

# Psychologiczne aspekty pandemii koronawirusa i sposoby radzenia sobie z jej negatywnymi skutkami

**dr Marcin Sękowski**

msekowski@aps.edu.pl

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej

# Pandemia COVID-19 jako źródło stresu w całej populacji

---

- ▶ zagrożenie zdrowia i życia, zwłaszcza w grupach ryzyka;
- ▶ liczne ograniczenia mające zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa;
- ▶ konieczność zmiany funkcjonowania i stylu życia;
- ▶ brak spójnych i rzetelnych informacji dotyczących wirusa.



# Konsekwencje stresu związanego z pandemią – skala całej populacji

---

- ▶ Wzrost nasilenia objawów w całej populacji:
  - ▶ depresji;
  - ▶ lęku;
  - ▶ stresu pourazowego;
  - ▶ nadużywania substancji.
- ▶ Jak rozumieć wzrost objawów psychopatologicznych w całych populacjach w różnych krajach?
- ▶ Czy za pandemią COVID-19 podąża pandemia zaburzeń zdrowia psychicznego?
- ▶ Kto jest najbardziej narażony na doświadczanie silnego stresu podczas pandemii, a kto jest na niego odporny?





## Generalized anxiety and depressive symptoms in various age groups during the COVID-19 lockdown in Poland. Specific predictors and differences in symptoms severity



Małgorzata Gambin <sup>a,\*</sup>, Marcin Sękowski <sup>b,1</sup>, Małgorzata Woźniak-Prus <sup>b,1</sup>, Anna Wnuk <sup>c</sup>, Tomasz Oleksy <sup>a</sup>, Andrzej Cudo <sup>d</sup>, Karolina Hansen <sup>a</sup>, Mirosława Huflejt-Łukasik <sup>a</sup>, Karolina Kubicka <sup>a</sup>, Agnieszka Ewa Łyś <sup>a</sup>, Joanna Gorgol <sup>a</sup>, Paweł Holas <sup>a</sup>, Grażyna Kmita <sup>a</sup>, Emilia Łojek <sup>a</sup>, Dominika Maison <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Faculty of Psychology, University of Warsaw, ul. Stawki 5/7, 00-183 Warsaw, Poland

<sup>b</sup> Institute of Psychology, The Maria Grzegorzewska University, ul. Szczepińska 40, 02-353 Warsaw, Poland

<sup>c</sup> The Robert Zajonc Institute for Social Studies, University of Warsaw, ul. Stawki 5/7, 00-183 Warsaw, Poland

<sup>d</sup> Institute of Psychology, The John Paul II Catholic University of Lublin, Al. Radawickie 14, 20-950 Lublin, Poland

### ARTICLE INFO

Available online xxx

#### Keywords:

Depressive symptoms  
Generalized anxiety symptoms  
COVID-19 lockdown  
Pandemic  
Coronavirus

### ABSTRACT

**Background:** Previous studies carried out in different countries have indicated that young adults experienced higher levels of emotional distress, in the form of depressive and anxiety symptoms, than older age groups during the COVID-19 pandemic. However, little is known about which pandemic-related difficulties and factors may contribute to these forms of emotional distress in various age groups.

**Purpose:** The aim of the current study was to investigate: (i) differences in levels of depressive and generalized anxiety symptoms in four age groups in the Polish population during the COVID-19 lockdown; (ii) differences in perceived difficulties related to the pandemic in these groups; and (iii) which factors and difficulties related to the pandemic are the best predictors of generalized anxiety and depressive symptoms in various age groups during the COVID-19 lockdown.

**Method:** A total of 1115 participants (aged 18–85) took part in the study. The sample was representative of the Polish population in terms of sex, age, and place of residence. Participants completed the following online: the Patient Health Questionnaire-9, the Generalized Anxiety Disorder-7, a Scale of Perceived Health and Life Risk of COVID-19, a Social Support Scale, and a Scale of Pandemic-Related Difficulties.

