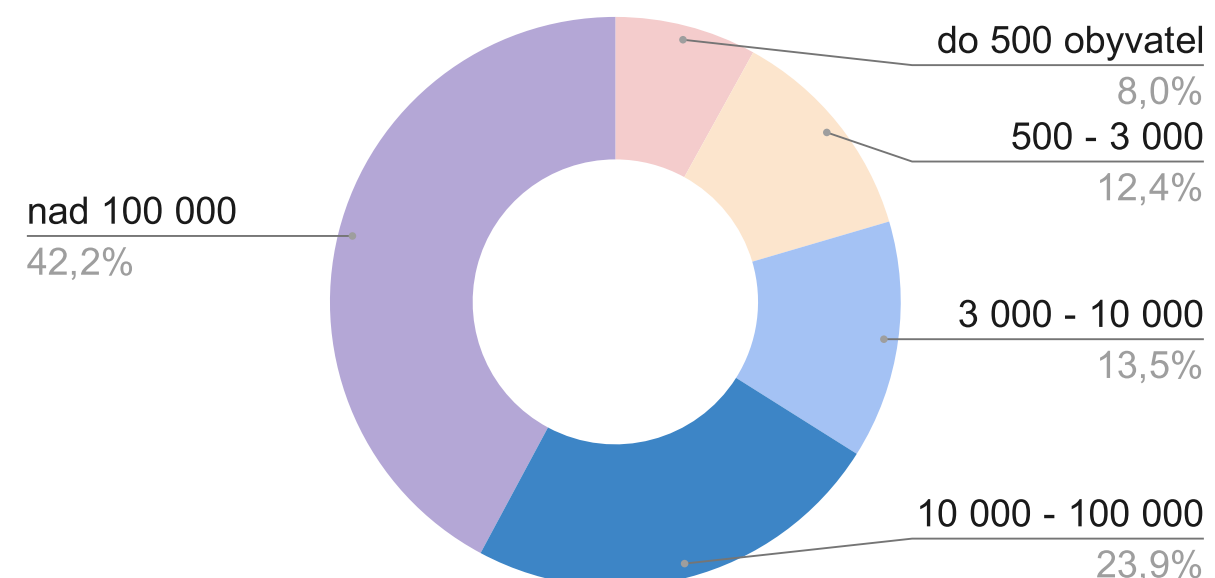
Demografická data a okolnosti

Průzkum cílil na širokou veřejnost, pro vysledování vztahu mezi okolnostmi, v jakých se respondenti nachází, s dopady krize na jeho psychický stav byly kromě demografických dotazů, zařazeny také uzavřené otázky na to, s kým v období karantény sdílí domácnost, jakou část dne obvykle tráví doma, jaké jsou jeho aktuální pracovní či studijní podmínky, zda je pracovníkem v první linii a zda přišli do styku s člověkem, nakaženým COVID19.

