

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży



Zgodnie z raportem UNICEF (2021) problemy zdrowia psychicznego dotyczą **19%** chłopców, natomiast u dziewcząt w tej samej grupie wiekowej odsetek ten przekracza **16%** w wieku 15-19 lat.

Około 9 milionów nastolatków w Europie (w wieku od 10 do 19 lat) cierpi na różne zaburzenia psychiczne:

- ponad połowę tych przypadków stanowią depresja i zaburzenia lękowe,

- co trzeci (37,5%) młody człowiek czuje się samotny,

- 28% młodych Polek i Polaków nie ma chęci do życia,

- blisko 1/3 nie akceptuje tego kim jest i jak wygląda oraz regularnie się odchudza,

- 29,3% młodych osób ma podejrzenie depresji,

- 4 na 10 uczniów myślało o podjęciu próby samobójczej,

- 8,8% uczniów deklaruje, że podjęło próbę samobójczą,

- ponad połowa młodych osób (53,2%) w trudnych chwilach szuka wsparcia u rodziców,

- niemal połowa młodych badanych (46%) to osoby o skrajnie niskiej samoocenie,

- 31,6% młodych Polek i Polaków nie lubi siebie,

- co piąty (22,7%) młody człowiek czuje się uzależniony od nowych technologii.

Wpływ środowiska na dobrostan najmłodszych

Trudne doświadczenia z dzieciństwa są powiązane – w większym lub mniejszym stopniu – z występowaniem zaburzeń psychicznych w okresie dorosłym.

Zauważalny jest wzrost poczucia samotności wśród młodzieży. Odsetek młodzieży odczuwającej samotność w krajach UE może wynosić od 12% do 20% w grupie chłopców oraz od 20% do 28% w grupie dziewcząt w wieku 11-15 lat.

Świat mediów w najmniejszym stopniu nie został zaprojektowany z myślą o dobru dziecka.

Nastąpiła redukcja warunków umożliwiających zdrowy rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny.

Nastąpiła eliminacja przeszkód i trudności z życia dzieci, w konsekwencji coraz mniej czasu spędzają one z rówieśnikami na podwórku.

Brak kontroli nad tym, co młodzi ludzie robią i na jakie treści mają niemalże nieustanną ekspozycję w świecie online.

Porównywanie się z innymi, podleganie częstej ocenie.

Ekspozycja na destrukcyjne treści, proponowane przez algorytmy, narażenie na dostęp do nieodpowiednich dla wieku treści.

Funkcjonowanie w świecie permanentnego i indywidualnego zaangażowania online.

KOSZTY:

- deficyty w relacjach międzyludzkich,
- zaburzenia snu, uwagi,
- wzrost uzależnień behawioralnych.

Autorzy raportu UNICEF (2021) zaznaczają, że wynikające z ogólnych problemów psychicznych dzieci poniżej 19. roku życia, roczne straty w zakresie kapitału ludzkiego w Europie wynoszą aż 50 miliardów euro.



Zdrowie psychiczne osób aktywnych zawodowo

W latach 1990-2019 globalna liczba lat życia skorygowanych o niepełnosprawność (DALY) spowodowaną zaburzeniami psychicznymi wzrosła z 80,8 miliona do 125,3 miliona. Udział globalnych DALY przypisywanych zaburzeniom psychicznym zwiększył się z 3,1% do 4,9%. Zaburzenia psychiczne nadal należą do głównych przyczyn obciążeń zdrowotnych na świecie. Wskaźniki obciążenia mierzone w latach życia skorygowanych o niepełnosprawność (DALY) były widoczne we wszystkich grupach wiekowych. Pojawiały się już przed ukończeniem piątego roku życia u osób z niepełnosprawnością umysłową i zaburzeniami ze spektrum autyzmu, a także w starszym wieku u osób z depresją, zaburzeniami lękowymi i schizofrenią.

Co czwarty Polak (26,46% populacji) miał przynajmniej raz w życiu rozpoznane zaburzenie zdrowia psychicznego, natomiast w ostatnich 12 miesiącach jakieś zaburzenie stwierdzono u 7,93% Polaków, a w ostatnim miesiącu u 3,52%.

