

Raport z badania
“Postawy Polaków wobec depresji”

Patrycja Głuchowska
Dominika Gucwa
Weronika Grabowska
Yuliya Haidukevich
Zuzanna Hołubka
(pod kierunkiem dr Barbary Post)

Warszawa, styczeń 2022

Spis treści

WPROWADZENIE	3
1. Przedmiot i cele badania	5
2. Metodologia badania	6
3. Analiza wyników badania	6
PODSUMOWANIE	
BIBLIOGRAFIA	
ZAŁĄCZNIK	

WPROWADZENIE

Na całym świecie na depresję cierpi ponad 264 miliony ludzi¹, a w Polsce jest to około cztery miliony ludzi. Oznacza to, że mniej więcej co dziesiąty Polak może chorować na depresję. Ze statystyk wynika, że depresja jest poważnym problemem w naszym społeczeństwie, a nieleczona – o czym warto pamiętać - może prowadzić nawet do samobójstwa² (w 2020 roku depresja była najczęstszą przyczyną samobójstw). Mimo tego 72% Polaków uważa, że depresja jest chorobą wstydliwą³. W depresji ludzie często czują się osamotnieni i wsparcie bliskich, przyjaciół i rodziny może być bardzo pomocne w wychodzeniu z tej choroby - dlatego powinniśmy zacząć uświadamiać ludzi, że nie ma powodu do wstydu się depresji.

Inną ważną informacją na temat postaw Polaków wobec depresji jest fakt, że zdecydowana większość z nas (88%) uważa ją za poważną chorobę, która może prowadzić do śmierci⁴. Równocześnie niemal 80% uczestników badania CBOS⁵ uważa, że pozytywne myślenie jest na nią najlepszym lekarstwem, co samo w sobie stanowi paradoks. Nikt chory na gripę lub na jakąś chorobę przewlekłą nie stosuje pozytywnego myślenia jako lekarstwa, może być ono pożytecznym dodatkiem do prawdziwego leczenia depresji, ale nie zastąpi go.

Badania przeprowadzone przez CBOS (2018) przyniosły także pozytywne informacje na temat postaw wobec depresji. Wynika z nich, że tylko 13% Polaków uważa depresję za “chorobę ludzi, którzy nie mają poważniejszych problemów” i tylko 10% - że depresja to tylko wymysł współczesnych czasów. Wśród osób, które uważają depresję za wymysł jest dwukrotnie więcej mężczyzn (14%) niż kobiet (7%), częściej pogląd ten podzielają także ludzie starsi, w wieku 65+, mieszkańcy wsi i ludzie o niższym wykształceniu⁶.

W naszych badaniach zależało nam na skonfrontowaniu tych informacji z postawami jego uczestników i sprawdzeniu, czy płeć i wiek aż tak istotnie wiążą się z postawami wobec depresji. Chciałyśmy także sprawdzić jak media kształtują postawy Polaków na temat depresji, ponieważ podczas zbierania informacji o przedmiocie badań znalazłyśmy wiele fałszywych informacji na jej temat (zaczynając od bagatelizowania problemu aż po sytuacje, w których

¹ World Health Organisation (2020)

² tamże

³ CBOS (2018)

⁴ tamże

⁵ tamże

⁶ tamże

media sugerowały, że aktywność fizyczna i pozytywne myślenie są wystarczającymi sposobami do wyleczenia tej choroby)

1. Przedmiot i cele badania

Przedmiotem naszego badania były postawy Polaków wobec depresji. Postanowiliśmy skupić się na tej kwestii, ponieważ uważamy ją za ważną społecznie. Depresja zyskała tytuł choroby XXI wieku ale wiedza i świadomość jej dotyczące wciąż są niewielkie i często słyszy się o niej wiele fałszywych informacji. Szczególnie interesowały nas kwestie takie jak:

- jakie zadanie uczestnicy badania mają na temat tej choroby,
- czy według nich możemy przyczynić się do zachorowania na nią,
- czy uważają, że programy telewizyjne i gazety przedstawiają ją w rzetelny sposób
- czy ich zdaniem jest to prawdziwa choroba - czy tylko wyimaginowany stan,
- skąd Polacy czerpią wiedzę na temat depresji.

Ponadto chcieliśmy sprawdzić, czy wiek bądź płeć wiążą się z prezentowanymi podstawami. Według naszej tezy i zgodnie z naszymi doświadczeniami założyliśmy, że osoby w starszym wieku są gorzej nastawione do depresji niż młodzi ludzie.

Naszym priorytetowym celem było więc zbadanie różnorodności postaw Polaków w stosunku do depresji. Chcieliśmy także przedstawić fake newsy dotyczące tej choroby, podawane zazwyczaj w telewizjach śniadaniowych lub na portalach internetowych i skonfrontować je z prawdziwymi informacjami na jej temat. Uważamy, że większa i adekwatna wiedza na temat depresji sprawi, że ludzie, którzy są nią dotknięci będą czuli się mniej wyizolowani, a ci którzy podejrzewają, że mogą mieć wczesne jej stadia nie będą bali się prosić o pomoc.

