

— ULOTKA INFORMACYJNA DLA OSÓB POSZUKUJĄCYCH POMOCY W ZAKRESIE
ZDROWIA PSYCHICZNEGO —

ZDROWIE PSYCHICZNE TO TWÓJ FUNDAMENT. ZADBAJ O NIE.



Instytut Psychologii
Polska Akademia Nauk



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Minister
Nauki



TWÓJ FUNDAMENT

Zdrowie psychiczne, podobnie jak zdrowie fizyczne, stanowi Twój fundament dla dobrostanu. Adekwatna wiedza pozwoli Ci mieć lepszą świadomość czym jest oraz jak dbać o zdrowie psychiczne.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zwraca uwagę, iż zdrowie psychiczne to **nie tylko brak objawów zaburzeń psychicznych**, ale stan dobrostanu, w którym jednostka może w pełni realizować swój potencjał. Jak pokazują dane z badań epidemiologicznych, ponad połowa osób światowej populacji będzie doświadczać zaburzeń psychicznych w swoim życiu.

Wyniki naszych badań wskazują, iż mimo, że Polki i Polacy oceniają swój stan zdrowia psychicznego relatywnie wysoko, to jednocześnie ponad połowa osób doświadcza co najmniej łagodnych objawów depresji. Do częstych objawów należą również osłabienie, zmęczenie, lęk i poczucie samotności.

*Wiele osób, doświadczając objawów zaburzeń psychicznych czy też innych trudności psychologicznych, ma wrażenie, że "tylko ich to spotyka". Często z tego powodu ukrywają swoje trudności, nierzadko również przed samym sobą. Mamy poczucie, że inni mogą naszych problemów nie zrozumieć. Badania pokazują jednak, że **problemy zdrowia psychicznego są znaczenie bardziej powszechne niż możemy myśleć.***

JAKICH TRUDNOŚCI DOŚWIADCZAMY?

Badania przeprowadzone przez nasz zespół wskazują, iż istotna część (**22-29%**) Polek i Polaków, w okresie 4 tygodni poprzedzających badania, doświadczało zmęczenia, osłabienia, zaburzeń snu czy też problemów z koncentracją i nasilony stres.



47%



badanych deklarowało, iż **odczuwało objawy depresji** kiedykolwiek w ciągu życia. Jednocześnie, 25% Polek i Polaków deklarowało, że miało w ciągu życia myśli samobójcze.

Relatywnie częste występowanie objawów zaburzeń psychicznych, jak i samych zaburzeń psychicznych, sprawia, iż **temat zdrowia psychicznego staje się istotnym priorytetem zdrowotnym wielu krajów świata**. Badania pokazują, że świadomość problemów zdrowia psychicznego może być pozytywnie związana ze zdolnością do rozpoznawania objawów trudności psychicznych, a tym samym może sprzyjać wcześniejszej diagnostyce.

Zaburzenia psychiczne istotnie wpływają na najważniejsze sfery życia zawodowego i prywatnego. Dostępne dane wskazują, iż w 2024 roku w Polsce wzrosła ilość dni absencji w pracy spowodowanych trudnościami w funkcjonowaniu, które towarzyszyło zaburzeniom psychicznym (wzrost 13.8% w stosunku do 2023 r.). Łącznie przełożyło się to na ponad 30 milionów dni absencji w pracy. Porównując te dane do 2019 roku, należałoby odnotować wzrost liczby dni absencji o ponad 50%. Obserwowane trendy widoczne są w wielu krajach. Trudno jednoznacznie wskazać przyczyny takiego stanu rzeczy. Z przeprowadzonych przez nas badań widać, że wśród czynników, którymi martwią się Polki i Polacy, mogą być: sytuacja ekonomiczna, zależność od złych decyzji politycznych czy też zmiany klimatu. Stres związany z takimi zmartwieniami może być częściowo przyczyną dodatkowego niepokoju. **Pojawiające się objawy obniżonego dobrostanu często mają źródło w złożonych czynnikach bio-psycho-społecznych.**

KIEDY MOŻESZ POTRZEBOWAĆ PROFESJONALNEJ POMOCY?