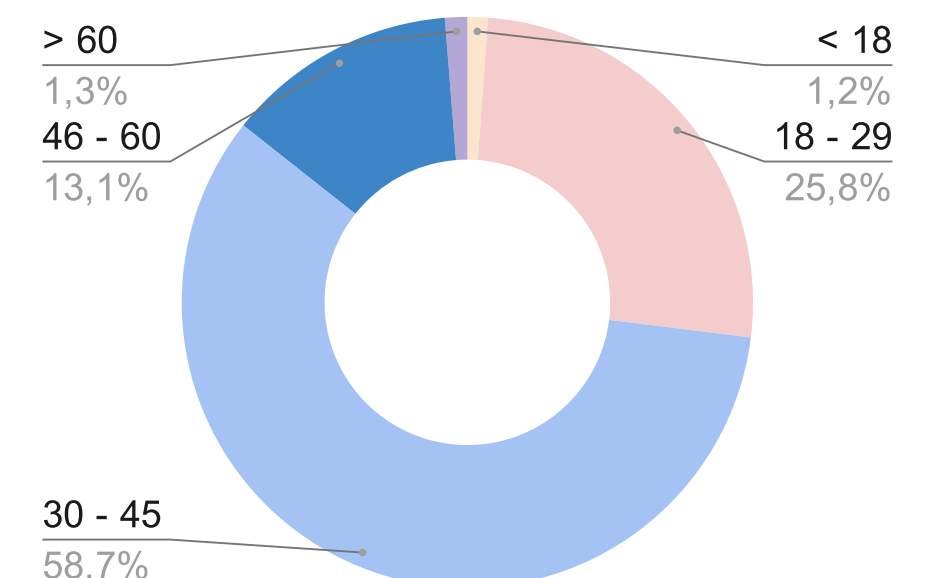
Pohlaví respondentů



Velikost města či obce

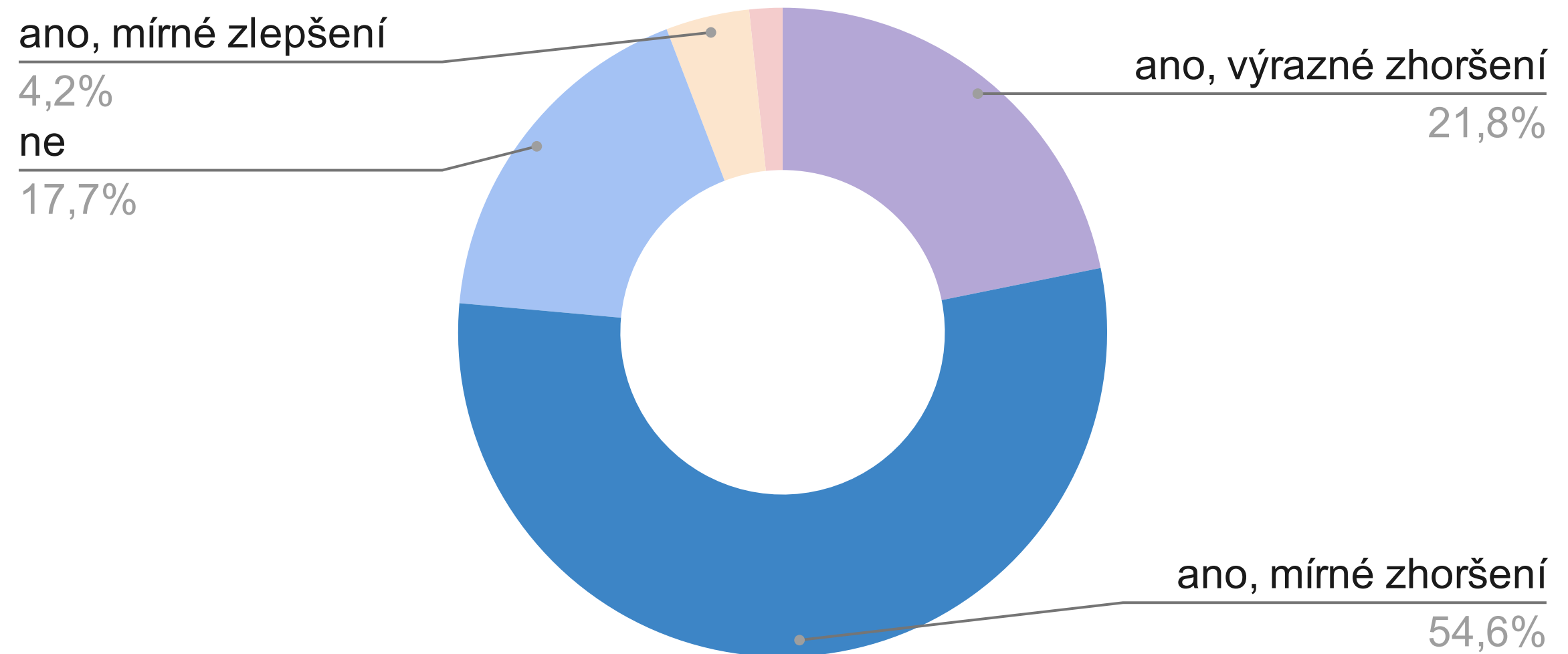


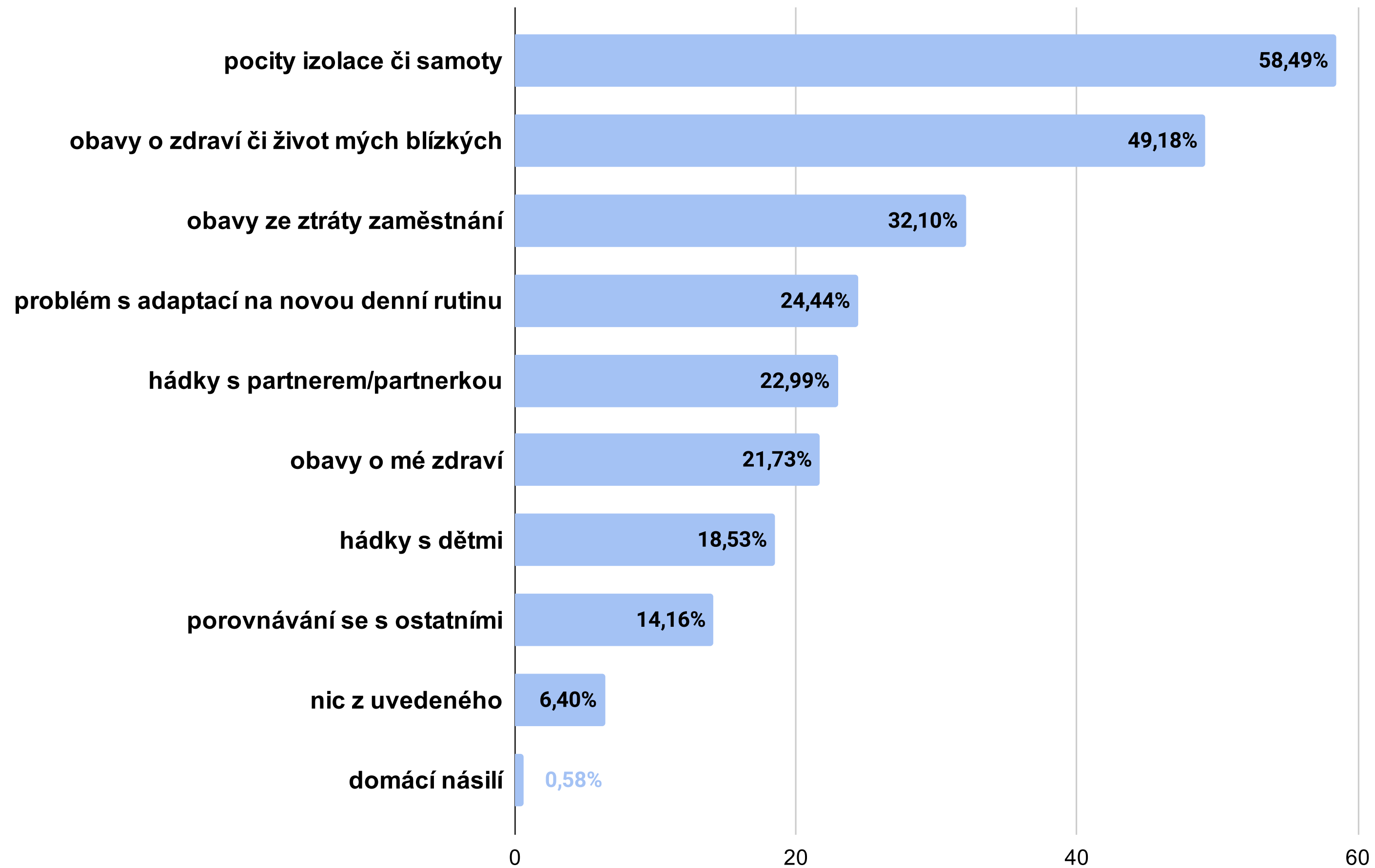
Věk respondentů



Změnil se v souvislosti s aktuální krizí váš celkový psychický stav?

výběr jedné z možností





Změnil se v souvislosti s aktuální krizí váš celkový psychický stav?

Ženy vs. muži, věkové kategorie

Celkové zhoršení psychického stavu pozoruje 76,4% respondentů (tj. nárůst o 20 % oproti 57,3 % na jaře). Častěji přitom zhoršení uvádějí ženy, a to téměř 79,2 % oproti 62,2 % mužů.