W ramach naszego badania sformułowaliśmy następujące pytania badawcze:

1. Jakie postawy przyjmują Polacy wobec depresji?
2. Jakie są opinie Polaków o depresji?
3. Czy istnieje związek między wiekiem Polaków a przyjmowaną postawą wobec depresji?
4. Czy istnieje związek między płcią a przyjmowaną postawą wobec depresji?
5. Czy przekazy medialne wiążą się z opiniami Polaków na temat depresji?

2. Metodologia badania

Nasze badanie zostało przeprowadzone przy pomocy metody ilościowej, w oparciu o narzędzie jakim był przygotowany przez nas, autorski kwestionariusz ankiety. Badanie realizowane było techniką CAWI. Ankieta składała się z 29 pytań, które miały formę pytań zamkniętych, półotwartych, a jedno pytanie w metryczce było otwarte. Wśród nich pytania zamknięte wielokrotnego wyboru pojawiły się siedem razy, pozostałe były pytaniami jednokrotnego wyboru.

Zastosowałyśmy nielosowy, okolicznościowy dobór próby kierując się kryterium dostępności badanych. W skład próby weszły osoby, które odpowiedziały na udostępnioną w sieci ankietę - łącznie było to 177 osób.

Kwestionariusz ankiety został udostępniony w sieci 24 listopada 2021 roku około godziny 17, a zamknięty 29 listopada 2021 roku około godziny 22. Był rozprowadzany na grupach na Facebooku, w tym takich jak:

- “Naturalne leczenie depresji”;
- “Badania, ankiety, wywiady”;
- “Sześćdziesiątka Plus”;
- “Urodzeni w latach 60 i Nie Tylko”;
- “Depresawka od ludzi dla ludzi”.

Dodatkowo ankieta została udostępniona znajomym i rodzinie autorek raportu.

3. Analiza wyników badania

Charakterystyka badanej zbiorowości

Analizę wyników naszego badania chcemy rozpocząć od przedstawienia charakterystyki jego uczestników. W badaniu wzięło udział 177 osób. W grupie tej zdecydowanie przeważały kobiety, których liczba wyniosła 123 (70% badanych), mężczyzn było 50 (28% badanych), a cztery osoby nie określiły swojej płci.

Najmłodszy respondent urodził się w 2006 roku, a najstarszy w 1949 roku. Aby ułatwić analizowanie zebranych danych stworzono pięć przedziałów wieku respondentów: 15-24 lata, 25-34 lata, 35-44 lata, 45- 54 lata oraz 55 lat i więcej. Najliczniejszą kategorią była ta dla osób w wieku 15-24 lata.

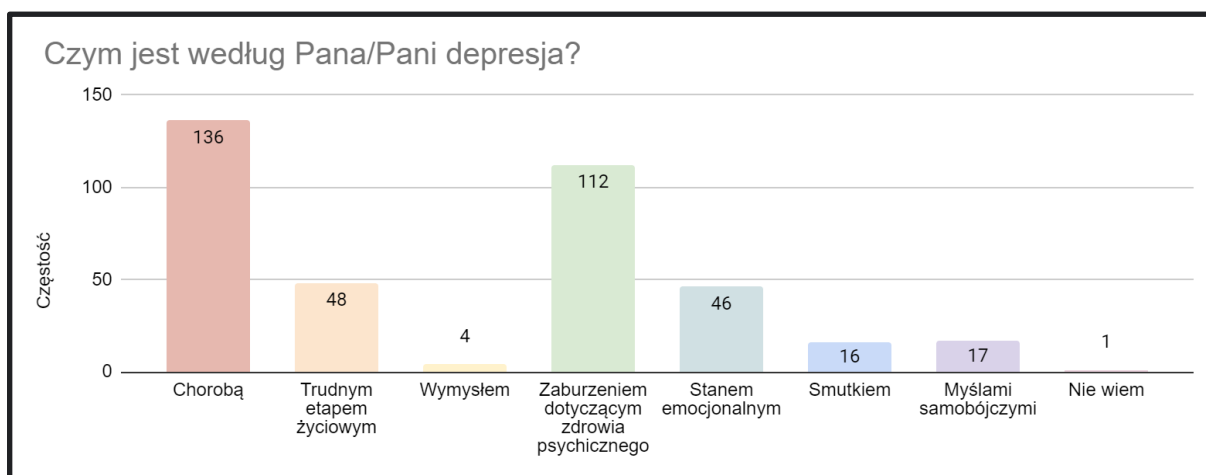
Duża grupa uczestników badania (32%) to mieszkańcy wsi, niewiele mniejszy odsetek stanowili wśród respondentów mieszkańcy miast powyżej 501 tysięcy mieszkańców (31%).

Niepełna połowę respondentów stanowiły osoby z wykształceniem wyższym (48%), a blisko 42% - osoby z wykształceniem średnim. Badani byli najczęściej osobami uczącymi się (47%) i/lub pracującymi (61%).

Postawy wobec depresji

Po pierwsze, interesowało nas to, jak uczestnicy badania postrzegają depresję. Pierwsze ze wskaźnikowych pytań dotyczących tej kwestii brzmiało: "Czym jest według Pana/Pani depresja?" (było to pytanie zamknięte wielokrotnego wyboru, z maksymalnie trzema odpowiedziami). Ich rozkład przedstawia zamieszczona niżej grafika.

