

# Polacy a stres

Raport dla Sanprobi  
Wrzesień 2020

# Spis treści

- Informacje o badaniu [3]
- Wnioski z badania [4]
- Emocje [7]
- Radzenie sobie ze stresem [10]
- Preparaty na stres, rola probiotyków [15]
- Demografia [18]



# Informacje o badaniu

Badanie miało na celu sprawdzenie, jak często Polacy odczuwają stres i w jakich okolicznościach, jakie mają sposoby aby sobie z nim poradzić oraz weryfikację, na ile znana jest Polakom wspierająca rola probiotyków w niwelowaniu stresu.

Projekt został zrealizowany metodą CAWI na panelu badawczym epanel.pl we wrześniu 2020 roku. Zebrano próbę reprezentatywną dla populacji Polaków w wieku 18+ lat.

Łączna liczba zrealizowanych wywiadów: N=1045.





# Wnioski z badania

# Wnioski z badania 1/2

## ODCZUWANY STRES W CODZIENNYM ŻYCIU

- Polacy wymieniają stres jako jedną z częściej towarzyszących im emocji (45% osób odczuwało stres w ciągu ostatnich 3 miesięcy). Dotyka on istotnie częściej kobiet niż mężczyzn.
- Nawet osoby, które nie wymieniły stresu jako towarzyszącego im odczucia, wymieniają wiele stresogennych sytuacji w swoim życiu. W ciągu ostatniego kwartału jedynie 8% osób nie miało żadnego powodu/ sytuacji powodującej stres.
- Najczęstszym powodem odczuwanego stresu jest obecnie sytuacja pandemii (48%). Poza tym często stres powoduje myśl o sytuacji gospodarczej kraju lub choroba – własna albo kogoś z bliskich (po 33% wskazań) oraz własna sytuacja finansowa (32%). Poziom stresu związanego ze zdrowiem i finansami jest najwyższy (ok. 75 punktów na 100-stopniowej skali).
- Duże tempo życia, pośpiech i ogólnie związany z tym brak czasu na różne rzeczy jest powodem stresu średnio dla jednej spośród 5 badanych osób (19%). Poziom stresu z tym związany jest nieco słabszy niż w wypadku troski o zdrowie czy o finanse, jednak ciągle wysoki (67 punktów na 100-stopniowej skali).

# Wnioski z badania 2/2

## RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

- Niemal połowa dorosłych Polaków (49%) odczuwa stres średnio kilka razy w tygodniu, z czego 18% codziennie lub prawie codziennie.
- Według pytaných osób ich umiejętność radzenia sobie z odczuwanym stresem jest raczej przeciętna (ok. 62 punktów na 100-stopniowej skali). Jedynie 1/3 wprost mówi, że ma swoje sposoby na stres.
- Jedynie 15% pytaných osób nie zauważa u siebie żadnych symptomów, które mogą być powiązane ze stresem.
- Wśród licznych sposobów radzenia sobie ze stresem, przyjmowanie preparatów bądź leków pomagających niwelować stres jest praktykowane jedynie przez 13% osób.

## PROBIOTYKI – CZY ZNANA JEST ICH ROLA W ZWALCZANIU STRESU?

- Spośród osób stosujących preparaty na stres, jedynie 9% przyjmowało probiotyki w celu jego zniwelowania. Wśród osób nie przyjmujących leków/ nie stosujących preparatów zwalczających stres, również 9% wspomniało, że probiotyki stosowało (co oznacza, że te osoby również nie postrzegają probiotyków jako preparatu na stres).
- Wśród Polaków nie przyjmujących probiotyków na stres, 15% słyszało o ich wspierającej roli w jego zwalczaniu. Nie stosują ich jednak ponieważ nie wierzą w ich skuteczność (45%), nie wiedzą jak dawkować i jak długo przyjmować aby były skuteczne (25%) lub obawiają się efektów ubocznych (25%).