Większość problemów psychologicznych, czy też zaburzeń psychicznych, rozwija się w dłuższym czasie. Rzadko kiedy z dnia na dzień czujemy się wyraźnie gorzej. Na przykład, objawy depresyjne mogą rozwijać się tygodniami lub miesiącami zanim osiągną nasilenie znacznie utrudniające funkcjonowanie. Powoduje to, iż **do wielu objawów zaburzeń psychicznych i trudności psychologicznych niejako się przyzwyczajamy**. Stają się codziennością, a osoby je doświadczające organizują życie tak, żeby móc funkcjonować z objawami. U niektórych osób może to powodować, iż nie dostrzegają potrzeby pomocy.

46%

Polek i Polaków deklarowało, że z powodu dyskomfortu psychicznego kiedykolwiek w przeszłości myślało o pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej bądź psychiatrycznej. Co istotne, z tej grupy prawie 70% osób myślało o skorzystaniu z pomocy w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Subiektywna chęć skorzystania z pomocy ("może ktoś mi pomoże", "może dobrze byłoby porozmawiać ze specjalistą", "mam wrażenie, że sam sobie nie poradzę") może być jedną z istotnych wskazówek, że profesjonalna pomoc w zakresie zdrowia psychicznego (psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra) może być dla nas opcją do rozważenia.

KIEDY MOŻESZ POTRZEBOWAĆ PROFESJONALNEJ POMOCY?



Ważną wskazówką może być pogorszenie się dobrostanu psychicznego. Tak, jak wspomniano wcześniej - objawy zaburzeń psychicznych często rozwijają się dłużej w czasie, dlatego też możesz ich zwyczajnie nie zauważyć. **Aby zaobserwować czy i ewentualnie co Ci dolega, zadaj sobie kilka prostych pytań:**

- Jak wygląda ostatnio Twoje samopoczucie (czy raczej dobrze, raczej źle)?
- Jakich emocji doświadczasz (jakie emocje przeważają)?
- Czy są takie emocje, zachowania, z którymi sobie nie radzisz (np. wpadasz w złość, masz ataki lęku, nie możesz się skupić, nie kontrolujesz czasu spędzanego w social mediach, nie kontrolujesz ilości wypijanego alkoholu)?
- Jesteś nadmiernie drażliwy/a, łatwo się kłócisz z innymi?
- Miewasz częste trudności ze snem (np. nie możesz zasnąć, wybudzasz się, sen nie daje wypoczynku)?
- Masz trudności w relacjach z innymi?

*Wymienione trudności zdarzają się większości z nas od czasu do czasu. Niekiedy jednak zaczynają być na tyle częste i/lub intensywne, że zaczynają znacznie obniżać dobrostan psychiczny. Warto wtedy rozważyć konsultację ze specjalistą w zakresie zdrowia psychicznego (psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra). **Wymienione trudności nie muszą być oznaką zaburzeń psychicznych**, konsultacja może pomóc Ci to zweryfikować. Pamiętaj, że im wcześniej rozpoznasz trudności w zakresie zdrowia psychicznego, tym sprawniej możesz sobie z nimi poradzić. Ważne abyś wiedział/a, że trudności psychiczne, w tym zaburzenia psychiczne, przeważnie nie "rozwiązują się same". **Odpowiedni specjalista i metody terapeutyczne mogą być bardzo pomocne.***

CO MOŻE CIĘ POWSTRZYMYWAĆ PRZED PIERWSZYM KROKIEM?



Mimo, iż świadomość zdrowia psychicznego i wiedza w zakresie rozpoznawania objawów pogarszającego się dobrostanu psychicznego rośnie, nadal **wiele osób ma obawy przed korzystaniem z pomocy specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego**. To właśnie **bariery psychologiczne są najczęstszą przyczyną nie zgłaszania się do specjalistów zdrowia psychicznego**. Oczywiście istnieją również istotne bariery związane z niewystarczającą ilością specjalistów czy też ich koncentracją w większych ośrodkach (np. łatwiejszy dostęp w dużych miastach). Jednak to przekonania na temat potrzeby lub braku poszukiwania pomocy, mity dotyczące zaburzeń psychicznych i stygmatyzacja osób z diagnozą są tymi czynnikami, na które wskazuje wiele badań jako istotną barierę poszukiwania pomocy.