**Results:** Younger age groups (18–29 and 30–44) experienced higher levels of depressive and generalized anxiety symptoms than older adults (45–59 and 60–85 years). Household relationship difficulties were among the most significant predictors of depressive and generalized anxiety symptoms in all age groups. Fear and uncertainty related to the spread of the virus was one of the most important predictors of emotional distress in all the groups apart from the adults between 18 and 29 years, whereas difficulties related to external restrictions were one of the most significant predictors of depressive and anxiety symptoms exclusively in the youngest group.

**Conclusions:** The youngest adults and those experiencing difficulties in relationships among household members are the most vulnerable to depressive and generalized anxiety symptoms during the COVID-19 lockdown. It is important to plan preventive and therapeutic interventions to support these at-risk individuals in dealing with the various challenges related to the COVID-19 pandemic.

© 2020 The Authors. Published by Elsevier Inc. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

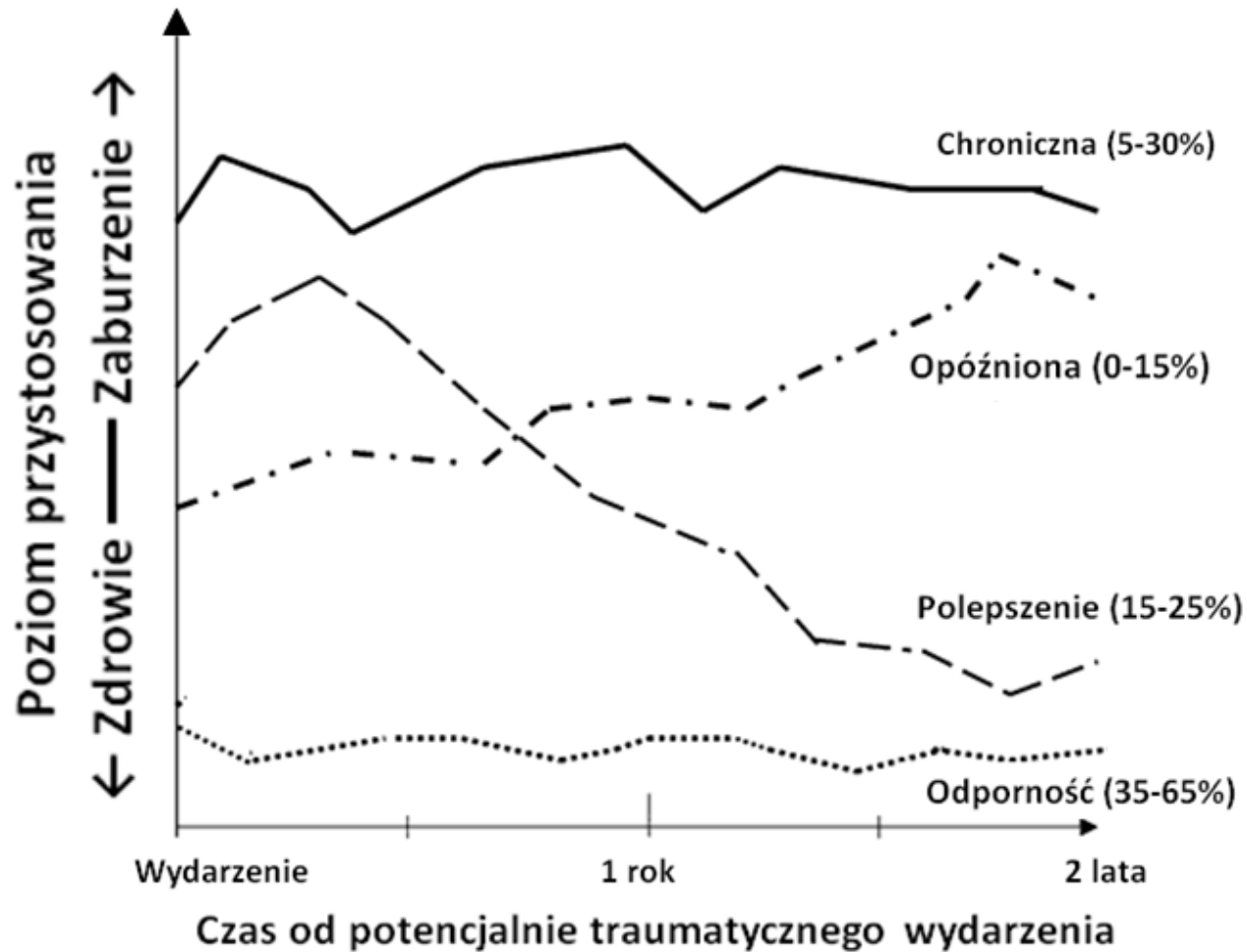
# Jakie są czynniki ryzyka nasilonego stresu podczas pandemii COVID-19?