Wykres 1. Definicje depresji (N=380).



Źródło: badanie własne.

Jak nietrudno zauważyć, uczestnicy badania wskazywali najczęściej, że depresja jest chorobą oraz – w drugiej kolejności – zaburzeniem dotyczącym zdrowia psychicznego. Już zdecydowanie rzadziej, ale niemal równie często utożsamiali ją z „trudnym etapem w życiu” oraz „stanem emocjonalnym”. Najrzadziej natomiast twierdzili, że jest „wymysłem”. Warto też w tym miejscu dodać, że wyniki naszego badania świadczą także o tym, że dobrze widoczna większość jego uczestników (76,2%) uznało depresję za „zdecydowanie” poważną chorobę, a 17,1% - za „raczej” poważną⁷.

Z kolei, wskazując objawy, z jakimi depresja kojarzy się respondentom, możemy powiedzieć, że przede wszystkim wiążą oni tę chorobę z trzema następującymi objawami: poczuciem braku sensu, zmęczeniem oraz obojętnością. Należy też dodać, że w tym wypadku respondenci posługiwali się rozbudowaną listą takich objawów, w ramach której mogli zaznaczyć maksymalnie pięć odpowiedzi. Jak się okazało, uczestnicy badania nie utożsamiają depresji z wysokim apetytem, wzrostem wagi, nadpobudliwością i małą potrzebą snu – te

⁷ W tym wypadku stosowne pytanie brzmiało "Czy Pan/Pani uważa depresję za poważną chorobę?", a kafeterię stanowiła pięciostopniowa skala Likerta (od zdecydowanie tak do zdecydowanie nie), z jedną możliwą odpowiedzią.

odpowiedzi były najrzadziej wskazywane przez badanych. Szczegółowy rozkład wyników przedstawia zamieszczona dalej tabela.

Tabela 1. Objawy, z którymi kojarzona jest depresja (N=717).

Z jakimi objawami kojarzy się Panu/ Pani depresja?	Częstość
Niski apetyt	33
Wysoki apetyt	3
Obojętność	96
Apatia	90
Rozpacz	61
Rozgoryczenie	24
Pozorna radość	45
Duża potrzeba snu	45
Mała potrzeba snu	8
Zmęczenie	102
Spadek wagi	14
Wzrost wagi	6
Nadpobudliwość	6
Fobie	17
Ataki paniki	46
Poczucie braku sensu	118
Nie wiem	3

Źródło: badanie własne.

Interesującym aspektem okazała się kwestia cech, które badani przypisują osobom chorującym na depresję – w tym wypadku mogli wskazać maksymalnie trzy odpowiedzi z przedstawionej listy. Jak wynika ze zgromadzonych danych uczestnicy badania utożsamiali depresję w pierwszej kolejności z niskim poczuciem własnej wartości, w drugiej – z pesymistyczną wizją przyszłości oraz z niechęcią do kontaktów z innymi. Szczegółowy rozkład odpowiedzi jest przedstawiony w tabeli 2. Świadczy on także i o tym, że badani w zdecydowanej większości nie mieli problemów ze wskazywaniem cech charakteryzujących

osoby chorujące na depresję⁸, które z kolei najrzadziej charakteryzowali jako egoistów, osoby charakteryzujące się zmniejszoną potrzebą snu, gadatliwe czy leniwe.

⁸ Odpowiedź „nie wiem” pojawiła się w tym wypadku dwa razy wśród wszystkich 717 wskazanych.

Tabela 2. Charakterystyka osób chorujących na depresję (N=462).

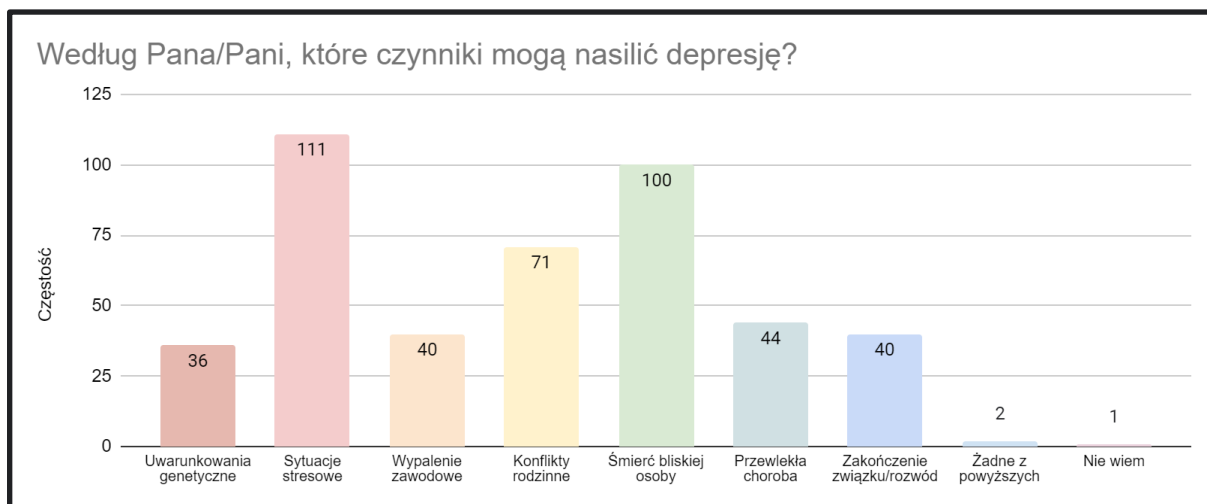
Według Pana/Pani osobę z depresją charakteryzują:	Częstość
Niskie poczucie własnej wartości	110
Pesymistyczna wizją przyszłości	93
Niechęć do kontaktów z innymi	93
Obniżona pamięć i koncentracja	59
Wahania nastroju	49
Wrażliwość	19
Problemy w nawiązywaniu kontaktu wzrokowego	13
Lenistwo	11
Gadatliwość	7
Zmniejszona potrzebą snu	4
Egoizm	2
Nie wiem	2