4,7% žen uvádí zlepšení svého stavu, zatímco u mužů je to dvakrát tolik - 11%.

Z průzkumu dále vyplývá, že hůře situace dopadá na ty, kdo tráví v domácnosti více času (mírný vztah, ale stat. signifikantní, $r=0,08$, $p=0,016$). Zároveň doma tráví více času spíše mladí lidé ($r=0,09$, $p=0,006$).

Změnil se v souvislosti s aktuální krizí váš celkový psychický stav?

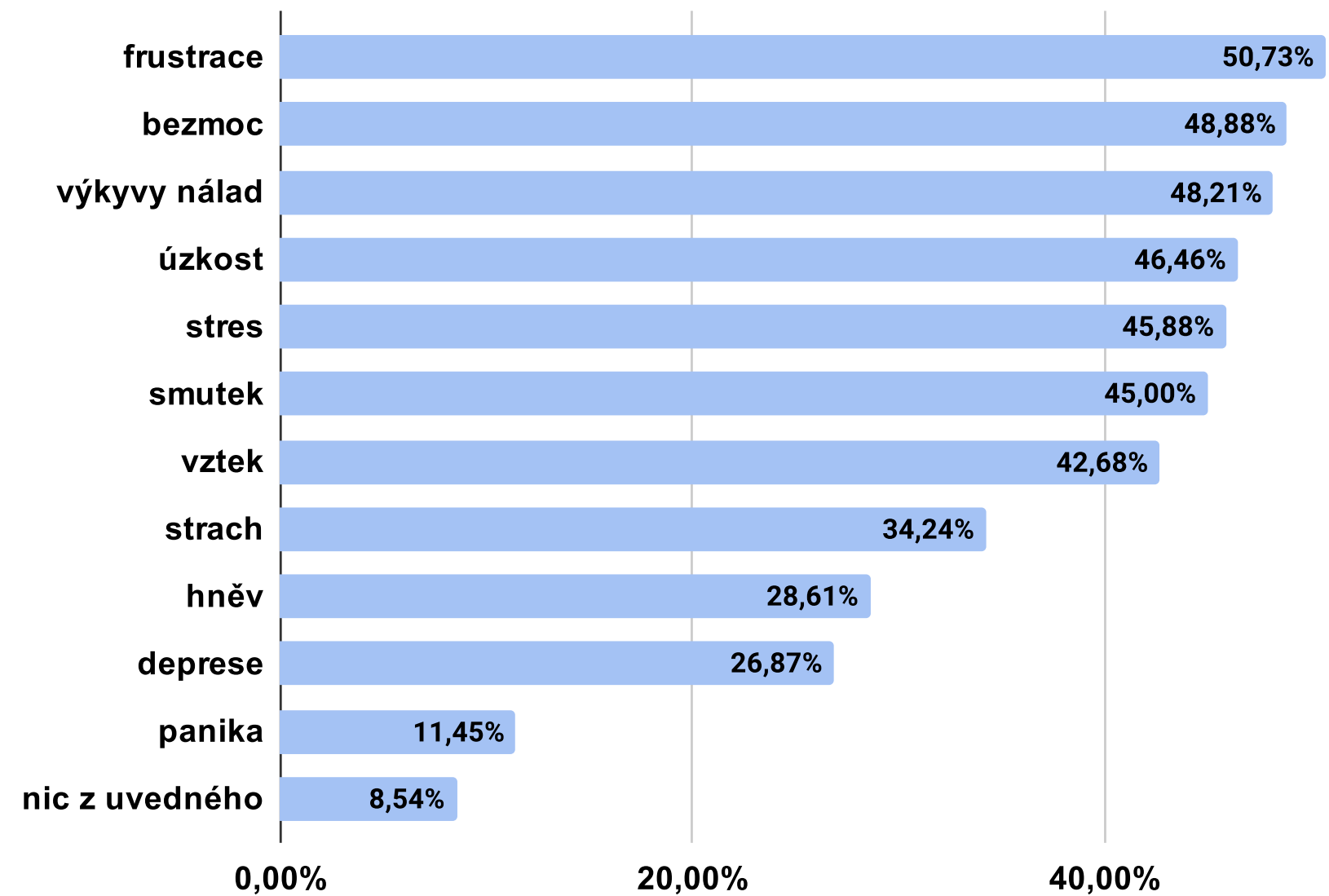
Psychický stav v kontextu uspořádání domácnosti a pracovní situace