Najczęstszymi zaburzeniami zdrowia psychicznego, występującymi u Polaków, są zaburzenia nerwicowe:

- 16,07% Polaków doświadczyło ich przynajmniej raz w życiu,
- 5,42% w ostatnim roku,
- a 2,63% w ostatni miesiącu.

Najczęstsze zaburzenia nerwicowe, na które cierpią Polacy, to:

- lęk napadowy (atak paniki) – 7,04% Polaków miało przynajmniej raz w życiu atak paniki,
- fobie swoiste – 4,89%,
- stres pourazowy (PTSD) – 2,24%.

Ponadto 36% (najwięcej) leczonych ambulatoryjnie przypadków dotyczyło zaburzeń nerwicowych, 4% Polaków wykazuje cechy lęku uogólnionego.

Zaburzenia nastroju dotknęły przynajmniej raz w życiu 4,65% Polaków, w ostatnim roku 0,96%, a w ostatnim miesiącu 0,25%.

Depresji doświadczyło przynajmniej raz w życiu 3,85% Polaków, manii 0,81%, a dystymii 0,46%.

Na depresję cierpi około 4 mln Polek i Polaków.

W ciągu 2022 roku odsetek Polek i Polaków odczuwających pogorszenie stanu psychicznego wzrósł o 10 punktów procentowych.

Swoje zdrowie psychiczne jako dobre lub bardzo dobre ocenia 72% mężczyzn i 61% kobiet. Stan zdrowia psychicznego jako zły lub bardzo zły ocenia 7% mężczyzn i 11% kobiet. 28% kobiet i 20% mężczyzn przyznaje się do odczuwania codziennego stresu. Kobiety (77% wszystkich leczonych) leczą się ponad trzykrotnie częściej na zaburzenia odżywiania niż mężczyźni (23% wszystkich leczonych). W UE 7,9% kobiet przyznaje, że doświadcza objawów depresji. W przypadku mężczyzn to 5,5%.

Życie zawodowe Polaków a zdrowie psychiczne

Absencje chorobowe związane ze zdrowiem psychicznym:

- 10,8% wszystkich dni absencji chorobowych Polaków w pracy dotyczyło zdrowia psychicznego,
- długość zaświadczenia lekarskiego o niezdolności do pracy z powodów zaburzeń psychicznych wynosiła średnio 19 dni i była trzecią najdłuższą spośród wszystkich jednostek chorobowych (po ciąży oraz nowotworach),
- większość osób korzystających z absencji chorobowych z powodu zaburzeń psychicznych (58%) to osoby w przedziale wiekowym 30-49 lat,
- wśród najczęstszych zaburzeń psychicznych, powodujących absencje chorobowe, są:
 - reakcja na stres i zaburzenia adaptacyjne (3,8% wszystkich dni absencji),
 - epizod depresyjny (2%),
 - zaburzenia lękowe (1,9%),
- orzeczenia pierwszorazowe dla celów rentowych ze względu na zaburzenia psychiczne to 11,5% ogółu orzeczeń pierwszorazowych do celów rentowych; 30% z nich to orzeczenia o całkowitej niezdolności do pracy,
- średni wiek osób otrzymujących orzeczenia o całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji ze względu na zaburzenia psychiczne wynosi 51,3 lat.

Perspektywa pracowników

Według pracowników głównymi przyczynami problemów psychicznych w miejscu pracy są:

- nadmiar stresu (59%),
- presja czasu (51%),
- nadmiar zadań (48%),
- złe relacje w zespole (28,5%),
- złe relacje z przełożonymi (28,5%),
- poczucie braku kompetencji do wykonywania zadań (13%).

Blisko 90% pracowników uważa, że pracodawca powinien wprowadzić program dbający o zdrowie psychiczne swoich pracowników. Połowa pracowników deklaruje, że często lub bardzo często doświadcza przewlekłego stresu. 27% Polaków doświadcza emocjonalnego, psychicznego i fizycznego wyczerpania pracą.

KOSZTY: Szacuje się, że koszty ekonomiczne, wynikające ze złego stanu zdrowia psychicznego, wynoszą ponad 4,2% produktu krajowego brutto (PKB) i obejmują zarówno bezpośrednie koszty leczenia, jak i koszty pośrednie związane z niższym wskaźnikiem zatrudnienia i zmniejszoną produktywnością.