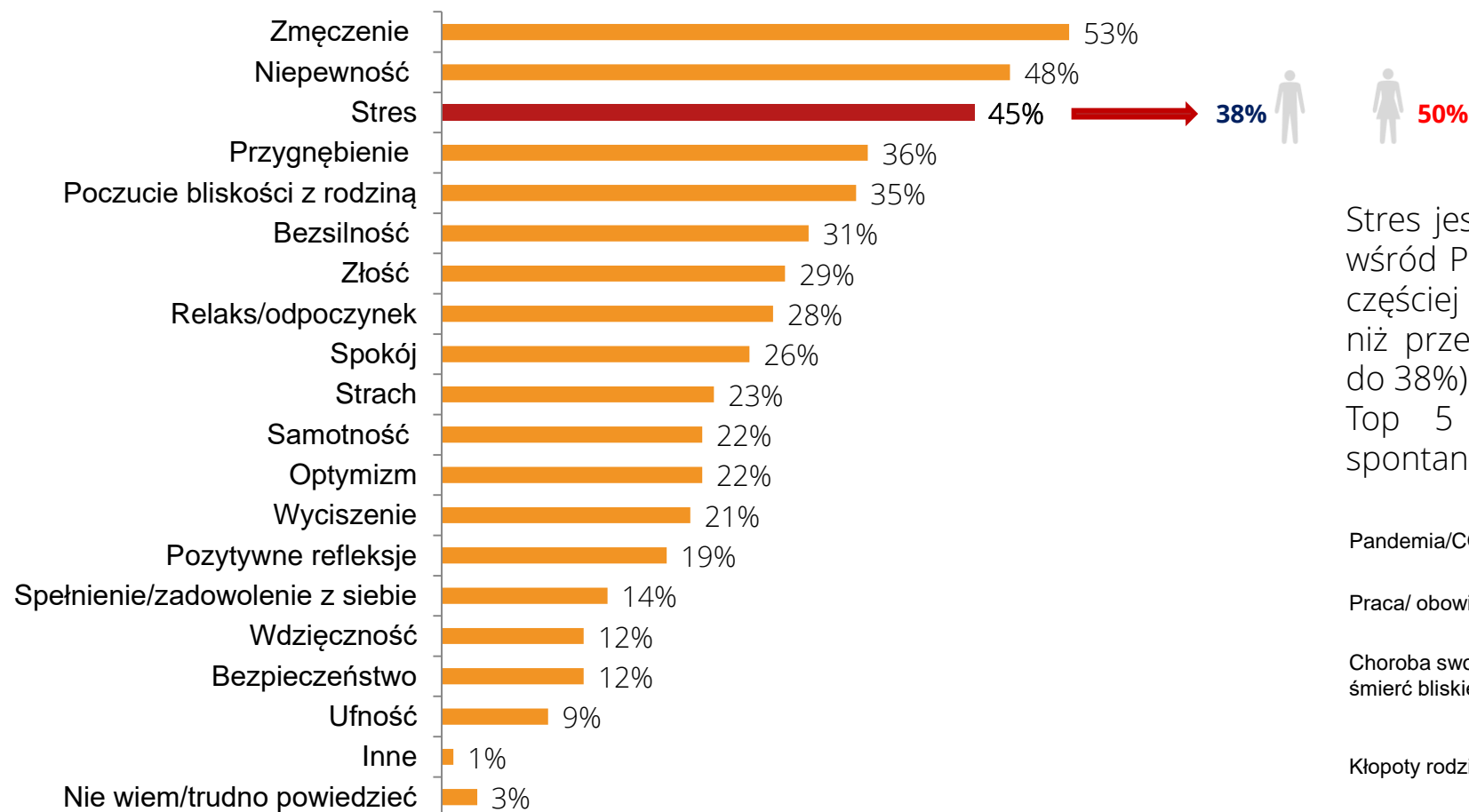
# Emocje



# Jak często odczuwany jest stres?

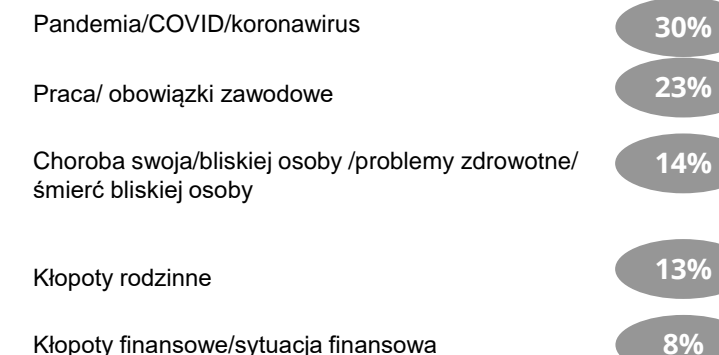
N=1045

## Emocje odczuwane przez Polaków w ciągu ostatnich 3 miesięcy



Stres jest jednym z najczęstszych odczuć wśród Polaków. Jest jednocześnie istotnie częściej odczuwany przez kobiety niż przez mężczyzn (50% w porównaniu do 38%).