Zajímavá data nabízí pohled na souvislost psychických dopadů krize s aktuálním uspořádáním domácnosti respondenta. Nejhůře současná doba dopadá na ty, kdo žijí sami nebo se sami starají o děti (83 % z nich pociťuje zhoršení stavu, u žen je to 87 %). Muži častěji pociťují naopak zlepšení: 18 % mužů, kteří žijí s partnerkou bez dětí, se během krize cítí lépe. U mužů, kteří žijí s rodiči, je to dokonce 27,8 % (nicméně jde o malý vzorek respondentů).

Významný vliv na psychický stav má podle našich dat to, zda respondent chodí do práce jako obvykle - u takových dochází nejméně často k jakékoliv změně psychického stavu (beze změny 24 %). Nejhůře situaci nesou lidé bez práce (86 % uvádí zhoršení) a ti, kdo naopak pracují více než obvykle (82 % z nich se cítí hůře).

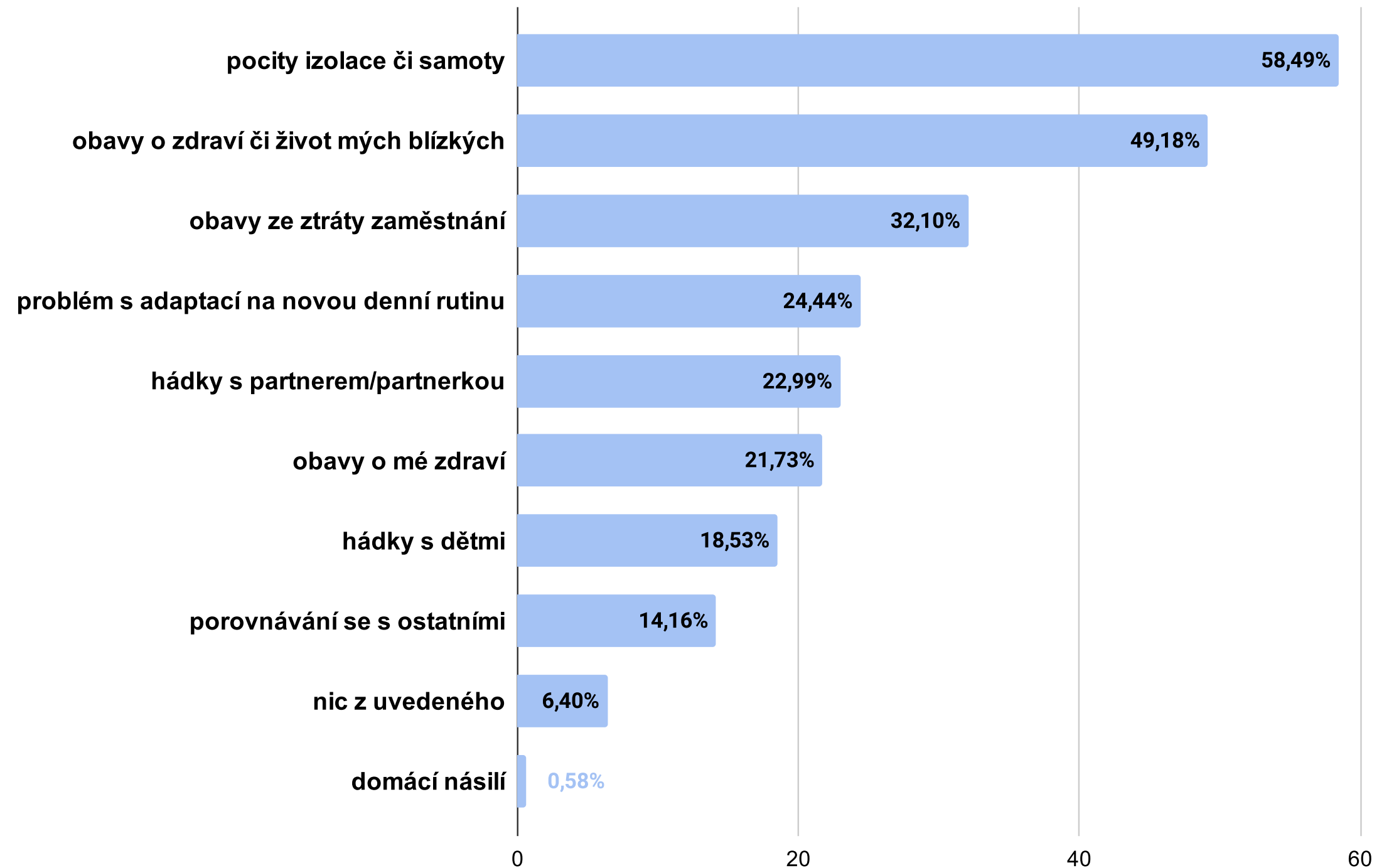
**Pocítujete v období
aktuální krize
některé z uvedených
emocí či stavů častěji
než obvykle?**

