

Zdrowie psychiczne i uzależnienia

Styl życia, a także środowisko naturalne i społeczne, w którym żyjemy, powodują że nasze zdrowie psychiczne narażone jest na wiele zagrożeń. Bardzo duży wpływ na nasze zdrowie psychiczne wywierają również uzależnienia:

od alkoholu,

od substancji psychoaktywnych (w tym narkotyków),

behawioralne (od czynności, np. pracy, zakupów, internetu).

Jeśli czujesz, że stan twojego zdrowia psychicznego się pogorszył, powinieneś poszukać pomocy u specjalistów.

W Polsce przynajmniej jedno zaburzenie psychiczne rozpoznaje się u ponad 23,4% osób [1]. To ponad 6 mln mieszkańców Polski w wieku produkcyjnym.

Co czwarty Polak doświadczył więcej niż jednego z zaburzeń psychicznych, a liczbę osób, które zmagają się z kilkoma zaburzeniami, szacuje się na blisko ćwierć miliona osób.

W ramach [Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020](#) zaplanowaliśmy badania, które dostarczą nam jeszcze bardziej aktualnych danych na temat zdrowia psychicznego mieszkańców Polski.

Czytaj więcej:

Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania [w publikacji Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego-Państwowego Zakładu Higieny](#).

[1] Badanie [Epidemiologia zaburzeń psychicznych a dostęp do opieki – EZOP Polska](#), które przeprowadzono na dziesięcioletniej reprezentatywnej próbie.