Top 5 Powodów stresu wymienione spontanicznie (N=460):





# Powody odczuwanego stresu

N=1045



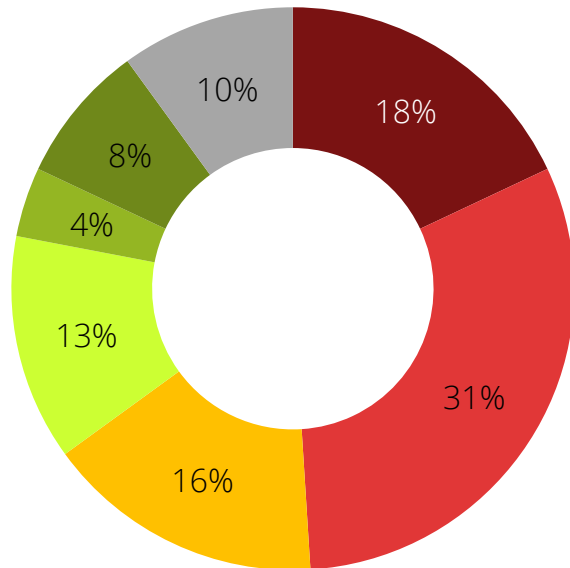


# Radzenie sobie ze stresem

# Częstość odczuwania i objawy stresu

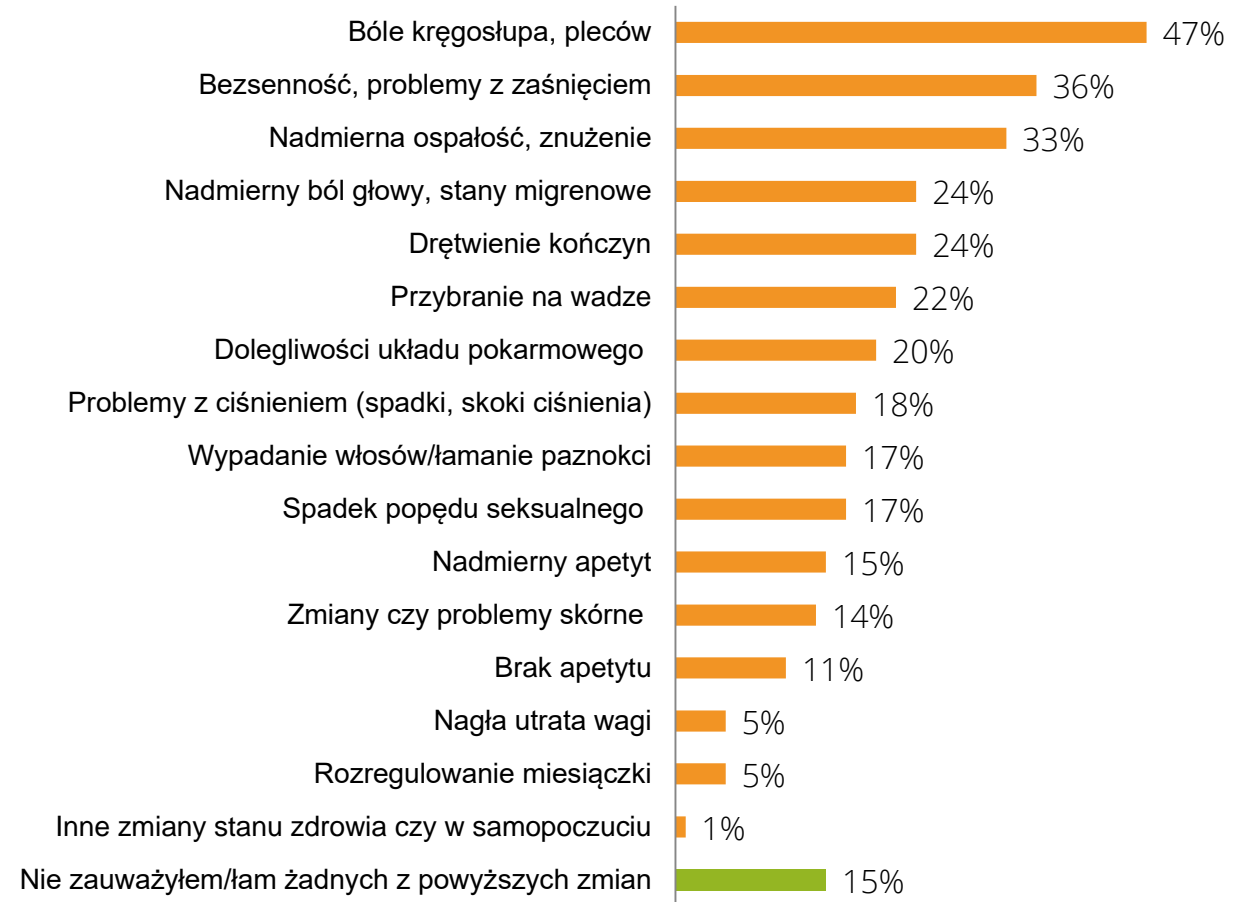
N=1045

## Częstość odczuwania stresu



- Codziennie lub prawie codziennie
- Do kilku razy w tygodniu
- Raz na tydzień
- Dwa - trzy razy w miesiącu
- Raz w miesiącu