---

- ▶ Badanie na reprezentatywnej próbie 1179 osób dorosłych przeprowadzone w maju 2020 (pod kierunkiem dr hab. Małgorzaty Gambin z UW).
- ▶ Osoby wchodzące w dorosłość są najbardziej zestresowaną grupą wiekową.
- ▶ Osoby w okresie późnej dorosłości są najmniej zestresowaną grupą wiekową.
- ▶ Poza wiekiem, głównymi czynnikami ryzyka były:
  - ▶ trudności w relacjach z domownikami;
  - ▶ strach i niepewność związane z rozprzestrzenianiem się wirusa.



## Czy wszyscy jesteśmy tak samo dotknięci stresem?

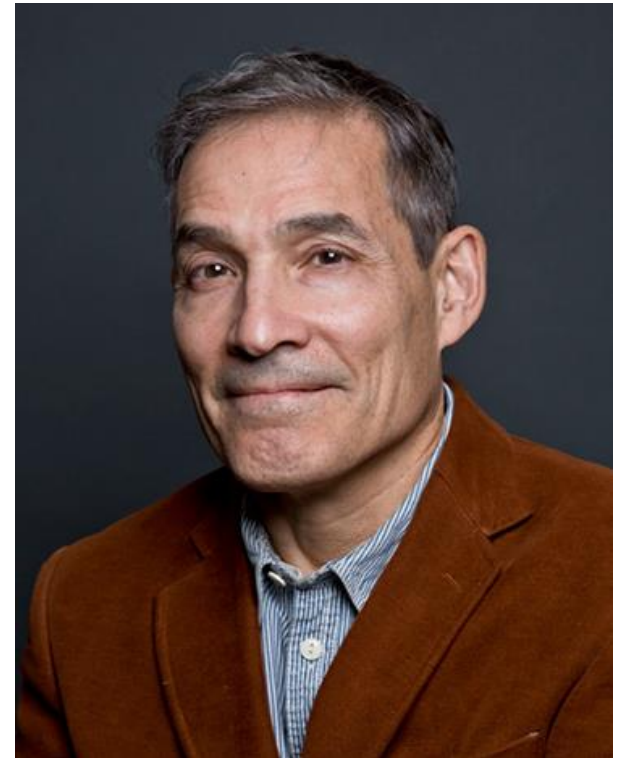


- ▶ Model prototypowych trajektorii przystosowania do potencjalnie traumatycznego wydarzenia George'a A. Bonanno

