

Wpływ lockdownu i ograniczeń związanych z pandemią COVID-19 na zdrowie psychiczne i samopoczucie



W badaniu przeprowadzonym na zlecenie Institute for Scientific Information on Coffee na próbie ponad 5 tys. respondentów powyżej 18. roku życia z Wielkiej Brytanii, Włoch, Finlandii, Niemiec i Polski, określono, w jaki sposób pandemia COVID-19 i wynikające z niej obostrzenia wpłynęły na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne¹

Zdrowie psychiczne i fizyczne



Niemal 2/3 respondentów przyznało, że z niepokojem zaobserwowało u siebie spadek nastroju z powodu lockdownu i ograniczeń związanych z pandemią

24% martwiło się, że brak aktywności fizycznej negatywnie odbija się na ich samopoczuciu



Większy spadek nastroju odczuły kobiety

66%



57%



34%

odczuwało większy niepokój



28%

czuło większe przygnębienie

7x wzrost

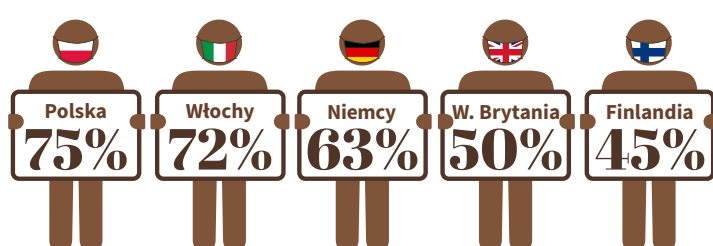


Wnioski z badania pokrywają się z rezultatami innych obserwacji nad wpływem lockdownu na samopoczucie, które wskazywały na **3-krotny wzrost** częstotliwości występowania **stanów lękowych**² oraz **7-krotny wzrost zachorowań na depresję**³ w populacji ogólnej

Nastroje w badanych państwach

W Polsce i we Włoszech zaobserwowano największy wpływ lockdownu na samopoczucie, większą częstość występowania stanów lękowych i depresji, co prawdopodobnie odzwierciedla, szczególnie w przypadku Włoch, skalę zachorowań na COVID-19 oraz poziom restrykcji spowodowanych pandemią

Różnice między poszczególnymi krajami:



respondentów potwierdziło spadek nastroju

Wpływ na samopoczucie

Czynniki mające wpływ na samopoczucie podczas lockdownu:



40%

niemożność wykonywania czynności sprawiających przyjemność

39%

obawy o stan zdrowia członków rodziny

39%

niepewna przyszłość

37%

ograniczenia w codziennym życiu

24%

obawy o stan zdrowia przyjaciół

23%

obawy o karierę zawodową lub sytuację finansową

24%

brak aktywności fizycznej

Co poprawiało nastrój?

Badanie pokazało, w jaki sposób respondenci próbowali poprawiać sobie nastrój pogorszony z powodu lockdownu i ograniczeń związanych z pandemią:



więcej snu



dbanie o lepiej zbilansowaną dietę



ćwiczenia fizyczne

Kawa a nastrój



44%

Niemal połowa respondentów przyznała, że codzienne wygospodarowanie czasu na delektowanie się kilkoma filiżankami kawy bardzo im pomogło

Niemal połowa respondentów z Włoch i Polski podkreśliła, że picie kilku filiżanek kawy dziennie poprawiało im nastrój



28%

Niemal jedna trzecia badanych przyznała, że kawa pomogła im zmotywować się do aktywności fizycznej i zwiększyła wydolność ich organizmu



Kawa jako jeden ze sposobów na poprawę nastroju

32%

kawoszy piło kawę w domu, w regularnych odstępach czasu, robiąc sobie przerwy w ciągu dnia

43%

osób rozpoczynano dzień od filiżanki kawy



30% badanych

piło kawę podczas chwil dla siebie

35%

osób pijących kawę przyznało, że podczas lockdownu i wprowadzonych w związku z pandemią ograniczeń zaczęło bardziej doceniać przerwy na kawę

Połowa kawoszy zwiększyła spożycie kawy podczas lockdownu i ograniczeń związanych z pandemią.

Było to szczególnie widoczne we Włoszech, gdzie więcej kawy wypijano ponad połowa badanych (52%). Dla porównania: w Finlandii było to 33%, w Niemczech 39%, w Polsce 44%, w Wielkiej Brytanii 38%



CODZIENNIE. DLA ZDROWIA.*

Kawa i zdrowie

Wszystko o kawie

coffee&health
from the institute for scientific information on coffee

* Według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) bezpieczne dla zdrowia, codzienne spożycie kofeiny to ok. 400 mg. Odpowiada to 3-5 standardowym filiżankom kawy.

www.kawaizdrowie.pl

ŹRÓDŁA DANYCH:

1. Badanie dorosłych Europejczyków przeprowadzone przez firmę Censuwide (marzec 2021 r.).
2. Santabàrbara, J. i in. (2021) (2021), Zachorowalność na zaburzenia lękowe podczas epidemii COVID-19: Zaktualizowana meta-analiza badań na próbach wybranych społeczności. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109.
3. Bueno-Notivol, J. et al. (2021), Zachorowalność na depresję podczas epidemii COVID-19: Meta-analiza badań na próbach wybranych społeczności. *International Journal of Clinical and HealthPsychology*, 21(1).