- Rzadziej niż raz w miesiącu
- Nie wiem/ trudno powiedzieć

## Objawy stresu



P3. Średnio jak często zdarza Ci się odczuwać stres?

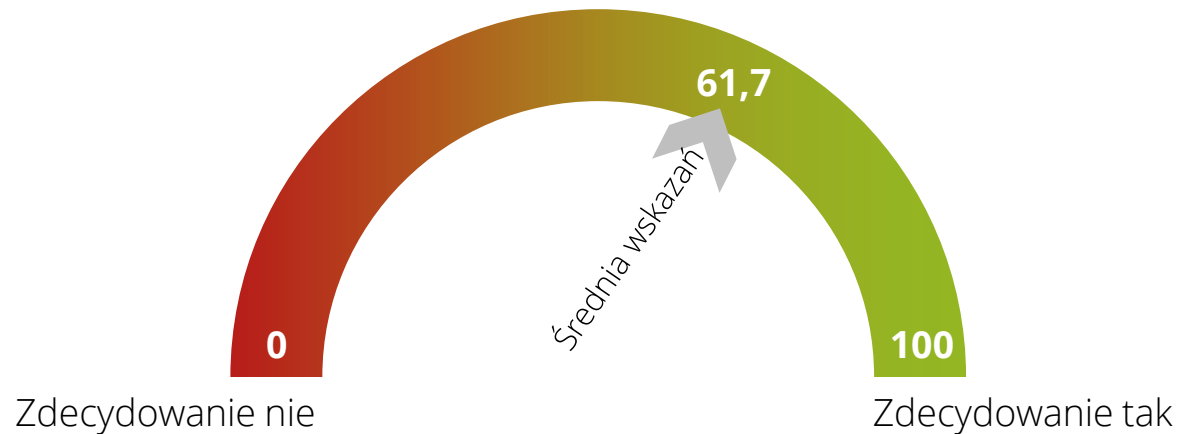
P4. Czy ciągu ostatnich 3 miesięcy zauważyłeś/aś u siebie któreś z tych objawów?



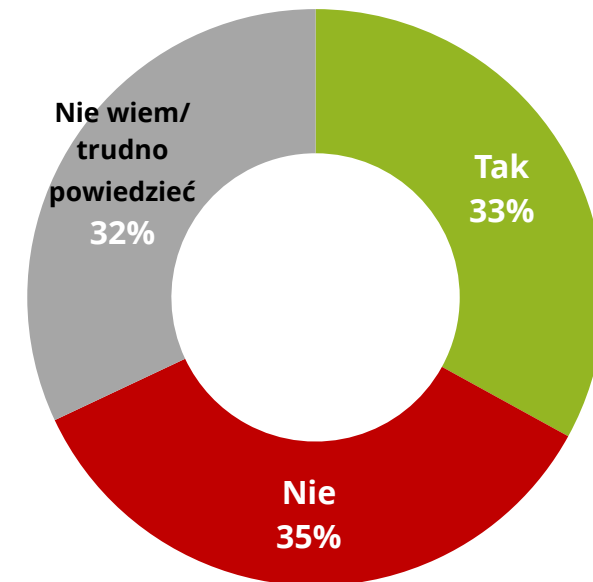
# Radzenie sobie ze stresem

N=1045

Czy uważasz się za osobę, która potrafi poradzić sobie ze stresem?

