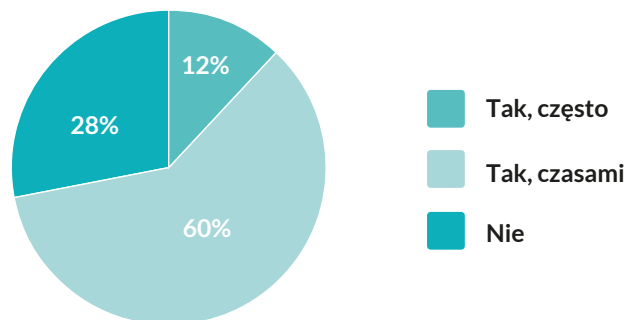


# Zdrowie Polaków - świadomość dotycząca funkcjonowania mózgu

Centrum Badawczo-Rozwojowe BioStat, we współpracy z ABC Zdrowie, od 19 do 21 lipca 2022 roku przeprowadziło sondaż świadomości Polaków dotyczący funkcjonowania mózgu i sprawności umysłowej.

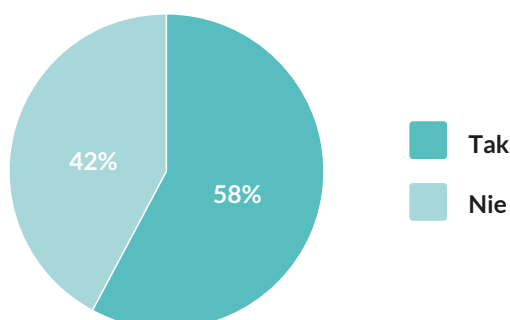
Do problemów z koncentracją i zapamiętywaniem informacji przyznaje się w sumie aż 71,6% Polaków. 59,6% miewa takie problemy czasami, natomiast 12% - często. Kłopotów z koncentracją i zapamiętywaniem nie zauważyło u siebie 28,4% pytaných.

## Czy masz problemy z koncentracją i zapamiętywaniem informacji?



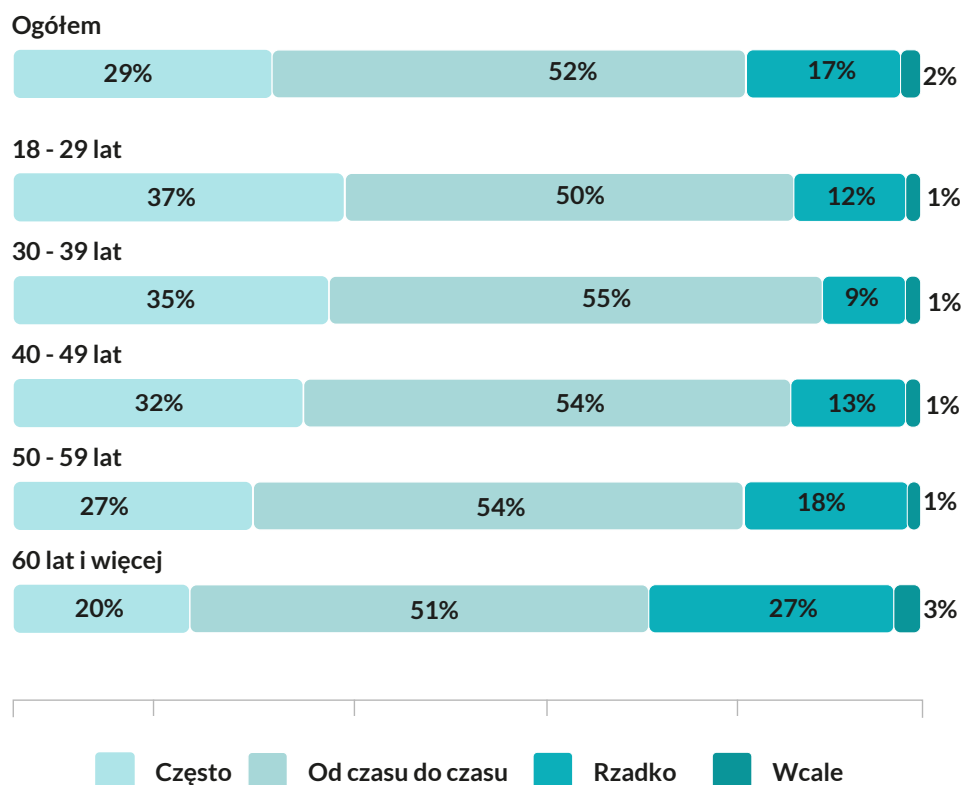
Wśród respondentów 58% pracuje umysłowo. Są to osoby, które często muszą skupiać się na konkretnych zagadnieniach. 42% uczestników sondażu nie pracuje umysłowo i nie musi często skupiać się na konkretnych zagadnieniach.