Źródło: badanie własne.

Nasze wyniki świadczą również o tym, że uczestnicy badania mieli także wyrobione opinie na temat czynników nasilających depresję⁹. Poproszeni o ich wskazanie w oparciu o przedstawioną listę najczęściej wskazywali na sytuacje stresowe, w drugiej kolejności (i niewiele mniej często) na śmierć bliskiej osoby i wreszcie na konflikty rodzinne (wykres 2). Już mniej często, ale w granicach oscylujących w wypadku każdego z tych wskazań wokół 40 spośród wszystkich odpowiedzi mowa była w tym kontekście o przewlekłych chorobach, rozstaniach, wypaleniu zawodowym i uwarunkowaniach genetycznych.

⁹ Także i w tym wypadku odpowiedź „nie wiem” pojawiła się zaledwie dwukrotnie wśród wszystkich wskazanych.

Wykres 2. Czynniki, które mogą nasilać depresję (N=445).

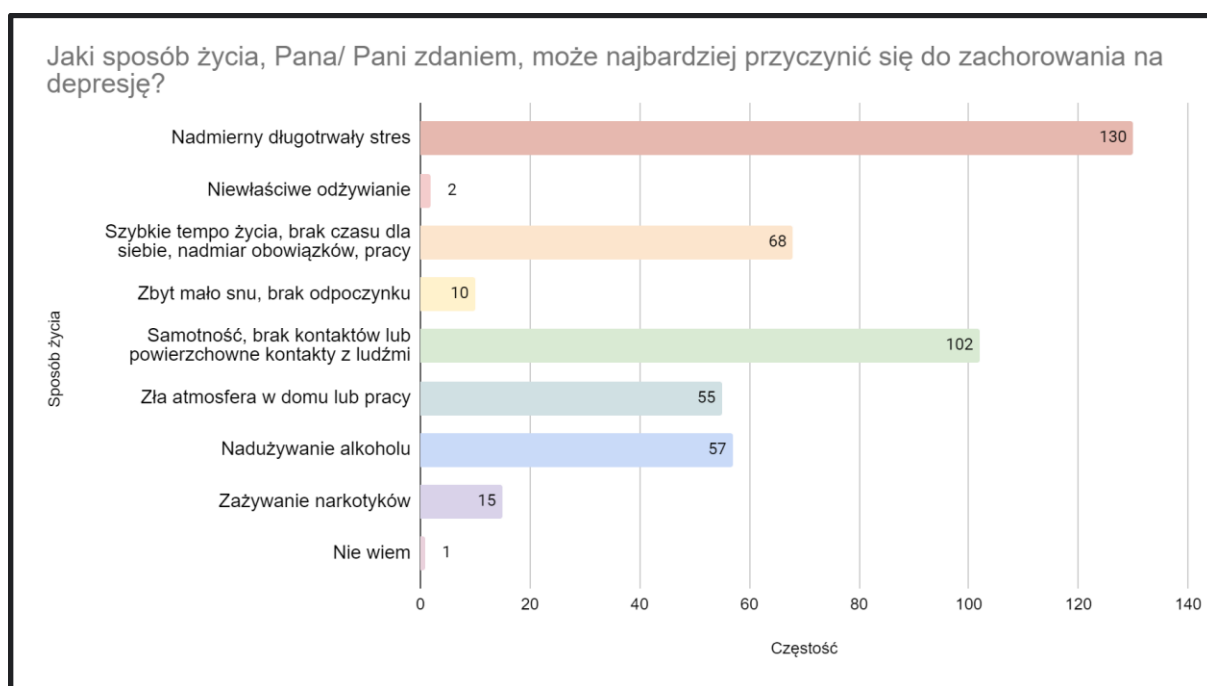


Źródło: badanie własne.

Wypada też powiedzieć, że pytając o czynniki nasilające depresję, oczekiwaliśmy wyników trochę innych od przedstawionych wyżej. Zakładałyśmy, że wśród tych często wskazywanych znajdą się także wspomniane wyżej wypalenie zawodowe i zakończenie związku. Uczestnicy naszego badania, jak widać, byli jednak odmiennego zdania.

