

Rosnąca inflacja a zdrowie psychiczne Polaków

Od dłuższego czasu każdy z nas stawia czoła nowym wyzwaniom, które związane są z pandemią, jak i sytuacją polityczną oraz ekonomiczną na świecie. **Jeden z nich to ciągle rosnące ceny podstawowych produktów tj. żywność czy środki czystości.** Zwiększające się koszty życia z powodu inflacji poddają próbie domowe budżety wszystkich Polaków.

Pusty portfel nie jest jednak jedynym skutkiem tego kryzysu. Strach, niepewność jutra oraz brak jakichkolwiek oznak na polepszenie sytuacji odbijają się na zdrowiu psychicznym, wywołując przy tym lęk.

W ostatnim czasie, wg. badań przeprowadzonych przez UCE RESEARCH i platformy ePsycholodzy.pl, wzrósł odsetek osób, które odczuwają spadek formy psychicznej na skutek inflacji.

Źródło: pixabay.com



W lipcu ubiegłego roku 43,7% ankietowanych dostrzegło u siebie problem ze zdrowiem psychicznym, który związany był z inflacją. W grudniu liczba ta wzrosła aż do 50,9%. Do głównych objawów można zaliczyć:

- uczucie niepokoju;
- obniżenie nastroju;
- stres;
- lęk;
- zaburzenia snu;
- problemy z motywacją.

Z miesiąca na miesiąc coraz więcej naszych rodaków decyduje się na zwolnienie lekarskie z tego powodu, co rozszerza oddziaływanie kryzysu na płaszczyznę ekonomiczną oraz gospodarczą. **Eksperti z UCE RESEARCH szacują, że koszty dla państwa i gospodarki wytworzone w ten sposób mogą sięgać nawet 2 mld zł rocznie**, przy czym mogą one stale rosnać w wyniku eskalacji problemu.

W największym stopniu objawy pogarszającego się zdrowia psychicznego deklarują osoby w wieku od 18 do 22 lat (ok. 60,7%). Wynika to z faktu, że nie mają one zazwyczaj ugruntowanej pozycji zawodowej. Muszą odkładać plany związane z wyprowadzką lub kupnem samochodu na bliżej nieokreśloną przyszłość. Są one również dopiero na początku swojego dorosłego życia i nie mają wystarczającej ilości doświadczenia w radzeniu sobie z sytuacjami kryzysowymi. Ciężko im ocenić czy dadzą sobie radę w związku z niepewną sytuacją ekonomiczną.

Wg psychologa Michała Murgrabia, współautora badania z platformy ePsycholodzy.pl, w sytuacji tej pomocna może okazać się wiara we własną sprawczość, jak i zaradność w kryzysach. Utrzymanie tej wiary może jednak okazać się trudne i wymaga uważności na swoje uczucia, emocje, myśli oraz reakcje ciała.

Źródła:

1. uce-pl.com
2. epsycholodzy.pl

Ostatnie lata wystawiają na próbę każdego z nas. Jeden kryzys przeradza się w kolejny, nie dając nam przy tym ani chwili wytchnienia. Bardzo ciężki czas może nadwyrężyć nie tylko nasze portfele, ale i zdrowie psychiczne. Ważne jest więc, aby teraz szczególnie o nie dbać. Jeżeli zauważyłeś u siebie problemy natury psychologicznej związane z inflacją bądź jakimkolwiek innym kłopotem, rozważ wizytę u specjalisty od zdrowia psychicznego. Możesz również skorzystać z darmowych telefonów zaufania, gdzie dyżur pełnią wykwalifikowani eksperci. Warto jest dać sobie szansę na spokojniejsze życie.