## Czy pracujesz umysłowo i często musisz skupiać się na konkretnych zagadnieniach?



Zmęczenie i stres od czasu do czasu dotyka 52,5% Polaków. Jednak 28,7% mieszkańców naszego kraju jest zmęczonych i zestresowanych często. Rzadko zmęczenie i stres odczuwa 17,3% ankietowanych, a tylko 1,5% - wcale. Wyraźnie częściej niż deklarowana średnia dla badanej grupy respondentów na częste zmęczenie i zestresowanie narzekają osoby młodsze, w szczególności w wieku od 18 do 29 lat (36,7%), a także od 30 do 39 lat (35%) oraz od 40 do 49 lat (32,2%). Stosunkowo najmniej zestresowaną grupę stanowią osoby w wieku powyżej 60 lat (26,8% deklaruje, że rzadko jest zmęczona i zestresowana).

### Jak często czujesz, że jesteś zmęczony/a i zestresowany/



Zapytani o to, w jaki sposób najlepiej poprawić sprawność umysłu, uczestnicy sondażu w pierwszej kolejności wskazali na uprawianie sportu (34,2% wskazań), następnie rozwiązywanie krzyżówek (29,2%). Znaczenie odpowiedniej diety dla sprawności umysłu docenia 18,% respondentów, zaś przyjmowanie witamin za najlepszy sposób poprawienia sprawności umysłu uznało 11,5% ankietowanych. Z jogi korzysta w tym celu tylko 6,6% pytanym. Co ciekawe, na rolę sportu w utrzymaniu sprawności umysłowej częściej wskazują mężczyźni (40,9%) niż kobiety (28,1%). Z kolei rozwiązywanie krzyżówek jest wyraźnie popularniejsze u kobiet (33,6% wskazań) niż u mężczyzn (24,4%).

## Który z poniższych sposobów może Twoim zdaniem najlepiej poprawić sprawność umysłu?

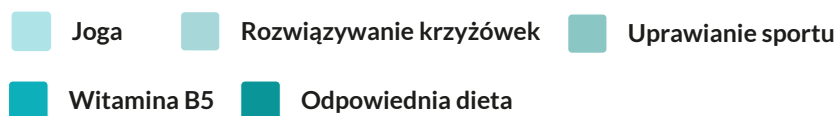
Ogółem



18 - 29 lat



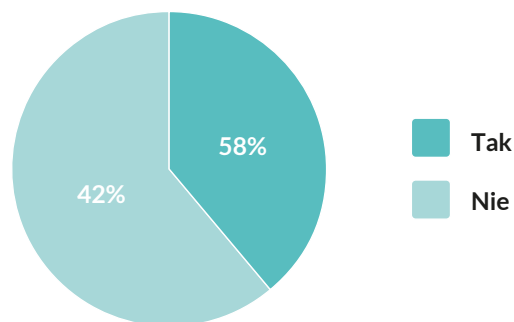
30 - 39 lat



**BIOSTAT**® CENTRUM  
BADAWCZO-ROZWOJOWE

61,2% uczestników sondażu nie wie, jaką rolę spełniają witamina B5 i kwas DHA w zachowaniu dobrej kondycji mózgu. Wiedzę taką deklaruje 38,8% pytanych.

## Czy wiesz, jaką rolę witamina B5 i kwas DHA spełniają w zachowaniu dobrej kondycji mózgu?



**BIOSTAT**® CENTRUM  
BADAWCZO-ROZWOJOWE