

## Dva roky pandémie zhoršili duševné zdravie ľudí na Slovensku

Bratislava, 25. marec 2022 – **Pandémia ovplyvnila duševný stav ľudí na Slovensku. Štvrtina respondentov pravidelného prieskumu Ako sa máte, Slovensko? si myslí, že ich duševný stav sa za posledné dva roky zhoršil. Na duševné zdravie vplýva aj vojna na Ukrajine. V prvý týždeň vojnového konfliktu 30 % ľudí zažívalo depresívne pocity.**

Projekt „Ako sa máte, Slovensko?“ dlhodobo sleduje postoje obyvateľov na Slovensku od začiatku prísnych karanténnych opatrení v marci 2020. Prieskumy iniciuje prieskumná spoločnosť MNFORCE, komunikačná agentúra Seesame v spolupráci so Sociologickým ústavom SAV, v. v. i. a Ústavom výskumu sociálnej komunikácie SAV, v. v. i. Od marca 2020 sme zrealizovali trinásť rozsiahlych zisťovaní.

Trinásta vlna výskumu „Ako sa máte, Slovensko?“ prebehla v období 24. 2. až 1. 3. 2022. Zároveň so začiatkom zberu dát sa 24. februára začala vojna na Ukrajine inváziou ruských vojsk. Od začiatku invázie boli hlásené útoky na vojenské i nevojenské ciele a civilné obeť. Na Slovensko začali prúdiť tisíce vojnových utečencov z územia Ukrajiny. Epidémia koronavírusu bola v tomto období na Slovensku stabilizovaná, s rozšírením variantu omikron klesla závažnosť ochorenia, ale denné prírastky ako i počet hospitalizovaných ostávali na pomerne vysokých úrovniach.

Depresívne pocity									
	október/ november 2020	december 2020	január/ február 2021	marec 2021	máj 2021	júl 2021	október 2021	decembe r 2021	marec 2022
vôbec	21,2%	24,0%	24,3%	24,7%	27,4%	31,5%	29,7%	31,9%	24,6%
niekedy	44,3%	42,9%	45,4%	45,1%	46,4%	40,6%	41,0%	40,3%	45,3%
značnú časť času	26,9%	25,5%	23,6%	25,2%	21,7%	23,2%	24,1%	22,0%	23,4%
väčšinu času	7,6%	7,5%	6,7%	5,0%	4,5%	4,7%	5,2%	5,8%	6,7%

## Slováci zažívajú zvýšený stres a depresívne pocity v súvislosti s vojnou na Ukrajine

V prieskumoch „Ako sa máte Slovensko?“ pravidelne zisťujeme súvislosť medzi prežívaním depresívnych pocitov a stresu respondentov v spojení s pandemiou. Do leta 2021 sme zaznamenávali klesajúci trend v prežívaní depresívnych pocitov, pričom ešte aj v decembri 2021 boli hodnoty porovnateľné s letom. V aktuálnej situácii vojnového konfliktu sa opäť zvýšil výskyt depresívnych pocitov u občanov Slovenska. Respondentov sme sa pýtali, ako často neprežívali v danom týždni žiadne pozitívne pocity a ako často sa cítili smutne a sklúčene. V prvom týždni vypuknutia vojny na Ukrajine až 30 % respondentov zažívalo depresívne pocity značnú až väčšinu času. Naopak približne štvrtina nezažívala žiadne depresívne pocity, čo je porovnateľné s druhou vlnou pandémie, kedy bola miera prežívaných depresívnych pocitov najväčšia.

Prežívané depresívne pocity súviseli aj s mierou obáv z vojny na Ukrajine a príchodu utečencov z krajín sužovaných vojnou. 31 % respondentov, ktorí sa výrazne obávajú vojny na Ukrajine

zažívalo v prvom týždni vojnového konfliktu depresívne pocity značnú až väčšinu času, naopak 23 % nezažívalo žiadne depresívne pocity (zrátané odpovede 1 až 4 na škále 1= veľmi sa obávam, 10 = vôbec sa neobávam). Naopak respondenti, ktorí sa menej až vôbec neobávajú vojny na Ukrajine zažívali v 27,5 % často depresívne pocity a v 30 % vôbec. Podobné prežívanie je spájané aj s obavami z príchodu utečencov. Respondenti, ktorí sa veľmi obávajú príchodu utečencov zažívali v prvom týždni vojny depresívne pocity väčšinu času až značnú časť času v 32 %.

*„Ak ľudia prežívali strach alebo úzkosť, je to úplne normálne v situácii, ako je vojna na Ukrajine. Každý typ krízy vyvoláva v ľuďoch neistotu a tá môže spúšťať veľkú plejádu emócií od hnevu, beznádeje, bezmocnosti až po otupenosť, ktorá sa dostaví z dôvodu preťaženia organizmu. Niektorí výskumníci spájajú prežívanie aktuálnej vojny, rovnako ako na začiatku pandémie spájajú prežívanie núdzového stavu v dôsledku koronavírusu, s piatimi fázami smútenia, ktoré popísala psychologička Elisabeth Kübler-Rossová. V prvej fáze sme ešte v šoku a nechceme veriť, že sa niečo zásadné naozaj stalo. Nasleduje hnev, vyjednávanie, depresia a záverečná fáza je zmierenie. Je preto možné, že v nasledujúcich týždňoch sa Slováci a Slovenky začnú zmierovať s tým, že sa na našich hraniciach odohráva vojnový konflikt, a tým sa opäť zníži aj prežívanie depresívnych pocitov či stresu,“* uvádza Kamila Urban z ÚVSK SAV, v. v. i.

