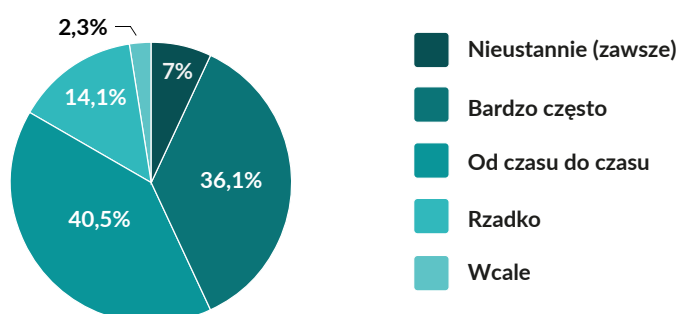


Zdrowie Polaków – stres i jego wpływ na jelita

Centrum Badawczo-Rozwojowe BioStat, we współpracy z WP ABC Zdrowie, od 19 do 21 października 2022 roku przeprowadziło sondaż wśród dorosłych Polaków dotyczący stresu i jego konsekwencji dla układu trawienia, w szczególności jelit.

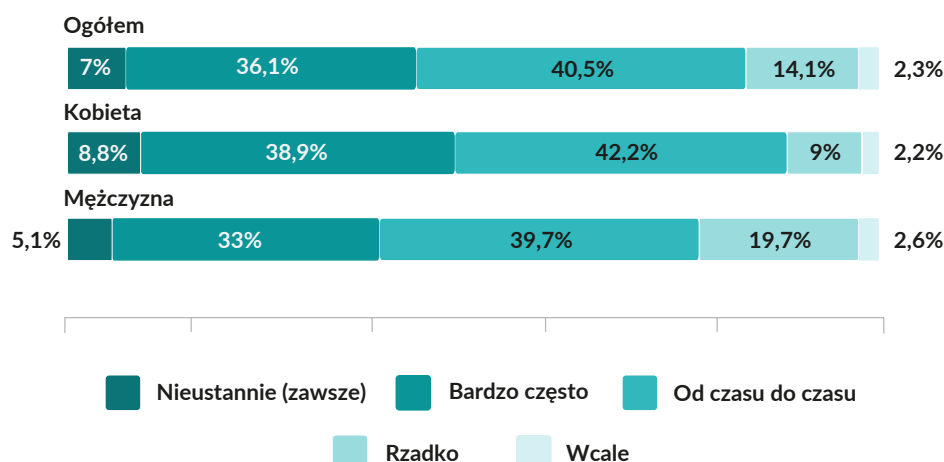
40,5% Polaków doświadcza stresu od czasu do czasu, ale bardzo często już 36,1%, zaś nieustannie (zawsze) 7%! Rzadko stres odczuwa 14,1%, zaś wolnych od stresu całkowicie jest zaledwie 2,3%.

Jak często doświadcza Pan/i stresu?



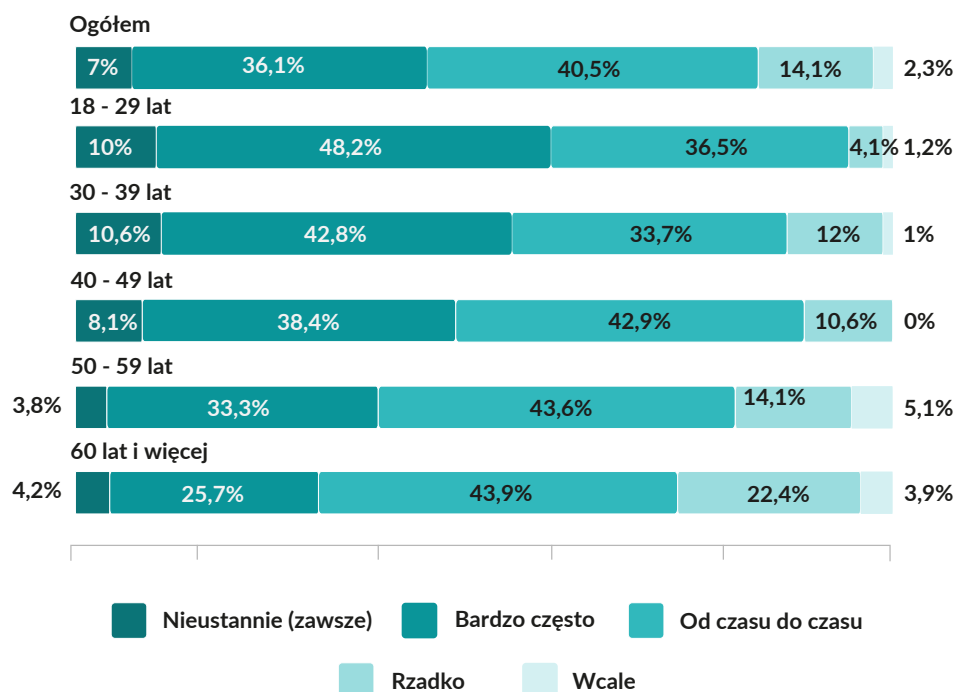
Stres bardzo często odczuwa nieco większy odsetek kobiet (38,9%) niż mężczyzn (33%), jak również nieustannie (8,8% kobiet i 5,1% mężczyzn). Z kolei wyraźnie większy odsetek mężczyzn (19,6%) niż kobiet (9,0%) twierdzi, że odczuwa stres rzadko.