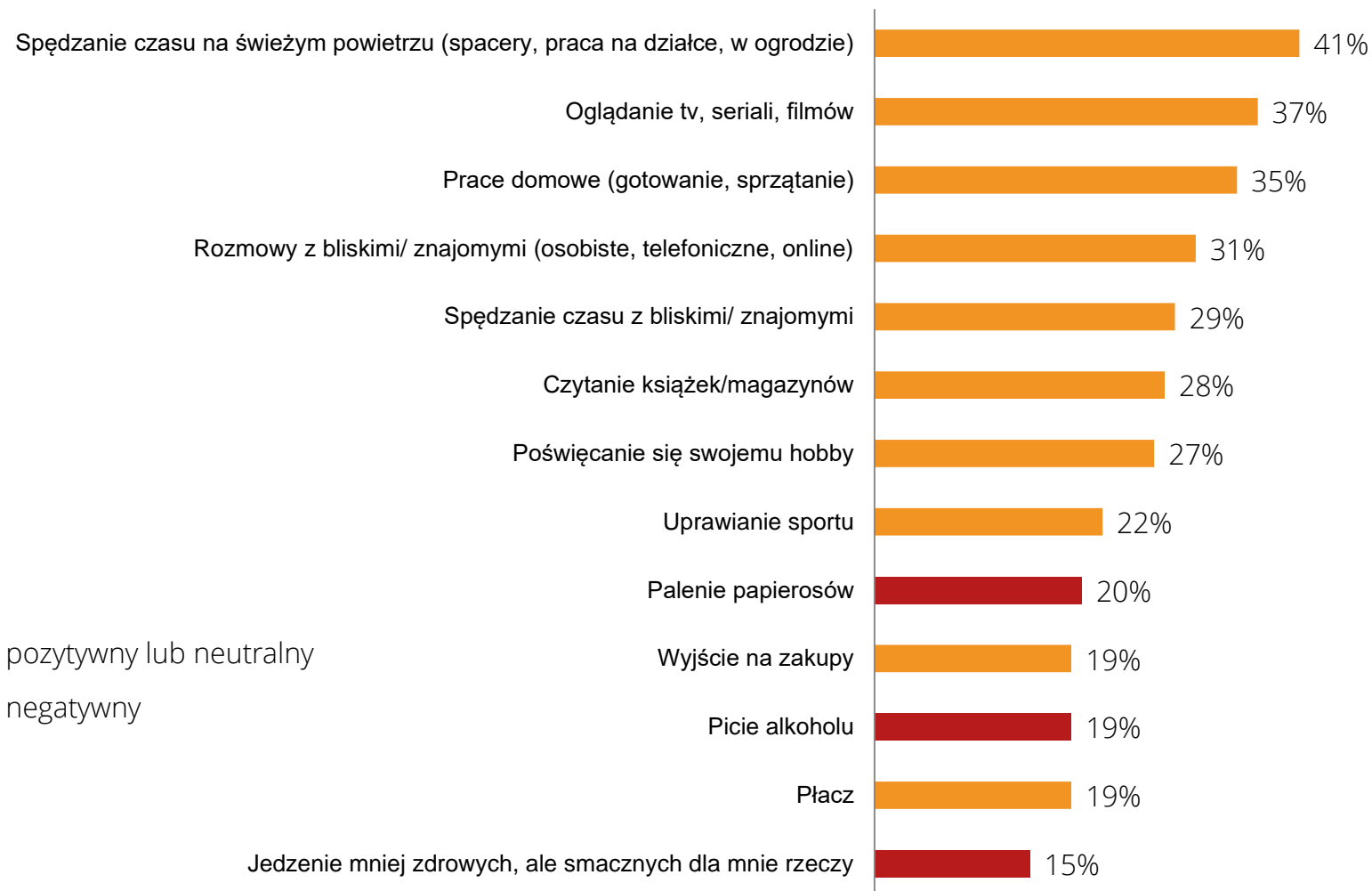


Czy masz jakiegokolwiek sposoby/ stosujesz techniki radzenia sobie ze stresem?