		Stres								
		október/ novemb er 2020	decemb er 2020	január / februá r 2021	mare c 2021	máj 2021	júl 2021	októb er 2021	decemb er 2021	mare c 2022
vôbec		25,2%	25,8%	31,3 %	25,3 %	29,3 %	28,5 %	32,5%	34,8%	28,6 %
niekedy		49,3%	47,6%	41,3 %	47,1 %	49,4 %	49,0 %	46,6%	44,7%	48,2 %
značnú časť času		19,7%	20,3%	19,6 %	22,4 %	17,9 %	17,9 %	17,3%	16,5%	18,8 %
väčšinu času		5,8%	6,2%	7,8%	5,2%	3,4%	4,6%	3,6%	4,0%	4,4%

Na prežívaný stres sme sa pýtali pomocou otázok: „Ako často ste v určitých situáciách reagovali prehnane?“ a „Ako často ste sa cítili nervózne a museli ste s tým niečo urobiť?“. V prvom týždni bojov na Ukrajine 28,6 % Slovákov a Sloveniek nezažívalo žiadne stres a 48,2 % zažívalo stres iba niekedy. Väčšinu času zažívalo stres iba 4,4 % a značnú časť času 18,8 % občanov Slovenska. Miera prežívaného stresu výrazne súvisela s vekom respondentov, ale aj s obavami z pandémie koronavírusu a tiež s obavami z vojny na Ukrajine a z príchodu utečencov. Čím boli respondenti mladší, tým častejšie zažívali stres, rovnako, čím viac sa obávali pandémie, vojny

alebo utečencov, tým častejšie stres zažívali. Približne štvrtina respondentov, ktorí majú veľké obavy z vojny na Ukrajine zažívala v prvom týždni stres väčšinu alebo značnú časť času.

### **Prežívanie Slovákov a Sloveniek stále najviac ovplyvňujú obavy z pandémie**

Aj keď obavy z pandémie postupne klesajú, respondenti, ktorí sa obávajú pandémie koronavírusu stále zažívajú viac stresu a depresívnych pocitov, ako tí, ktorí sa pandémie neobávajú. Až 35 % respondentov, ktorí majú veľké obavy z pandémie zažívajú depresívne pocity väčšinu alebo značnú časť času a viac ako štvrtina (28 %) rovnako často zažíva stres. Naopak, len približne štvrtina tých, ktorí sa pandémie neobávajú zažívajú depresívne pocity rovnako často a iba pätina zažíva rovnako často stres.

Po takmer dvoch rokoch trvania pandémie si štvrtina respondentov myslí, že ich duševný stav sa zhoršil a len 7% uvádza zlepšenie duševného stavu. To, ako vnímajú Slováci a Slovenky svoj duševný stav, súvisí aj s tým, akú veľkú mieru depresívnych pocitov a stresu zažívajú. Tí, ktorí vnímajú, že ich duševný stav sa po dvoch rokoch trvania pandémie **výrazne** zhoršil zažívali depresívne pocity v 32 % väčšinu času a v ďalších 28,5 % značnú časť času a stres v 24 % väčšinu času a v 35 % značnú časť času. Všetky tieto hodnoty sú u nich výrazne častejšie ako u respondentov, ktorí neuvádzali zhoršenie svojho duševného stavu.

To, čo respondentom pomáha znižovať stres a depresívne pocity sú blízke osobné vzťahy. Respondenti, ktorí nežijú v partnerskom vzťahu uvádzajú zhoršenie psychického stavu v 28,1%, zatiaľ čo ľudia žijúci v manželstve alebo s partnerom v spoločnej domácnosti uvádzajú zhoršenie iba v 22,1 % a 24,4 %. Z prieskumu ďalej vyplýva, že čím sú respondenti spokojnejší so svojimi osobnými vzťahmi, tým menej stresu a depresívnych pocitov zažívajú. Miera prežívaného stresu súvisí aj s počtom osôb, s ktorými respondenti žijú v domácnosti. Čím väčší počet osôb žije v jednej domácnosti a ak sú prítomné aj deti, tým väčšiu mieru stresu respondenti zažívajú. *„Výskumy poukazujú na to, že aby sme mohli zvládnuť situácie, ktoré nemáme úplne pod kontrolou, ako je aj aktuálna situácia na Ukrajine alebo stále pretrvávajúca pandémia, je dôležité podporovať a vyhľadávať blízke vzťahy - ľudí, na ktorých sa môžeme obrátiť, s ktorými môžeme zdieľať svoje pocity,“* komentuje K. Urban z ÚVSK SAV, v. v. i..

Poznámky

Použité výskumy:

Ako sa máte, Slovensko?, Február / marec 2022, MNFORCE, Seesame, SÚ SAV a ÚVSK SAV, 24.2. - 1.3.2022., N=1000

Použité výskumy sú reprezentatívne pre online populáciu Slovenska.

Dáta zo série výskumov „Ako sa máte, Slovensko?“ budú dlhodobo k dispozícii odbornej verejnosti v Slovenskom archíve sociálnych dát (<http://sasd.sav.sk>). Kľúčové zistenia sú tiež k dispozícii na stránke <https://www.akosamateslovensko.sk/> .