více možných odpovědí



Jaké problémy se u vás v souvislosti se současnou krizí objevují častěji než obvykle?

více možných odpovědí



Jaké problémy se u vás v souvislosti se současnou krizí objevují častěji než obvykle?

Obavy o zdraví v kontextu okolností respondenta

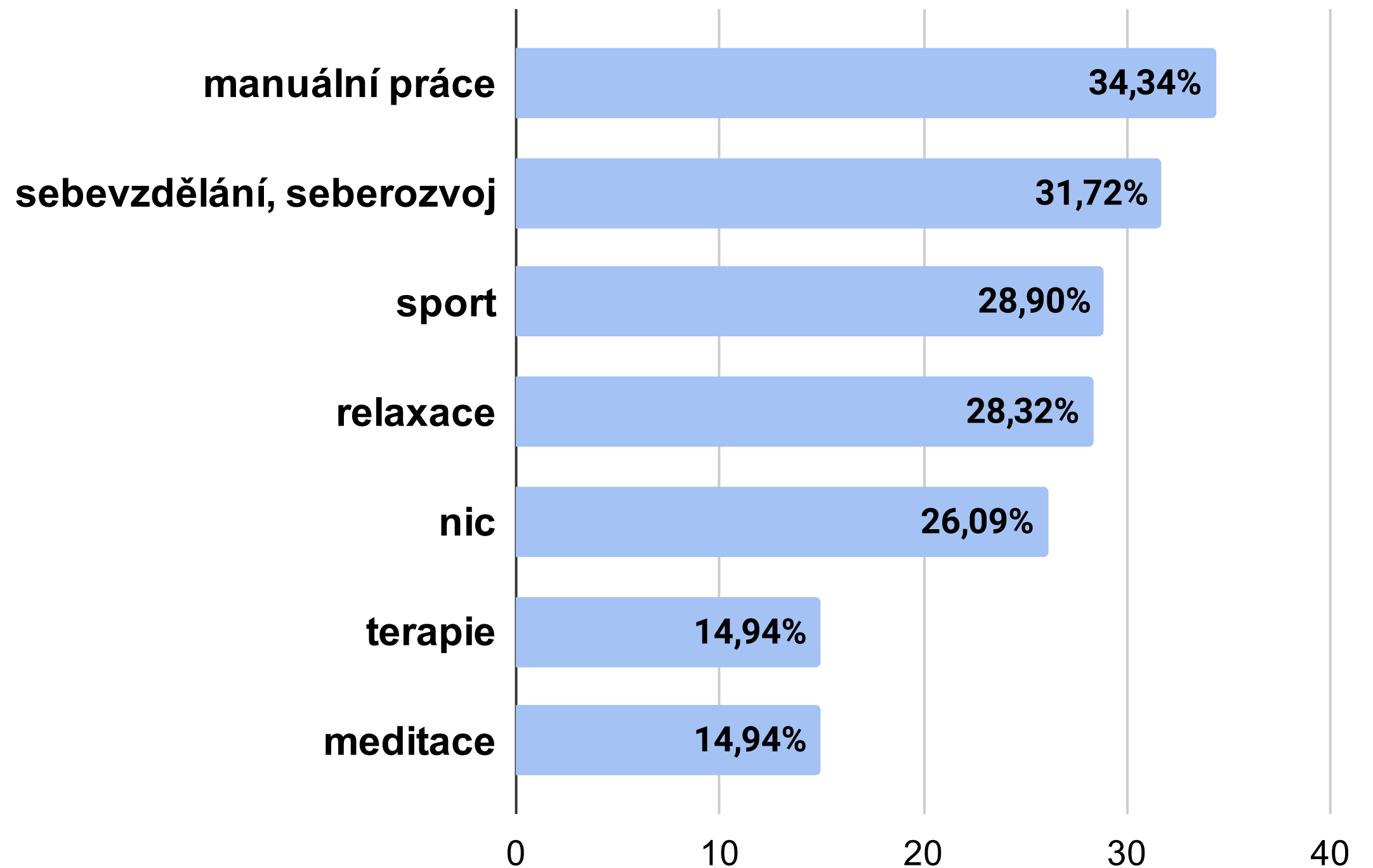
Nejčastěji se u respondentů objevují pocity izolace či samoty (58,5 % respondentů). Obavy o vlastní zdraví je přitom v řadě problémů, které aktuálně nejvíc řeší, až na šestém místě. Lidé mnohem více trápí obavy o zdraví či život blízkých (49,2 %) a cca třetina se obává o ztrátu zaměstnání (32,1 %).