Jak często doświadcza Pan/i stresu?



Istotne statystycznie zależności odnotowano również ze względu na wiek respondentów. I tak do odczuwania stresu nieustannie przyznają się liczniej ankietowani w wieku od 30 do 39 lat (10,6%) oraz od 18 do 29 lat (10,0%) niż w wieku powyżej 60 lat (4,2%) i od 50 do 59 lat (3,8%). Również do częstego odczuwania stresu przyznaje się wyraźnie więcej osób w grupach młodszych niż starszych wiekowo (od 48,2% w wieku od 18 do 29 lat, 42,8% w wieku od 30 do 39 lat, aż do 25,7% w wieku powyżej 60 lat). Z kolei im starsi respondenci, tym liczniej twierdzą, że odczuwają stres rzadko.

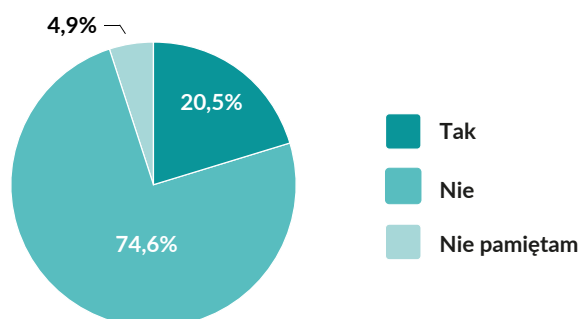
Jak często doświadczasz Pan/i stresu?



BIOSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

20,5% Polaków zdecydowało się udać do lekarza z powodu stresu. 74,6% nie miało takiej potrzeby, a 4,9% nie pamięta by z tego powodu poszli do lekarza.

Czy zdarzyło się Pani/Panu udać do lekarza z powodu stresu?

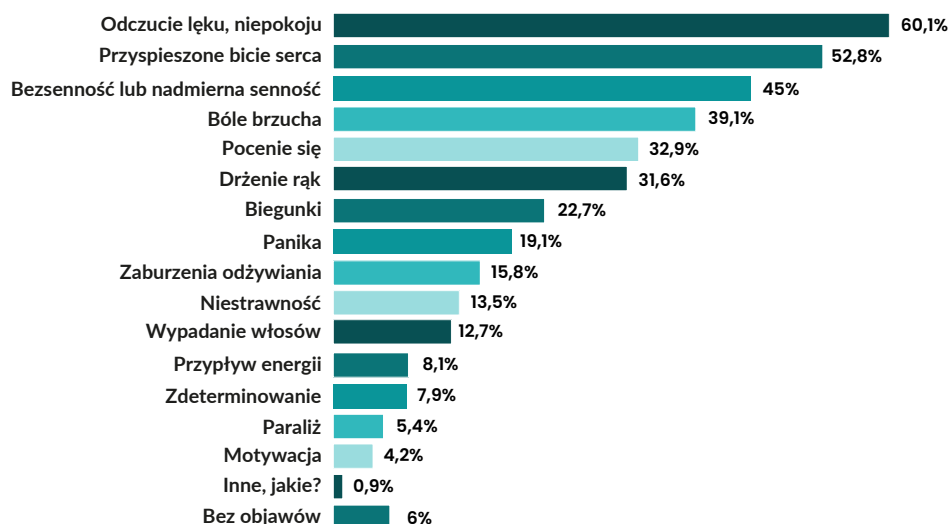


BIOSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

Stres wiąże się najczęściej z odczuciami lęku i niepokoju, które odczuwa 60,1% respondentów uczestniczących w sondażu BioStat. 52,8% podczas stresu odczuwa przyspieszone bicie serca, 45% cierpi z powodu kłopotów ze snem, takich jak bezsenność lub nadmierna senność. 39,1% skarży się na stresogenne bóle brzucha, a 22,7% miewa biegunki.

Pocenie się w sytuacjach stresujących zgłasza 32,9% ankietowanych, a 31,6% drżę ręce. Panikę wywołuje stres u 19,1%, zaburzenia odżywiania 15,8%, niestrawność 13,5%, zaś u 5,4% - paraliż. Wypadanie włosów ze stresem wiąże 12,7% pytaných. Stosunkowo mniejszy odsetek respondentów reaguje na stres przyływem energii (8,1%), wzrostem determinacji (7,9%) czy motywacji (4,2%). 6% nie ma żadnych dodatkowych objawów stresu.