# Sposoby radzenia sobie ze stresem 1/2

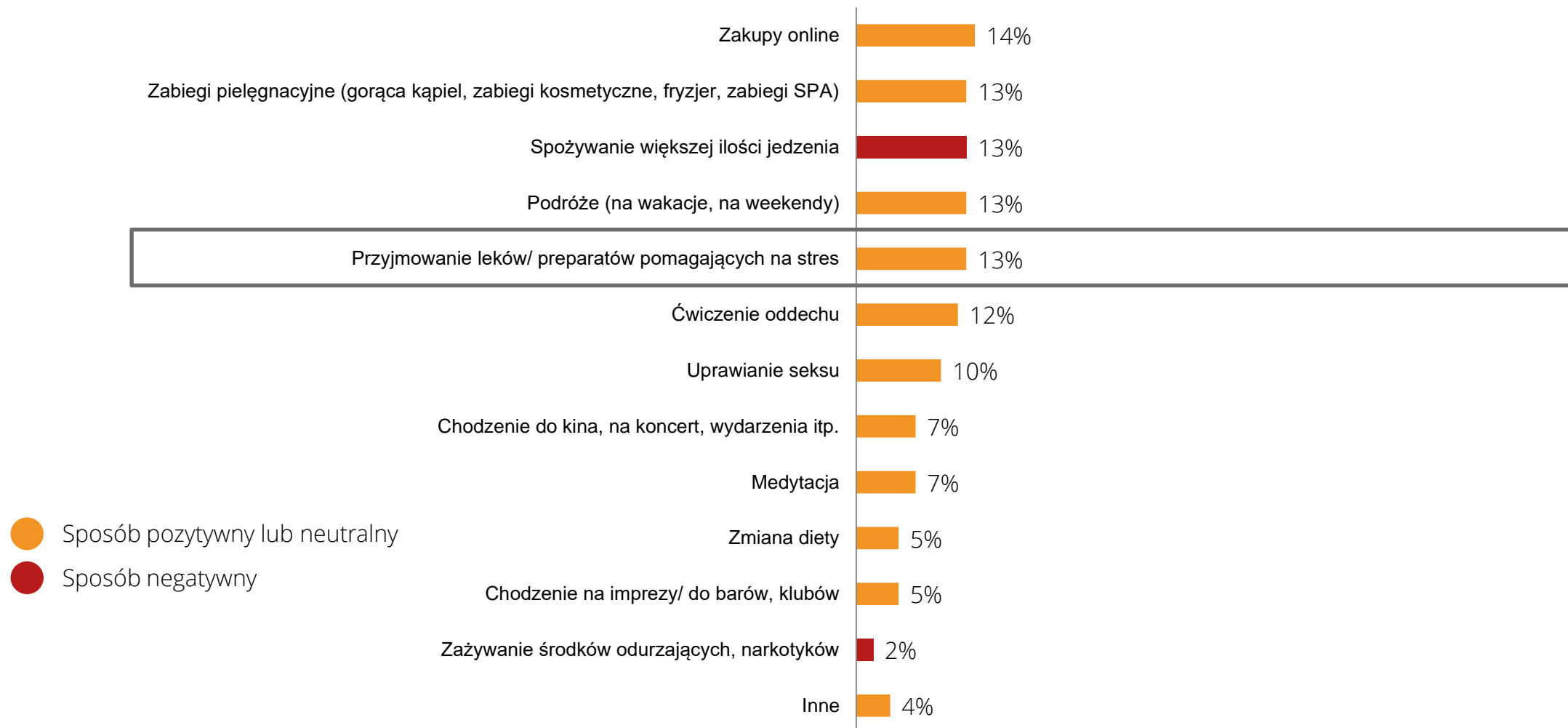
N=1045



- Sposób pozytywny lub neutralny
- Sposób negatywny

# Sposoby radzenia sobie ze stresem 2/2

N=1045



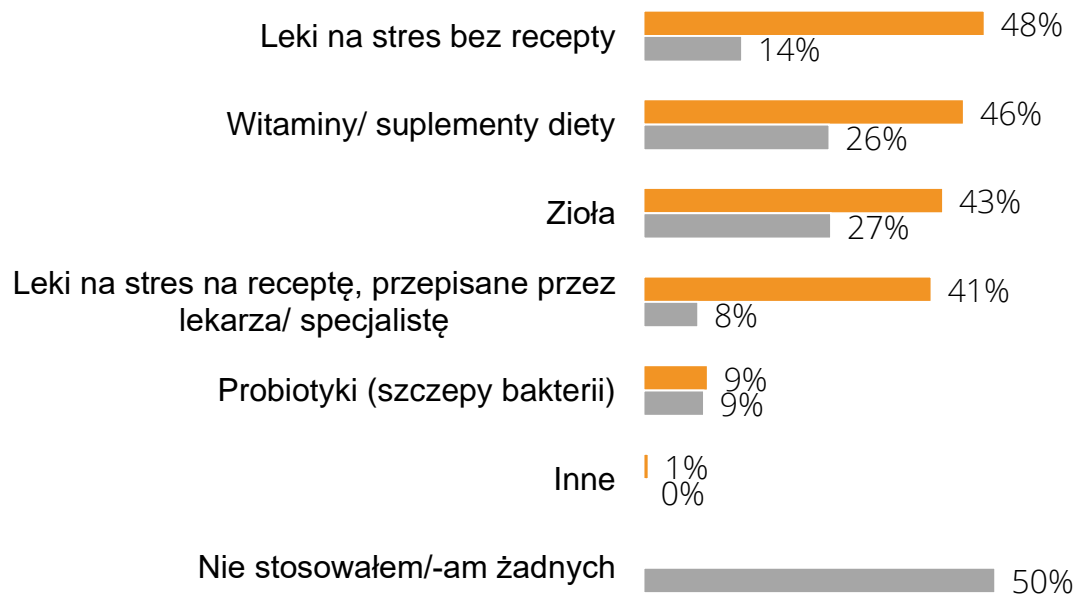




# Preparaty na stres, rola probiotyków

# Stosowanie i znajomość probiotyków

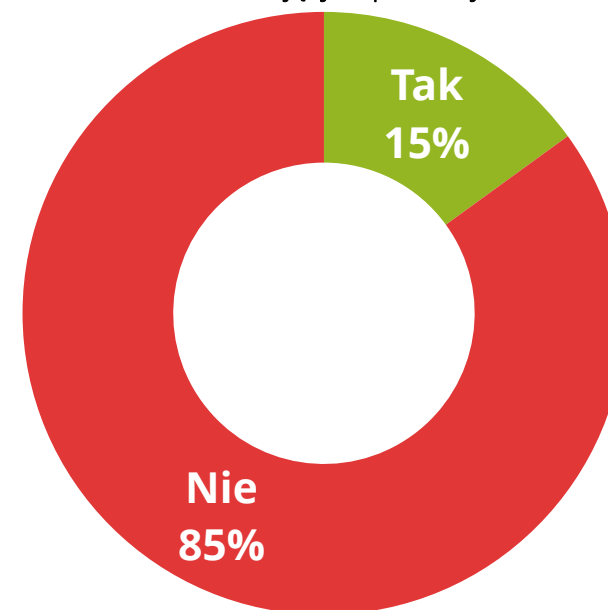