# Czy wszyscy jesteśmy tak samo dotknięci stresem pandemii?

---

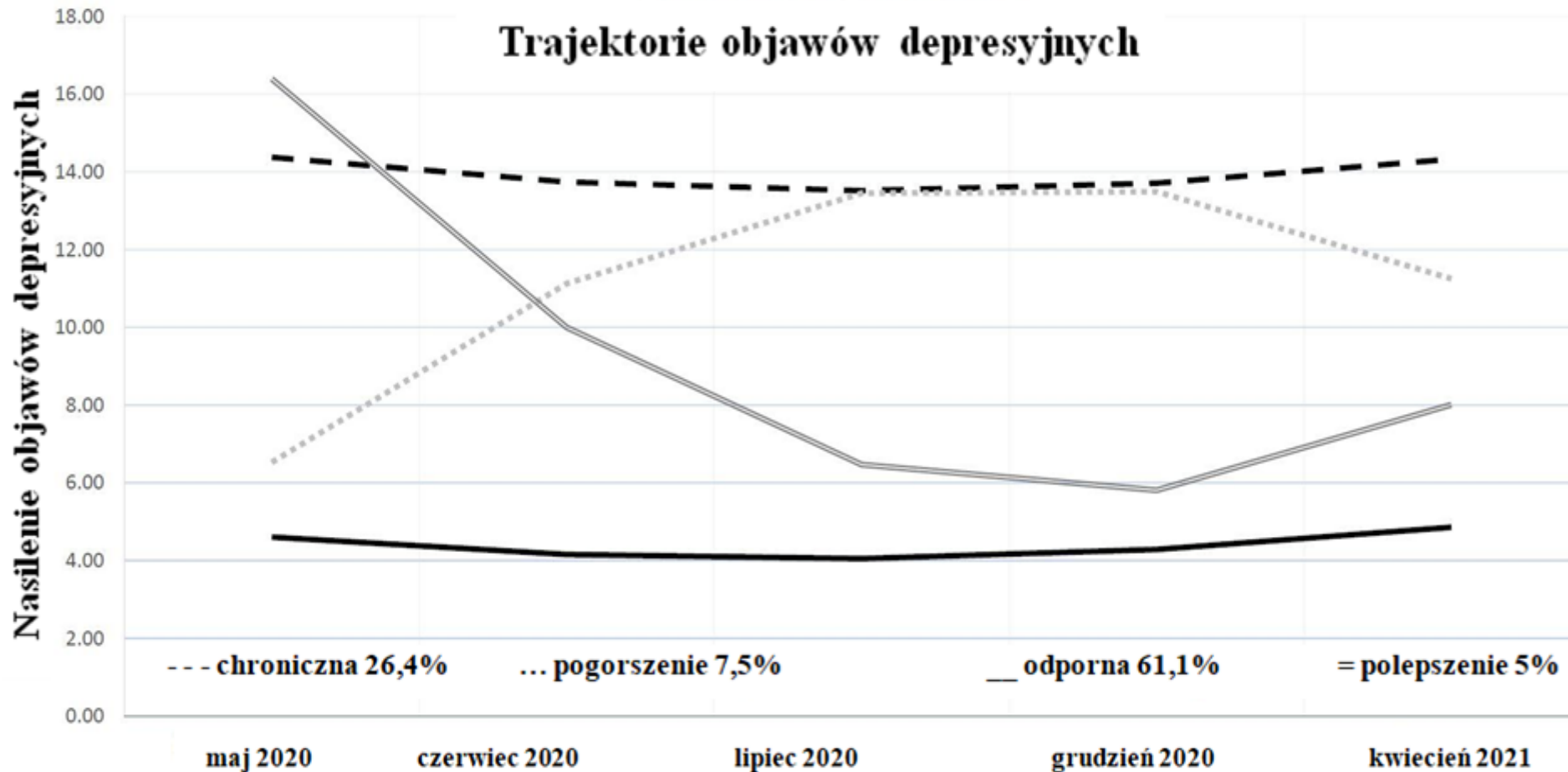
- ▶ Czy model George'a A. Bonanno dotyczący przystosowania do potencjalnie traumatycznego wydarzenia może adekwatnie tłumaczyć również reakcje na stres pandemii na poziomie populacji?
- ▶ Jeżeli tak, jakie czynniki sprawiałyby, że w czasie pandemii określone osoby są odporne, poziom ich stresu rośnie, wysoki początkowy poziom stresu obniża się, albo stres jest chroniczny?
- ▶ Dalsze badania na wcześniej przebadanych osobach – pięć pomiarów między majem 2020 a kwietniem 2021 (badania pod kierunkiem dr hab. Małgorzaty Gambin z UW).