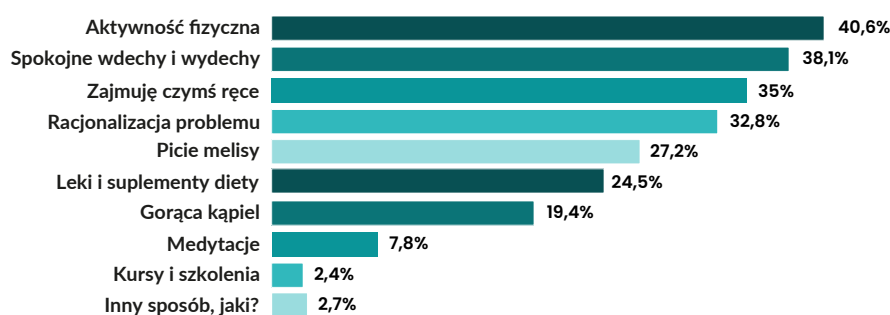
Które z poniższych elementów towarzyszą Panu/i zazwyczaj podczas odczuwania stresu?



BIQSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

Zestresowani Polacy radzą sobie ze stresem najczęściej uciekając w aktywność fizyczną (40,6%) oraz stosując spokojne wdechy i wydechy (38,1%). 35% ankietowanych zajmuje czymś ręce, 32,8% próbuje racjonalizować problem, 27,2% pije melisę, 24,5% stosuje leki i suplementy diety, a 19,4% wybiera na stres gorącą kąpiel. Do przeciwsresowych medytacji przyznaje się 7,8% respondentów, z kursów i szkoleń korzysta 2,4%.

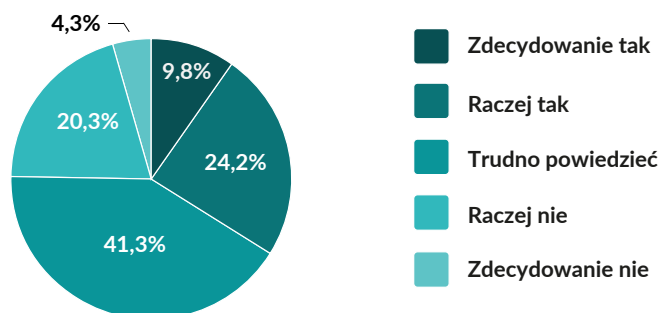
Jak radzi sobie Pan/i ze stresem?



BIQSTAT® CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

W sumie co trzeci Polak (34%) uważa, że z powodu odczuwanego należy udać się do lekarza. Co czwarty (24,6%) nie ma takiej potrzeby. 41,3% nie ma wyrobionej opinii na ten temat.

Czy uważa Pan/i, że z powodu odczuwanego stresu należy udać się do lekarza?

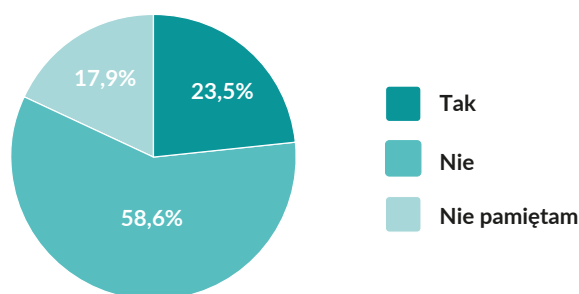


BIQSTAT®
MORE THAN STATISTICS

CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

Tylko 23,5% osób uczestniczących w sondażu została kiedykolwiek podczas wizyty u lekarza zapytana o czynniki środowiskowe związane ze stresem. 58,6% respondentów twierdzi, że lekarz nigdy ich o to nie pytał, a 17,9% nie pamięta czy takie pytanie podczas wizyty lekarskiej padło.

Czy kiedykolwiek podczas wizyty u lekarza, został/a Pan/i zapytana/y o czynniki środowiskowe związane ze stresem?