## Preparaty/ leki przyjmowane na stres



- Osoby, które jako jeden ze sposobów radzenia sobie ze stresem wymieniły przyjmowanie leków/ preparatów (N=132)
- Pozostali (N=913)

## Czy słyszałaś/łeś o wspierającej roli probiotyków w zwalczaniu stresu?

(pytanie do osób nie stosujących probiotyków na stres, N=954)



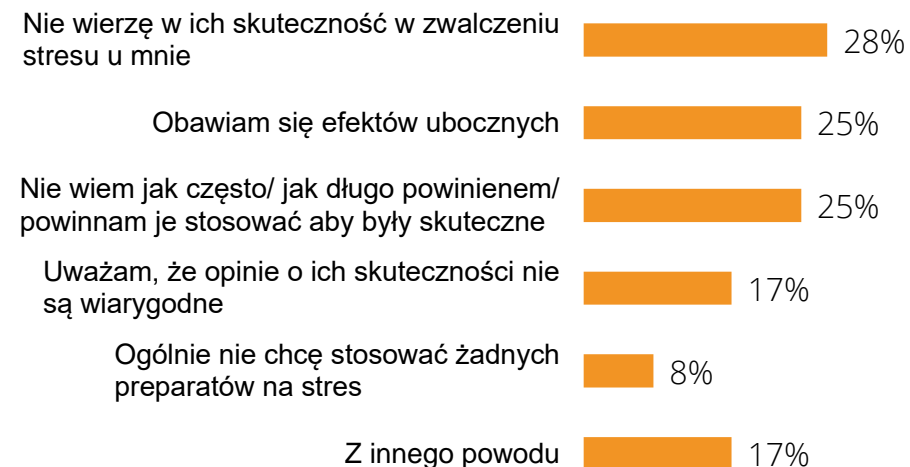
# Źródła wiedzy o probiotykach, bariery stosowania