Prowadzone przez nasz zespół badania wskazują, iż blisko **60% osób udzieliło twierdzącej odpowiedzi na stwierdzenie: „Ludzie powinni sami rozwiązywać swoje problemy, zatem skorzystanie z porady psychologa powinno być dla nich ostatecznością”**. Podobne wyniki uzyskano dla stwierdzenia: *“Problemy osobiste i emocjonalne, jak większość rzeczy w życiu, zwykle rozwiązują się same”*. Część osób może obawiać się kontaktu z powodu spodziewanej stygmatyzacji (“zostanę źle odebrany/a przez pracodawcę czy szersze otoczenie”). Pokazuje to, iż mimo pozytywnego stosunku do specjalistów zdrowia psychicznego, nadal wiele osób ma przekonanie, że niekoniecznie musi to być opcja pierwszego wyboru. **W konsekwencji możemy mieć tendencję do tego, aby decyzję o profesjonalnej pomocy odkładać na bliżej nieokreśloną przyszłość.**

CO MOŻE CIĘ POWSTRZYMYWAĆ PRZED PIERWSZYM KROKIEM?



Pamiętaj, że jeśli odczuwasz dyskomfort psychiczny, a jednocześnie:

- masz poczucie, że powinienes/naś poradzić sobie sam/a;
- myślisz, że problemy same się rozwiążą;
- myślisz, że w zasadzie to nie są jakieś poważne trudności...

...to możesz niepotrzebnie odwlekać skorzystanie z profesjonalnej pomocy w zakresie zdrowia psychicznego na wcześniejszych etapach trudności, których doświadczasz. **Skorzystanie z profesjonalnej pomocy nie oznacza, że nie radzisz sobie.** Wręcz przeciwnie. Sięganie po pomoc profesjonalną jest bardzo często najbardziej adekwatną strategią radzenia sobie w kryzysie. Nie warto czekać, aż Twoje trudności czy objawy zaburzeń psychicznych osiągną większe nasilenie. **Reaguj wtedy, kiedy czujesz, że jest Ci to potrzebne.** Obawy związane ze skorzystaniem z pomocy profesjonalisty, które ludzie mogą mieć, są naturalne. Szczególnie, kiedy nie mamy wcześniejszego doświadczenia z takimi wizytami (na następnej stronie opisaliśmy czego możesz spodziewać się na spotkaniach). Warto jednak pamiętać, że negatywne przekonania o pomocy mogą prowadzić do zaniechania poszukiwania sposobów profesjonalnego radzenia sobie, których właśnie potrzebujesz.

Podobnie jak w zdrowiu somatycznym, wcześniejsze wykrycie i działanie może zapobiec dalszym trudnościom. Dlatego doświadczając kryzysu, nie bagatelizuj go. Możesz skorzystać z konsultacji profesjonalisty. Specjalista pomoże Ci zrozumieć co się dzieje, jakie są możliwe sposoby poradzenia sobie z Twoimi trudnościami i co możesz zrobić w następnych krokach.

PIERWSZA WIZYTA



Rozważając skorzystanie z profesjonalnej pomocy, warto wiedzieć, jacy specjaliści zajmują się zdrowiem psychicznym. Specjaliści w zakresie zdrowia psychicznego to najczęściej:

- **psychiatra** (lekarz medycyny ze specjalizacją lub w trakcie specjalizacji z psychiatrii; zajmuje się leczeniem zaburzeń psychicznych wykorzystując najczęściej farmakologię; może przepisać leki)
- **psycholog** (osoba, która ukończyła jednolite studia magisterskie na kierunku psychologia; może mieć różne specjalizacje; może specjalizować się w psychologii klinicznej - wtedy zajmuje się diagnostyką psychologiczną i wspieraniem osób w kryzysie; nie może przepisywać leków);
- **psychoterapeuta** (najczęściej osoba z wykształceniem psychologicznym lub lekarskim, choć psychoterapeutami/tkami mogą być również osoby o innym wykształceniu; ukończył/a całłościowy kurs psychoterapii i uzyskał/a lub jest w trakcie uzyskiwania certyfikatu; może posługiwać się różnymi metodami terapeutycznymi).

