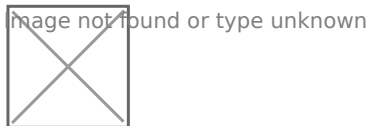


Έρευνα: Πώς επηρέασε η πανδημία την ψυχική υγεία των Ελλήνων

/ [Επικαιρότητα](#)



Κατάθλιψη, απομόνωση και σκοτεινές σκέψεις είναι ορισμένα από τα συμπτώματα που προκάλεσε στη ψυχολογία μας η πανδημία του κορονοϊού. Δύο χρόνια μετά την εμφάνιση του πρώτου κρούσματος στη χώρα μας η πανελλαδική έρευνα της Focus Bari | YouGov, καταγράφει τις συνέπειες στην ψυχική υγεία και την κοινωνική ζωή των Ελλήνων.

Η έρευνα που διεξήχθη μεταξύ 21-31 Δεκεμβρίου 2021 σε δείγμα 1.002 ατόμων 18 έως 74 ετών, δείχνει ότι το 56% δηλώνουν ψυχολογία με ασταθή διάθεση και πολλά σκαμπανεβάσματα («έχω μεταπτώσεις ανάλογα με τις μέρες»), το 32% αναφέρουν καλή ψυχολογία («μια δοκιμασία είναι, θα περάσει»), ενώ το 12% δηλώνουν κακή ψυχολογία («ανησυχώ, φοβάμαι πολύ πώς θα τελειώσει όλο αυτό»). Καλύτερη κατάσταση υγείας σε σχέση με δύο χρόνια πριν έχει μόνο ο ένας στους δέκα Έλληνες (10%), ένα διπλάσιο ποσοστό (21%) δηλώνουν χειρότερη υγεία σήμερα, ενώ οι υπόλοιποι (69%) αναφέρουν ίδια υγεία.

Για εκείνους που δηλώνουν ότι η υγεία τους είναι καλύτερη σε σχέση με δύο χρόνια πριν, οι λόγοι εστιάζονται στις νέες καλές συνήθειες που υιοθέτησαν κατά την πανδημία: καλύτερη διατροφή (61%), περισσότερες ενέργειες προστασίας/πρόληψης της υγείας (48%), καθημερινή άσκηση όπως περπάτημα ή τρέξιμο (38%), νέες καθημερινές καλές συνήθειες άσκησης και διατροφής (33%), περισσότερος/καλύτερος ύπνος (29%) και λιγότερο στρες λόγω τηλεργασίας (16%).

Για εκείνους που δηλώνουν ότι η υγεία τους είναι χειρότερη σε σχέση με δύο χρόνια πριν, οι λόγοι εστιάζονται τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική κατάστασή τους: άγχος για τις επιπτώσεις της πανδημίας (55%), επιδείνωση ψυχικής υγείας (50%), μελαγχολία/μοναξιά λόγω εγκλεισμού (50%), πρόσφατη

ασθένεια (30%), αύξηση σωματικού βάρους λόγω περισσότερου φαγητού (29%), έλλειψη σωματικής άσκησης/αποφυγή γυμναστηρίου (16%), χειρότερος ύπνος (12%).

Το 58% αναφέρουν ότι η κοινωνικότητά τους είναι χειρότερη σε σχέση με την προ-Covid εποχή, το 35% ίδια και το 7% καλύτερη. Πολλοί αποφεύγουν να βγουν από το σπίτι για διασκέδαση σε φιλικά / συγγενικά σπίτια ή για κοινωνικές συναντήσεις σε εστιατόρια / καφέ κλπ. Εξαίρεση σε αυτό αποτελούν οι νεαρές ηλικίες που στην πλειονότητά τους βγαίνουν για διασκέδαση πολύ συχνότερα.

Αναλυτικότερα, το 21% - δηλαδή ο ένας στους πέντε - δηλώνουν ότι δεν βγαίνουν καθόλου ούτε σε σπίτια, ούτε σε χώρους διασκέδασης, το 43% πηγαίνουν επιλεκτικά σε σπίτια και χώρους διασκέδασης τηρώντας μέτρα, το 29% πηγαίνουν μόνο σε φιλικά/συγγενικά σπίτια με λίγα άτομα, ενώ το 7% λένε «βγαίνω και πηγαίνω παντού/ σε όλα όπως έκανα και πριν την πανδημία». Στις ηλικίες 18-24 ετών το ποσοστό αυτό φθάνει το 24%, δηλαδή για έναν στους τέσσερις νέους είναι...σαν μην υπάρχει πανδημία. Το αντίστοιχο ποσοστό είναι 12% στις ηλικίες 25-34 ετών, 6% στους 35-44 ετών και μόνο 3% στους άνω των 45 ετών.