Według najnowszego raportu UCE Research i platformy ePsycholodzy.pl – depresja i związane z nią absencje w pracy kosztowały polską gospodarkę w 2023 r. aż 2,8 miliarda złotych.

Zdrowie psychiczne a aktywność zawodowa

Kraje Unii Europejskiej stoją przed poważnymi zmianami w zdrowiu publicznym, które wymaga decyzji ukierunkowanych na wieloletnią perspektywę, ale z możliwą krótką perspektywą zwrotu z inwestycji.

Dzieci i młodzież stanowią jedną trzecią populacji globalnej, a inwestycje w ich zdrowie mają długofalowe korzyści społeczne i ekonomiczne.



Warto podkreślić, że zdrowie młodzieży wpływa na ich przyszłą produktywność, edukację i zdolność do bycia aktywnymi obywatelami.

Wskazać należy także na nowe i pojawiające się problemy, takie jak: wpływ zmian klimatycznych oraz migracje związane z konfliktami, które mogą prowadzić do dalszego pogorszenia sytuacji zdrowotnej w tej grupie.

Konieczne jest, aby europejskie państwa członkowskie przywróciły priorytetowe traktowanie dzieci i młodzieży w politykach publicznych. Kraje UE powinny zapewnić im równy dostęp do zdrowia i dobrostanu, co jest niezbędne dla zrównoważonego rozwoju społecznego.

Zeskanuj
kod QR, aby
przezczytać raport



Minister
Zdrowia
Patronat Honorowy



Po pierwsze ZDROWIE PSYCHICZNE WARTOŚCIĄ DLA PAŃSTWA

Na całym świecie zaburzenia psychiczne są istotną, niestety często pomijaną, przyczyną cierpienia ludzi, która negatywnie wpływa na możliwość rozwoju potencjału chorujących, między innymi w sferze zawodowej.

Zdrowie psychiczne to integralna część zdrowia publicznego i gospodarki. Przed pandemią około 84 miliony osób w UE cierpiało na problemy psychiczne, co kosztowało 4% PKB Unii Europejskiej. Kryzysy, takie jak: pandemia COVID-19, wojna w Ukrainie i zmiany klimatyczne, dodatkowo pogorszyły ten stan.



Źródła danych:
1. pełna bibliografia znajduje się w raporcie „Po pierwsze ZDROWIE PSYCHICZNE wartością dla państwa”,
2. <https://tiny.pl/zmvi-95g>
3. <https://tiny.pl/on2378mb>

Jak uchronić młode osoby przed kryzysem?

Jak wspierać zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych?

Rekomendacje Pracodawców RP:

- przywrócenie priorytetowego traktowania dzieci i młodzieży w politykach publicznych,
- opracowanie strategii wspierających budowanie kompetencji społecznych u dzieci i młodzieży,
- prowadzenie działań na rzecz zapobiegania stygmatyzacji i dyskryminacji osób z zaburzeniami psychicznymi,
- zapewnienie higieny cyfrowej w dobie postępu technologicznego,
- zwiększanie kompetencji rodziców w obszarze zdrowia psychicznego – położenie nacisku na psychoedukację, profilaktykę i promocję zdrowia psychicznego w jednostkach sektora oświaty,
- wzmocnienie współpracy między szkołami, profesjonalistami zdrowia psychicznego i rodzinami w celu stworzenia kompleksowej sieci wsparcia, odpowiadającej na wieloaspektowe potrzeby młodych ludzi, ostatecznie poprawiając ich perspektywę edukacyjne, sukces zawodowy i ogólne zadowolenie z życia,
- zaangażowanie pracodawców w zakresie:
 - wzmocnienia odporności psychicznej i promocji zdrowia psychicznego wśród młodzieży – przyszłych pracowników i współpracowników,
 - promocji zdrowia psychicznego wśród rodziców,
 - tworzenia środowiska pracy sprzyjającego zdrowiu psychicznemu rodziców,
 - dbałości o zdrowie psychiczne osób aktywnych zawodowo,
- podejmowanie inicjatyw na rzecz budowania odporności psychicznej osób aktywnych zawodowo,
- równy dostęp do zdrowia i dobrostanu, co jest niezbędne dla zrównoważonego rozwoju społecznego,
- ukierunkowane działania informacyjne i kampanie edukacyjne promujące kulturę otwartości i wsparcia.