Obavy o vlastní zdraví mají ve větší míře ti, kdo onemocněli COVID-19 již prožili (tj. 30 %) oproti těm, komu se nemoc zatím vyhnula (20 %).

Vlastní zkušenost s nemocí nemění obavy o zdraví blízkých, které pociťuje téměř polovina respondentů.

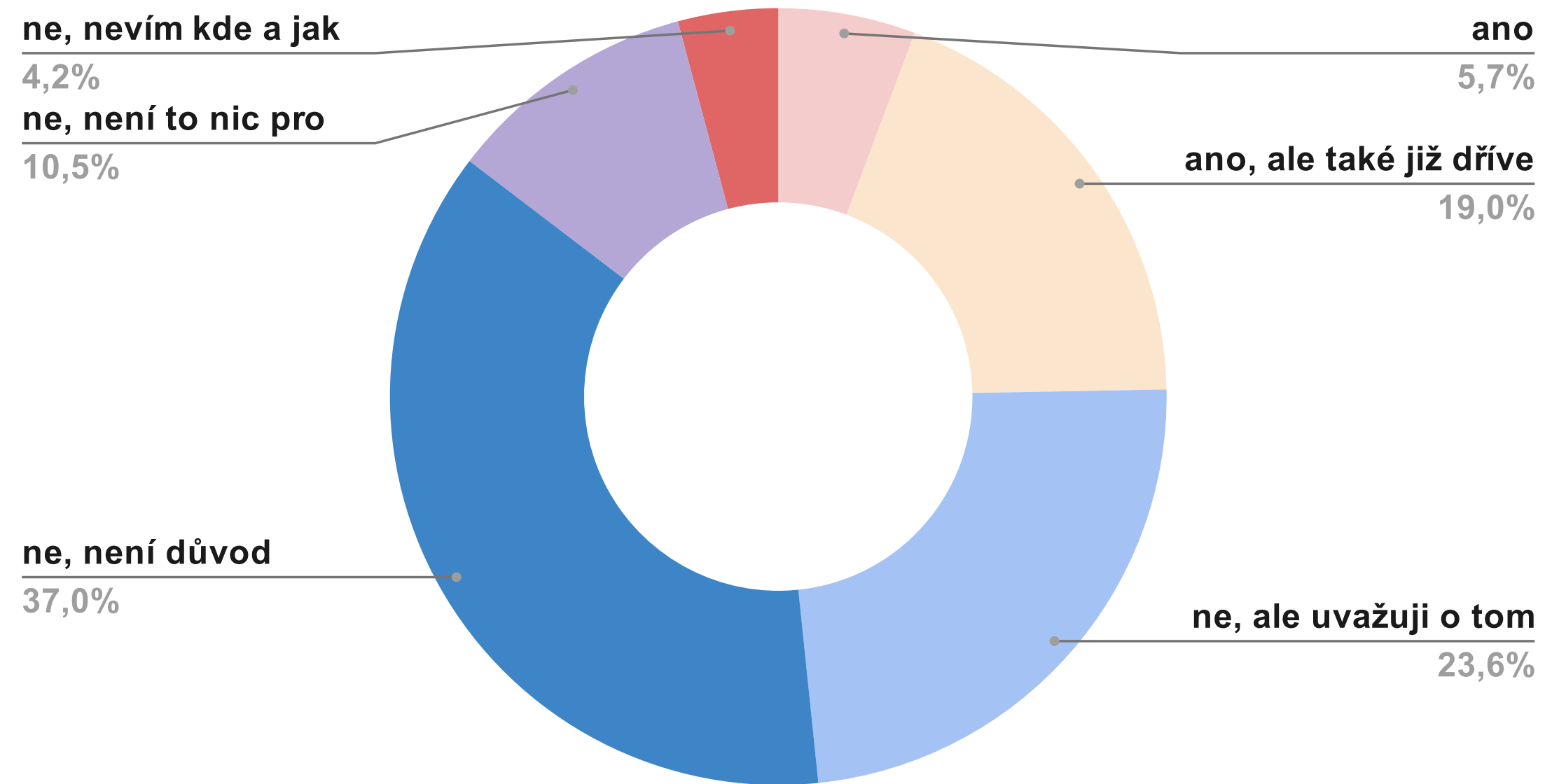
Děláte aktuálně pro svou psychohygienu víc, než obvykle? Zatrhněte prosím aktivity, které nyní vědomě provozujete ve větší míře než jindy kvůli duševní pohodě.

