

Wakacje nie przyniosą ulgi – milionom Polaków grozi depresja

Relaks, wypoczynek, czas spędzany z dala od codziennych spraw z rodziną lub przyjaciółmi. Dla wielu osób tegoroczne wakacje nie będą miały tak przyjemnych skojarzeń. Szalejąca inflacja, rosnące koszty życia i raty kredytów mogą zmusić miliony do zmiany planów, a to z kolei może mieć katastrofalne efekty dla zdrowia psychicznego Polaków. Psychologowie ostrzegają - przed nami prawdopodobnie najtrudniejsza jesień od dekad.

Niemal co czwarty mieszkaniec Polski nie wyjedzie w tym roku na wakacje, jak wskazuje najnowszy [Barometr Providenta](#). Głównym powodem takiej decyzji dla 2 na 3 badanych jest brak funduszy, które mogliby przeznaczyć na wyjazd. W obliczu rosnących cen paliw, produktów i usług, a także wyższych kosztów życia związanych choćby z ratami kredytów, czynszami i opłatami za media, wielu Polaków podejmuje trudną decyzję o rezygnacji z urlopu w 2022 roku.

Większość analiz dotyczących problemu skupia się na ekonomiczno-gospodarczym aspekcie nowej sytuacji. Mniejsza liczba potencjalnych klientów ma wpłynąć na różne branże i odbić się na wynikach finansowych osób, które utrzymują się przede wszystkim z turystyki. Mało uwagi poświęca się natomiast kwestii zdrowia psychicznego Polaków, które po pandemii i w obliczu obecnej sytuacji w kraju i na świecie szybko się pogarsza.

Eksperci wskazują, że w ostatnich trzech latach liczba osób chorujących na depresję [podwoiła się](#). Długotrwała izolacja i życie w ciągłym poczuciu zagrożenia wpływa negatywnie na ludzi w każdym wieku. Psycholog Piotr Paweł Wydrzyński wyjaśnia, że powoduje to zaburzona równowaga w trzech obszarach życiowych. *Odpowiedni balans pomiędzy obszarami rodzinnym, społecznym i zawodowym jest niezbędny do poczucia stabilności, spokoju i szczęścia. Pandemia spowodowała rozchwianie na tej swoistej trójszalowej wadze, którego konsekwencje w ostatnich latach tylko się pogłębiają na skutek kolejnych wyzwań napotykanym przez Polaków* – podkreśla ekspert.

Czeka nas najtrudniejsza jesień od dekad

Nawarstwiający się skutki pandemii i ciągłych zmian w otaczającej rzeczywistości, potęgowane przez poczucie niepewności co do jutra, kumulują się i zapowiadają nieuchronny finał. Brak możliwości oderwania się od codzienności podczas urlopu tylko przyspieszy cały proces, wypychając setki tysięcy Polaków w szpony depresji.

Symptomy problemów psychologowie obserwują już dzisiaj. *Od końca maja rośnie liczba wizyt w gabinetach psychologicznych. Odwiedzają je osoby, które nie radzą sobie z uczuciem przewlekłego zmęczenia, z całkowitą niechęcią do pracy i podejmowania jakichkolwiek aktywności w obszarze rodzinnym czy społecznym. To definicyjne objawy sezonowego zaburzenia afektywnego, które wiele osób mylnie kojarzy tylko z jesienną chandrą. Tymczasem tego rodzaju depresja wiele osób dotyka już latem* – wyjaśnia Piotr Paweł Wydrzyński.

Sezonowe zaburzenie afektywne dotyczy nawet 2% populacji globu, choć w niektórych regionach świata może osiągać nawet czterokrotnie wyższą wartość. [Uniwersytet Warwick](#) w Coventry wskazuje, że w Wielkiej Brytanii może wpływać na 2 miliony mieszkańców Wysp, w

krajach Europy Północnej nawet na 12 milionów osób. Szacunki dotyczące Polski mówią, że może z kolei dotyczyć co piątą pytaną osobę.

W drugiej połowie 2022 roku możemy spodziewać się gwałtownego wzrostu liczby przypadków depresji, która wcale nie musi okazać się sezonowa. Pozbawieni możliwości odpoczynku, przytłoczeni obowiązkami i problemami finansowymi, Polacy stoją w obliczu kryzysów, na które prawdopodobnie zabraknie im sił.

Poszukiwanie rozwiązań

Pandemia i lockdown spowodowały znaczące zmiany w życiu wielu milionów osób w całej Polsce. Sytuacja nie zdążyła jeszcze wrócić do normy sprzed COVID-19, a już pojawiły się nowe wyzwania i problemy, z którym mieszkańcy miast i wsi w całym kraju muszą się mierzyć. Psychologowie wskazują, że dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek wcześniej liczy się otwartość i gotowość do rozmowy, bo właśnie dzięki niej możliwe jest spojrzenie na aktualną sytuację życiową z odpowiedniej perspektywy. Rzadko kiedy udaje się znaleźć rozwiązanie, *kiedy próbujemy to zrobić sami. Takie wysiłki częściej potrafią odwrócić naszą uwagę od rzeczywistych źródeł kłopotów, które wymagają reakcji. Dlatego zachęcamy do tworzenia sieci wsparcia i rozmów. Nie tylko z ekspertami w gabinetach, ale też z członkami rodzin czy przyjaciółmi. Wymaga to zaufania i odwagi, ale jest warte tego zaangażowania –* podsumowuje Piotr Paweł Wydrzyński.

Od gotowości Polaków do rozmów w lecie 2022 roku może zależeć, czy w kolejnych miesiącach zmierzmy się z największą falą depresji od dziesięcioleci.