Chciałyśmy również dowiedzieć się, co najbardziej przyczynia się do zachorowań na depresję – w tym wypadku interesowały nas opinie uczestników badania dotyczące tego jaki sposób życia może sprzyjać tej chorobie (respondenci mogli dokonać wyboru maksymalnie trzech odpowiedzi z przedstawionej im listy). Okazało się, że zdaniem badanych są to (kolejność zgodna z liczbą wskazań): po pierwsze, nadmierny, długotrwały stres; po drugie - samotność, brak kontaktów lub powierzchowne kontakty z ludźmi; po trzecie - szybkie tempo życia, brak czasu dla siebie oraz nadmiar obowiązków, pracy.

Wykres 3. Sposób życia przyczyniający się do zachorowania na depresję (N=440).



Źródło: badanie własne.

W kolejnej części badania skupiliśmy się już na innej kwestii – chcieliśmy poznać opinie badanych dotyczące tego, czy osoba chorująca na depresję mogłaby leczyć się samodzielnie. Tylko co dziesiąty uczestnik badania uznał, że jest to możliwe (9,8%), a znaczna większość miała odmienne zdanie na ten temat, uważając, że samodzielnie wyleczyć się z depresji nie można (73,8%). Co ciekawe, co piąty badany mężczyzna zakwestionował tę opinię - natomiast badane kobiety tylko sporadycznie twierdziły, że z depresji można się samemu wyleczyć.

Interesowała nas również opinia badanych dotycząca tego, czy osoby konkretnej płci są bardziej podatne na zachorowanie na depresję. Nasi respondenci twierdzili najczęściej, iż chorują na nią częściej kobiety (45,1%). Niemniej, co piąty uczestnik badania wskazywał w tym kontekście na mężczyzn - ale okazało się też, że niemały odsetek badanych nie ma w tym wypadku wyrobionego zdania (35,4%). Wreszcie, chcieliśmy sprawdzić poziom wiedzy respondentów na temat depresji – okazało się, że 48,2% przyznaje się, że nie posiada dostatecznych informacji, a niewiele mniejsza część badanych deklaruje posiadanie wiedzy na temat tej choroby (44,5%).

Kolejny z poruszanych w naszym badaniu wątków dotyczył korzystania z pomocy specjalistów w wypadku zachorowania na depresję. Jak się okazało, wtedy, kiedy personalnie taka sytuacja dotyczyłaby ich uczestnicy naszego badania w zdecydowanej większości

twierdzili, że „zdecydowanie” nie byłby to powód do wstydu (91,5%) - a opinie te były rozłożone podobnie wśród mężczyzn jak i kobiet. Wtedy natomiast, kiedy pytanie dotyczyło „ogółu Polaków” rozkład odpowiedzi był już inny – wysoki odsetek uczestników naszego badania (70,7%) wyraził przekonanie, że Polacy uważają korzystanie z pomocy specjalistów za powód do wstydu. Rozkład tych odpowiedzi jest podobny we wszystkich grupach wiekowych respondentów. Warto też tutaj dodać, że blisko 90% badanych optuje za tym, aby wizyty u specjalistów były finansowane w ramach publicznej służby zdrowia, co wskazuje na istotność problemu.

Oprócz kwestii takich jak relacje osoby z depresją z otoczeniem, chcieliśmy także poznać opinię naszych respondentów dotyczące świadczenia pracy przez chorujących na tę chorobę. Znaczna większość uczestników badania (85,4%) uważa, że osoba z depresją powinna pracować. Nasi respondenci pozytywnie oceniali również chęć zatrudnienia osoby z depresją - aż 75,6% badanych udzieliło w tym wypadku odpowiedzi „zdecydowanie tak” lub „raczej tak” (przeciwne zdania było 4,8% respondentów i aż 19,6% nie było pewnych swojej decyzji).

Chcieliśmy także dowiedzieć się, czy nasi badani mieli styczność z tematem depresji w mediach. Z ich odpowiedzi wynika, że aż 65,2% spotkało się z tym tematem, co piąty nie miał takiej okazji (20,7%) - a 14,1% respondentów tego nie pamiętało. Dążyliśmy też do ustalenia, w jakich mediach respondenci spotkali się z informacjami na temat depresji. Zdecydowanie najpopularniejszym środkiem był w tym wypadku Internet, na dalszych pozycjach natomiast uplasowały się kolejno telewizja, prasa oraz radio. Jak natomiast była tam przedstawiana depresja? Otóż, zdaniem ankietowanych, najczęściej jako choroba/zaburzenie, które jest bardzo poważne; jako choroba/zaburzenie, które trzeba leczyć terapią i czasem lekami oraz już wielokrotnie rzadziej, ale jednak na trzecim miejscu - jako coś, co łatwo wyleczyć sportem.

Ostatnia kwestia, którą poruszyliśmy w naszym badaniu dotyczyła rodziny. Mogą ona dla wielu badanych osób być drażliwa, jednak zależało nam na pozyskaniu odpowiedzi. Tak czy inaczej, zaczęliśmy od pytania, czy nasz respondent chorował na depresję. Jak się okazało aż 20,1% ankietowanych aktualnie choruje na tę chorobę; 11% chorowało w przeszłości; co czwarty nie był w stanie odpowiedzieć na to pytanie - a 3,7% nie chciało udzielić odpowiedzi. Zależało nam także na zgromadzeniu danych dotyczących ewentualnej znajomości kogoś, kto choruje na depresję. Wyniki mogą być w tym wypadku zaskakujące - wśród naszych badanych ponad połowa (59,8%) zna osobę doświadczającą depresji, blisko jedna trzecia z nich takich osób nie zna, a co dziesiąty respondent nie chciał udzielić odpowiedzi na to pytanie.