Na wizytę możesz umówić się zarówno w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) lub możesz też skorzystać z wizyt prywatnych. Pamiętaj, że aby udać się do psychologa i/lub psychoterapeuty w ramach NFZ-u, powinieneś posiadać skierowanie wystawione przez lekarza. Wizyty prywatne nie wymagają skierowania. Wizyta u lekarza psychiatrii w ramach NFZ jest możliwa bez skierowania. Ponadto, w sytuacji kryzysu możesz zgłosić się bez skierowania do lokalnego Centrum Zdrowia Psychicznego (CZP), które udzieli Ci konsultacji i pokieruje dalej. **Jednocześnie, w sytuacjach, kiedy czujesz się zagrożony/a i/lub masz obniżony nastrój i myślisz o odebraniu sobie życia, powinieneś/naś poinformować o tym osoby bliskie i/lub zadzwonić pod numer alarmowy 112, lub udać się na Izbę Przyjęć lokalnego szpitala.**

PIERWSZA WIZYTA



Spotkanie ze specjalistą zdrowia psychicznego (psycholog, psychoterapeuta czy psychiatrą) może być podobne do wizyty lekarskiej, choć na ogół trwa nieco dłużej (np. wizyta psychologiczna ok 1 godzinę).

Pamiętaj, że specjaliści są od tego, aby pomóc Ci zorientować się, co się z Tobą dzieje. Będą pytać o stan zdrowia, zarówno somatycznego, jak i psychicznego, o historię leczenia, przyjmowane leki. Inaczej niż w innych specjalnościach, pytania mogą dotyczyć Twojego samopoczucia psychicznego, relacji z ludźmi, trudności, których doświadczasz oraz ich konsekwencji dla Twojego funkcjonowania.

Przed wizytą możesz zapisać najważniejsze dolegliwości i problemy, z którymi chciałbyś/łabyś lepiej sobie radzić. Taki wywiad pomaga specjalście zdiagnozować trudności, których doświadczasz. Konsultacja nie musi oznaczać konieczności rozpoczęcia psychoterapii czy też farmakoterapii. Specjalista po wstępnej diagnozie poinformuje Cię o dalszych, najbardziej adekwatnych krokach. Pamiętaj, że **masz prawo do zadawania pytań o diagnozę i dalsze postępowanie**.

PIERWSZA WIZYTA



Pierwsza wizyta związana jest z pytaniem do jakiego specjalisty powinieneś/naś się udać. Tutaj nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Problemy związane z trudnościami w relacjach, w środowisku pracy, szkole czy też kryzysy, których doświadczasz mogą być adresowane przez wszystkich wymienionych specjalistów, ale z innej perspektywy.

Na przykład psychiatra będzie się przede wszystkim koncentrował na diagnozie oraz leczeniu objawów zaburzeń psychicznych, takich jak obniżony nastrój, lęk czy zaburzenia snu, wykorzystując leczenie farmakologiczne.

Warto jednak zaznaczyć, iż psychiatra może również zalecić skorzystanie z metod psychologicznych, np. psychoterapii, tam, gdzie będzie to służyło procesowi leczenia pacjenta. Korzystając z usług psychologa czy psychoterapeuty możemy spodziewać się, że zarówno diagnoza, jak i proces leczenia koncentrował się będzie na psychologicznych mechanizmach, które podtrzymują trudności. Pamiętaj, iż bez względu na to do jakiego specjalisty się udasz, specjaliści ci powinni używać zweryfikowanych metod terapeutycznych.

Jako pacjent/ka masz prawo do:

- informacji na temat procedur i metod, jakich używa specjalista
- informacji na temat wykształcenia specjalisty
- informacji na temat procesu i wyniku diagnozy
- informacji na temat procesu terapii oraz ram, w których będzie się on odbywał (np. czas trwania, częstotliwość spotkań, sposób zakończenia terapii)..