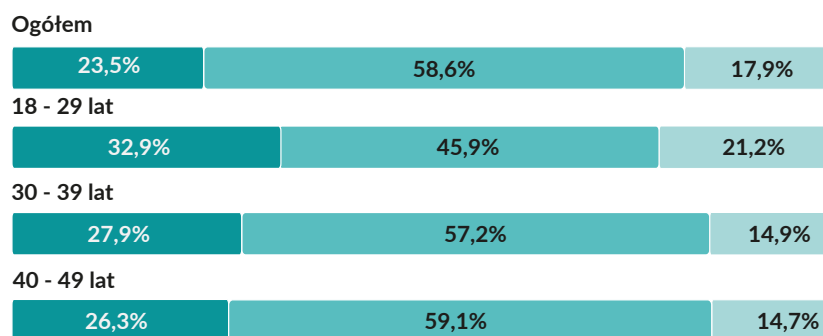


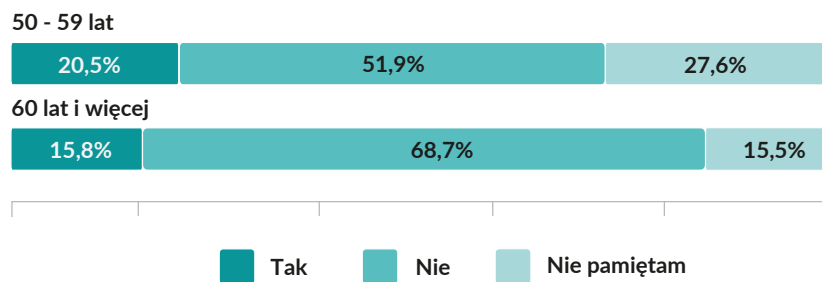
BIQSTAT®
MORE THAN STATISTICS

CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

Co ciekawe, odnotowano istotną statystycznie zależność, dotyczącą wieku pacjentów pytanych o czynniki środowiskowe związane ze stresem. Im młodszy respondenci, tym liczniej potwierdzają tego typu pytania lekarzy. Pytani o to było więc

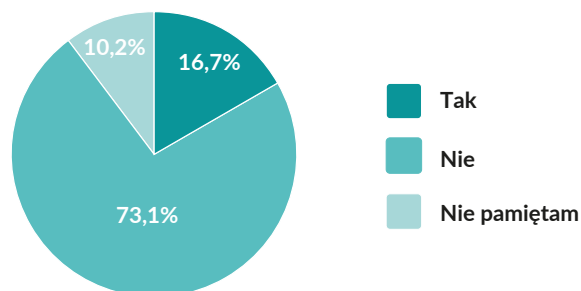
Czy kiedykolwiek podczas wizyty u lekarza, został/a Pan/i zapytana/y o czynniki środowiskowe związane ze stresem?





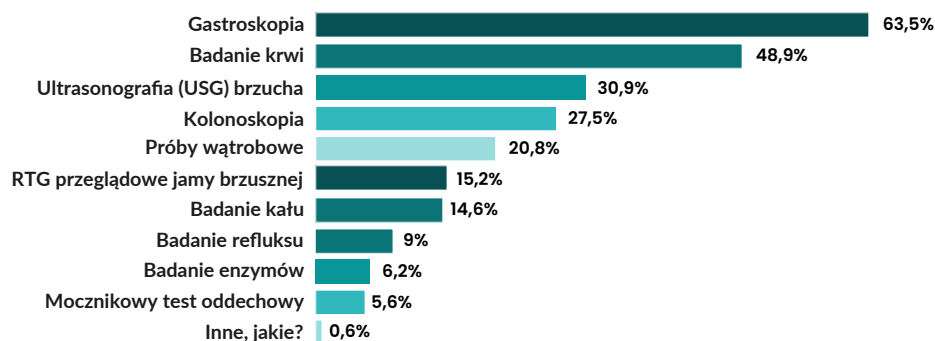
16,7% ankietowanych przyznało, że po wywiadzie lekarskim otrzymali zalecenie dodatkowego zbadania stanu układu pokarmowego. 73,1% nie otrzymało takiego zalecenia, zaś 10,2% nie pamięta by na takie padania było kierowane.

Czy zdarzyło się, że lekarz po wywiadzie lekarskim, zlecił zbadanie stanu układu pokarmowego?



Respondenci, którzy otrzymali od lekarza skierowanie na badanie układu pokarmowego (N = 178) wykonywali najczęściej gastroskopię (63,5%). Badanie krwi zrobiło 48,9%, ultrasonografię (USG) brzucha 30,9%, kolonoskopię 27,5%, próby wątrobowe 20,8%. 15,2% wskazało, że zostało skierowanych na RTG przeglądowe jamy brzusznej, 14,6% do badania kału, 9,0% badania refluku (ph-metrię i manometrię przełyku), 6,2% badania enzymów, 5,6% na mocznikowy test oddechowy.

Jakiego rodzaju badanie stanu układu pokarmowego zlecił Pani/Panu lekarz?



Co ciekawe 47,9% Polaków uważa, że odczuwanie stresu może prowadzić do pozytywnych efektów, np. Zwiększenia motywacji. Przeciwnego zdania jest 52,1% pytanych.

Czy uważa Pan/i, że odczuwanie stresu może prowadzić do pozytywnych efektów, np. zwiększenie motywacji?