4. Podsumowanie

Depresja zyskała w ostatnich latach tytuł choroby cywilizacyjnej i coraz częściej staje się tematem burzliwej dyskusji publicznej. Wybierając ten temat kierowaliśmy się chęcią poznania opinii uczestników naszego badania na temat tej choroby oraz tego, co są w stanie o niej powiedzieć. Nie ukrywamy, że zdrowie psychiczne leży w zakresie naszych zainteresowań i z przyjemnością pracowaliśmy nad naszym projektem badawczym. Spora część wyników nas zaskoczyła, ponieważ po przeglądzie przekazów obecnych w mediach na temat depresji byliśmy dosyć pesymistycznie nastawione. Spodziewaliśmy się, że większość badanych mity z telewizji śniadaniowych będzie traktować jak fakty. Co prawda, nieliczne z naszych przypuszczeń okazały się trafne (część respondentów twierdziła, że można sportem leczyć depresję), jednak ich wiedza i postawy wobec depresji pozytywnie nas zaskoczyły.

Warto też dodać, że interesujące były odpowiedzi zgromadzone w ramach pytań wielokrotnych za pomocą wskazań typu “inne, jakie?”. Kilkakrotnie powtarzały się w tych wypadkach stwierdzenia typu “wszystko pasuje”, niektórzy respondenci nie wahali się wyrażać swojej frustracji. Od znajomych, którzy wypełnili naszą ankietę również, dostałyśmy uwagi na temat jej długość oraz formy i treści poszczególnych pytań. Zmusiło to nas do refleksji i przyznajemy, że wiele rzeczy zrobilibyśmy inaczej gdyby teraz przyszło nam powtórzyć to badanie. Na pewno zmniejszyłybyśmy liczbę pytań oraz zrezygnowałybyśmy z części tych z wielokrotnymi odpowiedziami, ponieważ znacznie ułatwiłoby to nam interpretację otrzymanych wyników. Jedna z naszych respondentek bardzo dosadnie zwróciła nam z kolei uwagę, na to, że za pomocą naszego narzędzia nie jesteśmy w stanie zbadać choroby, jaką jest depresja. Zdecydowanie się z tą uwagą zgadzamy, ponieważ przedmiotem naszego badania było to, co jego uczestnicy są w stanie na temat tej choroby powiedzieć.

Mimo tego, że z perspektywy czasu jesteśmy w stanie zauważyć błędy uważamy nasze badanie za udane. Jego wyniki umożliwiły odpowiedzi na postawione pytania badawcze oraz dały wiele do myślenia na temat tego, co wiemy o depresji oraz na temat samego procesu badawczego, jego formy oraz analizy.

5. BIBLIOGRAFIA

Eurostat (2018). *World Mental Health Day: data on chronic depression*. [online]; <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/-/edn-20181010-1> [dostęp: 16.12.2021].

CBOS (2018). *Depresja w doświadczeniach i opiniach. 2018*. [online]; https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_145_18.PDF [dostęp: 05.01.2022].

GUS (2021). *Stan zdrowia ludności Polski w 2019. 2021*. [online]; https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5513/26/1/1/stan_zdrowia_ludnosci_polski_w_2019_r.pdf [dostęp: 16.12.2021].

Eurostat (2021). *7.2% of people in the EU suffer from chronic depression*. [online]; <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/-/edn-20210910-1> [dostęp: 22.01.2022].

WHO (2021). *Depression*. [online]; <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> [dostęp: 11.11.2021].

Moskalewicz J., Kiejna A., Wojtyniak B., red. (2012): *Kondycja psychiczna mieszkańców Polski: raport z badań "Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostęp do psychiatrycznej opieki zdrowotnej – EZOP Polska"*, Warszawa, Instytut Psychiatrii i Neurologii. [online]; https://ezop.edu.pl/wp-content/uploads/2019/07/EZOP-I_Raport_min.pdf [dostęp: 11.11.2021].

GOV. *Rozpoznawanie nieprawdziwych informacji*. [online]; <https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/roznawanie-nieprawdziwych-informacji> [dostęp: 11.11.2021].

Baranowski, P. (2012). *Depresja: smutek czy choroba?*. *Prace Kulturoznawcze* 14/1. [online]; <https://wuwr.pl/pkult/article/view/5378/505> [dostęp: 11.11.2021].

6. Załącznik –kwestionariusz ankiety

1. Czy spotkał/a się Pan/ Pani z terminem depresja:

Proszę udzielić jednej odpowiedzi.

- a. Tak (*przeniesienie do pytania 2*)
- b. Nie (*przeniesienie do sekcji metryczka*)

Sekcja: Ogólna

2. Czym jest według Pana/Pani depresja?

Proszę zaznaczyć maksymalnie trzy odpowiedzi.