George A. Bonanno



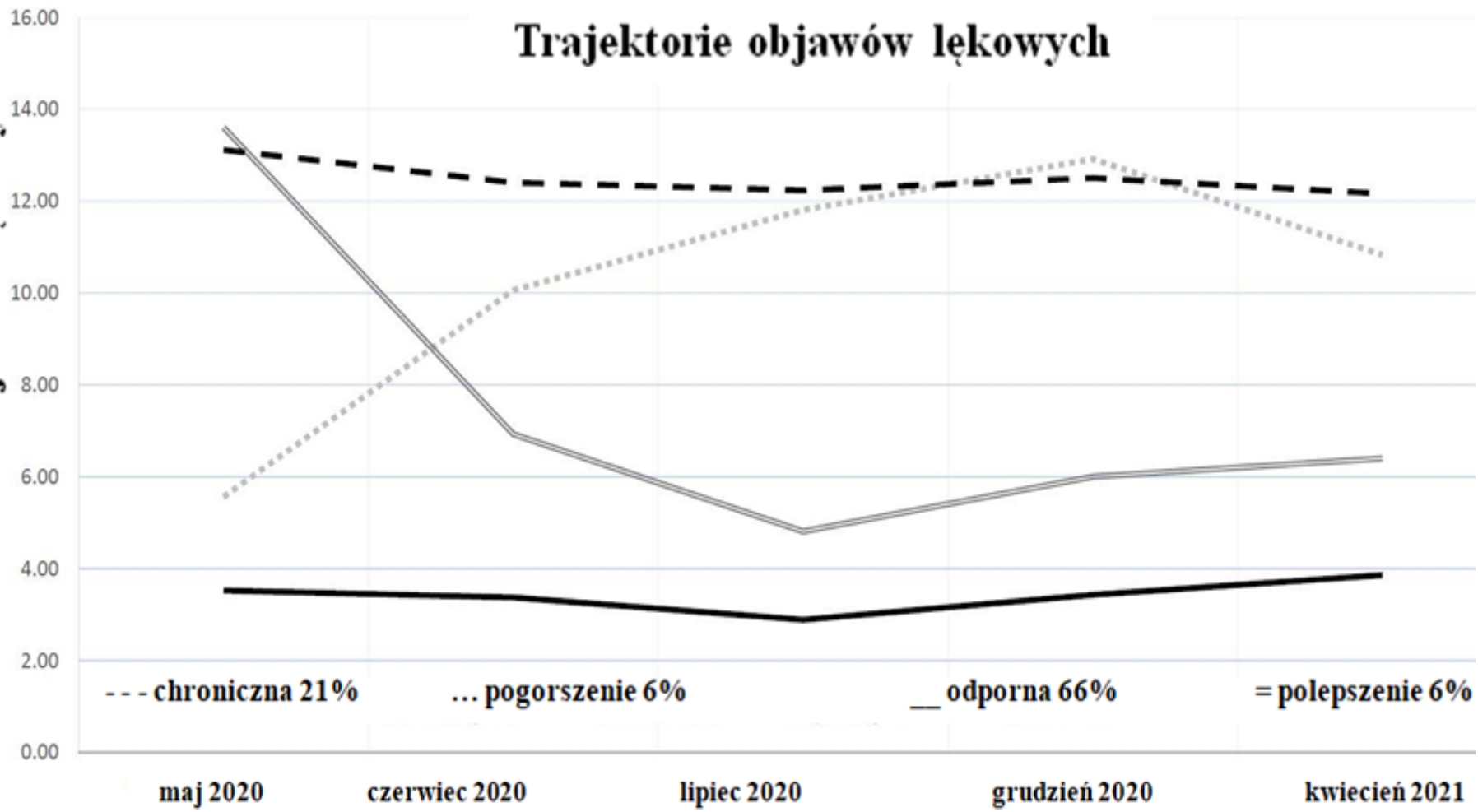
# Wyniki naszych badań





## Trajektorie objawów lękowych

Nasilenie objawów lękowych



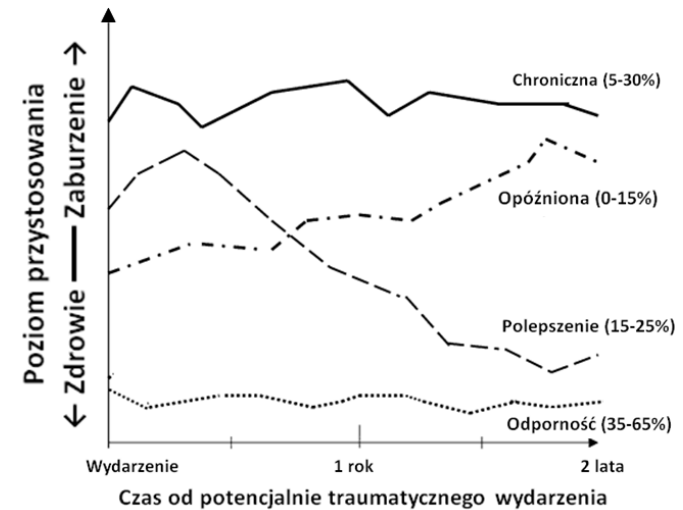
--- chroniczna 21%    ... pogorszenie 6%    \_\_ odporna 66%    = polepszenie 6%



# Wyniki badania

- ▶ Zgodnie z modelem, badanie ukazało cztery trajektorie objawów depresyjnych i lękowych podczas pandemii COVID-19, odpowiadające prototypowym trajektoriom wg George'a A. Bonanno:

- ▶ Grupa odporna (przeważająca, 61-66%)
- ▶ Grupa chroniczna (dość liczna, 21-26%)
- ▶ Grupa z pogorszeniem (6-7,5%)
- ▶ Grupa z polepszeniem (5-6%)



- ▶ Optymizmem napawa przewaga osób odpornych
- ▶ Niepokoi fakt, że co czwarta/piąta osoba miała chroniczne objawy od maja 2020 do kwietnia 2021

# Czynniki potencjalnego ryzyka klasyfikacji do grupy chronicznej

- ▶ młodszy wiek;
- ▶ gorsza sytuacja finansowa;
- ▶ większy problem z radzeniem sobie z negatywnymi emocjami;
- ▶ większe subiektywne ryzyko COVID-19 dla zdrowia i życia;