více možných odpovědí



Vyhledali jste v souvislosti s aktuální situací odbornou terapeutickou pomoc?

výběr jedné z možností



Vyhledali jste v souvislosti s aktuální situací odbornou terapeutickou pomoc?

Korelace odpovědi s demografickými údaji a okolnostmi respondenta

Terapeutickou pomoc v souvislosti s aktuální situací vyhledalo celkem 24,7% lidí, většina z nich ale na terapii docházela již předtím. Oproti datům z jarního průzkumu jde o výrazný nárůst - tehdy odbornou pomoc vyhledalo jen přibližně 10 % lidí.

Ve velkých městech pomoc vyhledalo 32,1 % osob, zatímco v malých městech do 500 obyvatel to je jen 3,3 %. O něco častěji přitom se k této formě pomoci obracejí ženy než muži (25,3 % vs. 21,3 %).

Je něco, co vás v souvislosti se současnou krizí pozitivně překvapilo nebo potěšilo?

Otevřená otázka

Nejčastější odpovědi:

- začalo se více mluvit o duševním zdraví
- proměna hodnot, motivace ke změnám
- sounáležitost rodiny
- zpomalení a klid, více času
- lidská solidarita a soudržnost
- přizpůsobení se situaci- online akce, vzdělávání, přestup na home-office
- větší přijetí nepředvídatelnosti= méně stresu
- ekologické dopady
- rychlost vývoje vakcíny

Ozvěte se nám, máte-li
k průzkumu jakékoliv
otázky

O #delamcomuzu

Nezisková organizace #delamcomuzu vznikla v reakci na složitou situaci v jarní vlně koronaviru. Stovky terapeutů poskytovali po celé jaro zdarma psychologickou pomoc pracovníkům v první linii, ale i všem ostatním, na které krize dolehla. Nyní nezisková organizace spustila portál www.terapie.cz, kterým lidem umožní snadno najít vhodného terapeuta. Psychická pomoc pro pracovníky v první linii je nadále bezplatná.

Kontakty:

Pavel Pařízek

Jana Dolejšová

Eva Kozáková

info@delamcomuzu.cz

jana@delamcomuzu.cz

eva@delamcomuzu.cz

+ 420 737 916 756

+ 420 606 632 024

+ 420 702 937 014



www.delamcomuzu.cz

www.terapie.cz