- a. Chorobą
- b. Trudnym etapem życiowym
- c. Wymysłem
- d. Zaburzeniem dotyczącym zdrowia psychicznego
- e. Stanem emocjonalnym
- f. Smutkiem
- g. Myślami samobójczymi
- h. Nie wiem
- i. Inna odpowiedź: ...

3. Czy Pana/Pani zdaniem depresja jest poważną chorobą?

Proszę udzielić jednej odpowiedzi.

- a. Zdecydowanie tak
- b. Raczej tak
- c. Raczej nie
- d. Zdecydowanie nie
- e. Trudno powiedzieć

4. Z jakimi objawami kojarzy się Panu/Pani depresja?

Proszę zaznaczyć maksymalnie pięć odpowiedzi.

- a. Niski apetyt
- b. Wysoki apetyt
- c. Obojętność
- d. Apatia
- e. Rozpacz
- f. Rozgoryczenie
- g. Pozorna radość
- h. Duża potrzeba snu
- i. Mała potrzeba snu
- j. Zmęczenie
- k. Spadek wagi
- l. Wzrost wagi
- m. Nadpobudliwość
- n. Fobie
- o. Ataki paniki
- p. Poczucie braku sensu

- q. Nie wiem
 - r. Inna odpowiedź: ...
5. Według Pana/Pani osobę z depresją charakteryzują:
Proszę zaznaczyć maksymalnie trzy odpowiedzi.
- a. Pesymistyczna wizja przyszłości
 - b. Gadatliwość
 - c. Obniżona pamięć i koncentracja
 - d. Problemy w nawiązywaniu kontaktu wzrokowego
 - e. Zmniejszona potrzeba snu
 - f. Niechęć do kontaktów z innymi
 - g. Niskie poczucie własnej wartości
 - h. Wahania nastroju
 - i. Lenistwo
 - j. Wrażliwość
 - k. Egoizm
 - l. Nie wiem
 - m. Inne: ...
6. Według Pana/Pani, które czynniki mogą nasilić depresję:
Proszę zaznaczyć maksymalnie trzy odpowiedzi.
- a. Uwarunkowania genetyczne
 - b. Sytuacje stresowe
 - c. Wypalenie zawodowe
 - d. Konflikty rodzinne
 - e. Śmierć bliskiej osoby
 - f. Przewlekła choroba
 - g. Zakończenie związku/ rozwód
 - h. Żadne z powyższych
 - i. Nie wiem
 - j. Inne: jakie?
7. Jaki sposób życia, Pana/Pani zdaniem, może najbardziej przyczyniać się do zachorowania na depresję?
Proszę zaznaczyć maksymalnie trzy odpowiedzi.
- a. Nadmierny, długotrwały stres
 - b. Szybkie tempo życia, brak czasu dla siebie, nadmiar obowiązków, pracy
 - c. Samotność, brak kontaktów lub powierzchowne kontakty z ludźmi
 - d. Zła atmosfera w domu lub w pracy
 - e. Niezdrowe relacje z ludźmi
 - f. Nadużywanie alkoholu
 - g. Zażywanie narkotyków
 - h. Zbyt mało snu, brak odpoczynku
 - i. Niewłaściwe odżywianie
 - j. Inny, jaki?.....
 - k. Nie wiem
8. Czy według Pana/Pani osoba chorująca na depresję może leczyć się samodzielnie?

Proszę udzielić jednej odpowiedzi.

- a. Tak
- b. Nie
- c. Nie wiem

9. Kto według Pana/Pani choruje częściej na depresję?

Proszę udzielić jednej odpowiedzi.

- a. Kobiety
- b. Mężczyźni
- c. Nie wiem

10. Czy uważa Pan/Pani, że ma wystarczającą wiedzę na temat depresji?

Proszę udzielić jednej odpowiedzi.

- a. Zdecydowanie tak
- b. Raczej tak
- c. Raczej nie
- d. Zdecydowanie nie
- e. Nie wiem

11. Proszę zaznaczyć na ile zgadza się pan/Pani z poniższymi stwierdzeniami:

	Zdecydowanie się zgadzam	Raczej się zgadzam	Trudno powiedzieć	Raczej się nie zgadzam	Zdecydowanie się nie zgadzam
Jedzenie pomaga w leczeniu depresji.					
Sport pomaga w leczeniu depresji.					
Pozytywne myślenie może wyleczyć depresję.					
Leki na depresję zmieniają naszą osobowość					
Mężczyźni nie mają depresji.					
Depresja wpływa tylko na nastrój.					
Dzieci nie chorują na depresję.					
Osoby starsze rzadko chorują na depresję.					

Sekcja: Relacje z innymi osobami

12. Czy osoba cierpiąca na depresję mogłaby zostać Pana/Pani przyjacielem?

Proszę udzielić jednej odpowiedzi.

- a. Zdecydowanie tak
- b. Raczej tak

- c. Raczej nie
- d. Zdecydowanie nie
- e. Nie wiem

13. Czy uważa Pan/Pani, że osoba z depresją powinna poinformować otoczenie o swoim stanie zdrowia?

Proszę udzielić jednej odpowiedzi.