PIERWSZA WIZYTA



Jedną z częstych obaw, szczególnie przed metodami psychologicznymi, są przekonania, iż psycholodzy czytają w myślach, czy też radzą, jak najlepiej rozwiązywać swoje trudności. Pamiętaj, że nowoczesna psychologia i psychoterapia oparta jest na badaniach naukowych. Metody, których używają psycholodzy w diagnozie mają odpowiednie normy i możliwa jest na ich podstawie diagnoza określonych funkcji poznawczych czy szerzej psychicznych. Podobnie metody psychoterapii poddawane są ocenie skuteczności.

Prowadzone są badania, aby odpowiednio rozumieć mechanizmy zaburzeń psychicznych. Podobnie jak w innych zaburzeniach somatycznych, również zaburzenia psychiczne mają złożone mechanizmy. Specjaliści zdrowia psychicznego posiadają odpowiednie wykształcenie i wiedzę, które pomagają im podejmować adekwatne decyzje terapeutyczne w oparciu o najnowszą wiedzę. Pamiętaj również, że specjaliści zdrowia psychicznego zobowiązani są do zachowania tajemnicy.

Pamiętaj, że najważniejszy jest Twój pierwszy krok. Jeśli zastanawiasz się nad profesjonalnym wsparciem, skorzystaj z konsultacji. **To może być ważny krok w kierunku poprawy dobrostanu.** Zmiany zaczynają się od pierwszego kroku.

GDZIE MOGĘ SIĘ ZGŁOSIĆ

Jeśli czujesz, że potrzebujesz profesjonalnej pomocy, możesz zgłosić się do lekarza psychiatry w ramach działających w Twojej okolicy Poradni Zdrowia Psychicznego (PZP, z funduszy NFZ). Dowiedz się jaki jest czas oczekiwania.

Możesz również poszukiwać pomocy korzystając z dostępnych infolinii telefonicznych:

- Dla osób dorosłych - **116 123** - infolinia dla osób w kryzysie emocjonalnym.
- Dla dzieci i młodzieży - **116 111** - infolinia dla osób niepełnoletnich będących w kryzysie emocjonalnym
- Możesz skorzystać również z portalu **<https://116sos.pl/>**, który przeznaczony jest dla osób w kryzysie emocjonalnym i zawiera wiele cennych informacji, w tym wyszukiwarkę ośrodków wsparcia
- Pamiętaj, że jeśli **jesteś w kryzysie, który wymaga natychmiastowej pomocy** - nie wahaj się wezwać pogotowia, dzwoniąc pod numer alarmowy 112.



Instytut Psychologii
Polska Akademia Nauk

© Copyright by Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk, Warszawa 2026

Opracowanie merytoryczne:

Instytut Psychologii PAN
ul. Jaracza 1 00-378 Warszawa

Zespół autorski:

Łukasz Gawęda, Paulina Bagrowska, Marta Marchlewska,
Dominika Adamczyk, Marta Rogoza, Zuzanna Molenda,
Aleksandra Furman, Grzegorz Pochwatko, Maciej Grzeszczuk

Skład i opracowanie graficzne:

Łukasz Gawęda

Sposób cytowania:

Gawęda, Ł., Bagrowska, P., Marchlewska, M., Adamczyk, D., Rogoza, M., Molenda, Z.,
Furman, A., Pochwatko, G., Grzeszczuk, M. (2026). Zdrowie psychiczne to Twój
fundament. Zadbaj o nie. Ulotka informacyjna dla osób poszukujących pomocy w
zakresie zdrowia psychicznego. Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk.

Publikacja jest udostępniona na www.zdrowie.psych.pan.pl

na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0

Treść licencji jest dostępna na stronie:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU



I.gaweda@psych.pan.pl

pbagrowska@psych.pan.pl

Sfinansowano ze środków Ministra Nauki
w ramach zadania zleconego pod nazwą
***Pierwsza część programu badawczo-interwencyjnego:
Psychologia dla społeczeństwa***
(UMOWA Nr MNiSW/2024/DAP/223)



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Minister
Nauki