- ▶ mniejsze poczucie kontroli nad sytuacją pandemii.



- 
- ▶ **Starszy wiek** przewidywał znalezienie się w grupie z polepszeniem objawów po ich początkowym dużym nasileniu



# Jak radzić sobie z potencjalnymi negatywnymi skutkami psychologicznymi pandemii COVID-19?

---

- ▶ Prawdopodobnie większość osób radzi sobie z nimi dość skutecznie od samego początku pandemii.
  - ▶ około 30% populacji (por. grupy chroniczna i z pogorszeniem) powinno jednak zdecydowanie zatroszczyć się o swój stan psychiczny poprzez, m.in.:
    - ▶ regularny kontakt z bliskimi osobami – rodziną, przyjaciółmi;
    - ▶ otwartość na prośenie o wsparcie;
    - ▶ w przypadkach poczucia przeciążenia i utrzymującego się przygnębienia, silnego niepokoju lub bezsenności, należy poszukać profesjonalnej pomocy u specjalisty od spraw zdrowia psychicznego;
    - ▶ ponowne zaangażowanie w możliwe do realizacji działania, które sprawiały nam przyjemność i były źródłem poczucia sensu, a które z różnych powodów zarzuciliśmy od czasu wybuchu pandemii.
- 



---

Dziękuję za uwagę!

---