- a. Zdecydowanie tak
- b. Raczej tak
- c. Raczej nie
- d. Zdecydowanie nie
- e. Nie wiem

14. Czy zdiagnozowanie depresji u Pana/Pani przyjaciela lub partnera miałoby wpływ na Pana/Pani relację z tą osobą?

Proszę udzielić jednej odpowiedzi.

- a. Zdecydowanie tak
- b. Raczej tak
- c. Raczej nie
- d. Zdecydowanie nie
- e. Nie wiem

15. Czy korzystanie z pomocy specjalistów takich jak psycholog, psychiatra, psychoterapeuta uważa Pan/Pani za powód do wstydu?

Proszę udzielić jednej odpowiedzi.

- a. Zdecydowanie tak
- b. Raczej tak
- c. Raczej nie
- d. Zdecydowanie nie
- e. Nie wiem

16. Czy Pana/Pani zdaniem Polacy uważają że korzystanie z pomocy specjalistów takich jak: psycholog, psychiatra, psychoterapeuta to powód do wstydu?

Proszę udzielić jednej odpowiedzi.

- a. Zdecydowanie tak
- b. Raczej tak
- c. Raczej nie
- d. Zdecydowanie nie
- e. Nie wiem

17. Czy według Pana/Pani wizyty u psychologów, psychoterapeutów powinny być finansowane przez państwo?

Proszę udzielić jednej odpowiedzi.

- a. Zdecydowanie tak
- b. Raczej tak
- c. Raczej nie
- d. Zdecydowanie nie
- e. Nie wiem

Sekcja: Praca

18. Czy osoba z depresją powinna pracować?

Proszę udzielić jednej odpowiedzi.

- a. Zdecydowanie tak
- b. Raczej tak
- c. Raczej nie
- d. Zdecydowanie nie
- e. Nie wiem

19. Czy będąc pracodawcą/zleceniodawcą zatrudnił(a)by Pan/Pani osobę z depresją?

Proszę udzielić jednej odpowiedzi.

- a. Zdecydowanie tak
- b. Raczej tak
- c. Raczej nie
- d. Zdecydowanie nie
- e. Nie wiem

Sekcja: Depresja w mediach

20. Czy zauważył/a Pan/ Pani informacje na temat depresji w mediach?

Proszę udzielić jednej odpowiedzi.

- a. Tak (*przeniesienie do kolejnego pytania*)
- b. Nie (*przeniesienie do sekcji rodzina*)
- c. Nie pamiętam (*przeniesienie do sekcji rodzina*)

21. Gdzie spotkał/a się Pan/Pani z tematem depresji w mediach?

Proszę zaznaczyć maksymalnie trzy odpowiedzi

- a. W telewizji
- b. W internecie
- c. W radiu
- d. W prasie
- e. Inna odpowiedź: ...
- f. Nie pamiętam

22. W jaki sposób depresja była tam przedstawiona?

Proszę zaznaczyć maksymalnie trzy odpowiedzi.

- a. Jako choroba/zaburzenie, które jest bardzo poważne
- b. Jako coś, co łatwo wyleczyć jedzeniem/węglowodanami
- c. Jako coś, co łatwo wyleczyć sportem
- d. Jako choroba/zaburzenie, które trzeba leczyć terapią i czasem lekami
- e. Jako coś, co można wyleczyć przez urodzenie dziecka
- f. Jako coś, na co wpływ ma dieta i witaminy
- g. Inna odpowiedź: ...
- h. Nie pamiętam

Sekcja: Rodzina

23. Czy choruje/ chorował(a) Pan/Pani na depresję?

- a. Tak, obecnie choruję na depresję
- b. Tak, chorowałem(a)m na depresję w przeszłości

- c. Nie, nigdy nie chorowałem(a)m na depresję
- d. Nie wiem
- e. Nie chcę odpowiadać na to pytanie

24. Czy ktoś z Pana/Pani rodziny/ znajomych choruje lub chorował w przeszłości na depresję?

Proszę udzielić jednej odpowiedzi.

- a. Tak
- b. Nie
- c. Nie chcę odpowiadać na to pytanie

Sekcja: Metryczka

-

M1. Płeć:

- a. Kobieta
- b. Mężczyzna
- c. Nie chcę udzielać odpowiedzi na to pytanie

M2. Rok urodzenia:

.....

M3. Miejsce zamieszkania:

- a. Wieś
- b. Miasto do 50 tys. mieszkańców
- c. Miasto od 51 tys. do 150 tys. mieszkańców
- d. Miasto od 151 tys. do 500 tys. mieszkańców
- e. Miasto powyżej 501 tys. mieszkańców

M4. Wykształcenie:

- a. Podstawowe
- b. Gimnazjalne
- c. Zasadnicze zawodowe
- d. Średnie
- e. Wyższe
- f. Inna odpowiedź: ...

M5. Sytuacja zawodowa:

Proszę zaznaczyć wszystkie właściwe odpowiedzi.

- a. Uczę się
- b. Pracuję na umowie innej niż o pracę
- c. Pracuję na umowie o pracę
- d. Prowadzę własną działalność gospodarczą
- e. Jestem na emeryturze/rencie
- f. Jestem bezrobotny/a