Pytane osoby, które słyszały o wspierającej roli probiotyków w zwalczaniu stresu

## Skąd dowiedziałaś/-eś się o roli probiotyków w zwalczaniu stresu? (N=230)



## Słyszałeś/-aś wcześniej o wspierającej roli probiotyków w zwalczaniu stresu, ale ich nie stosujesz. Dlaczego? (N=140)







# Demografia

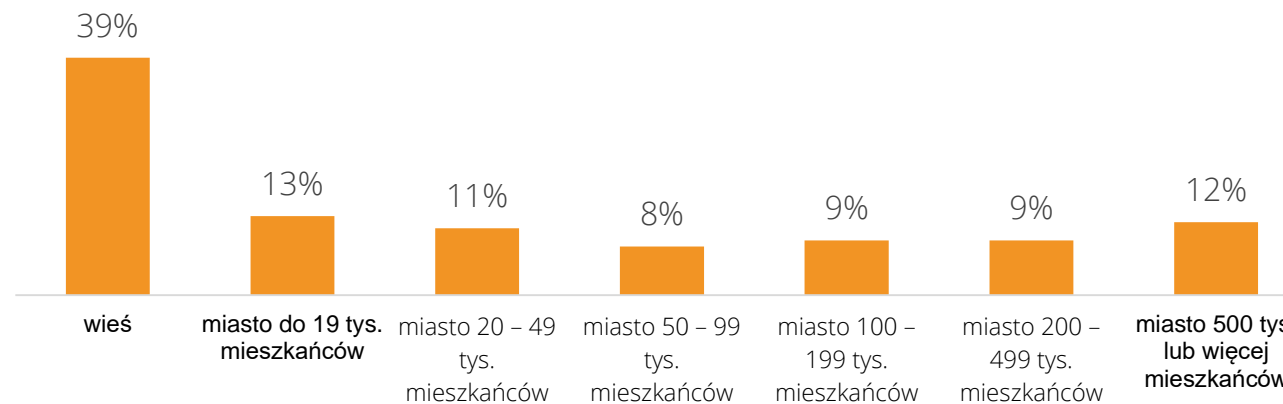
# Demografia

N=1045

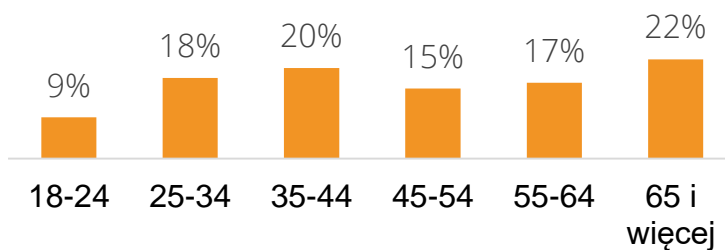
### Płeć



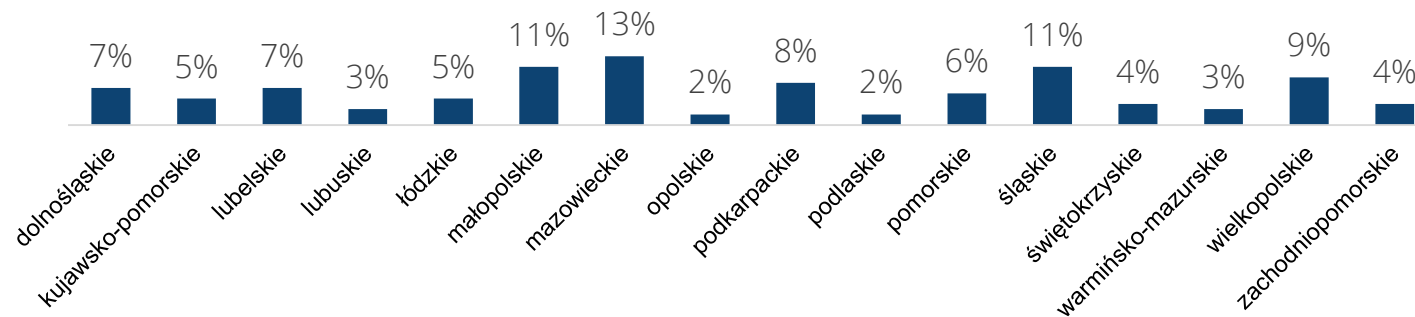
### Wielkość miejscowości zamieszkania



### Wiek



### Województwo

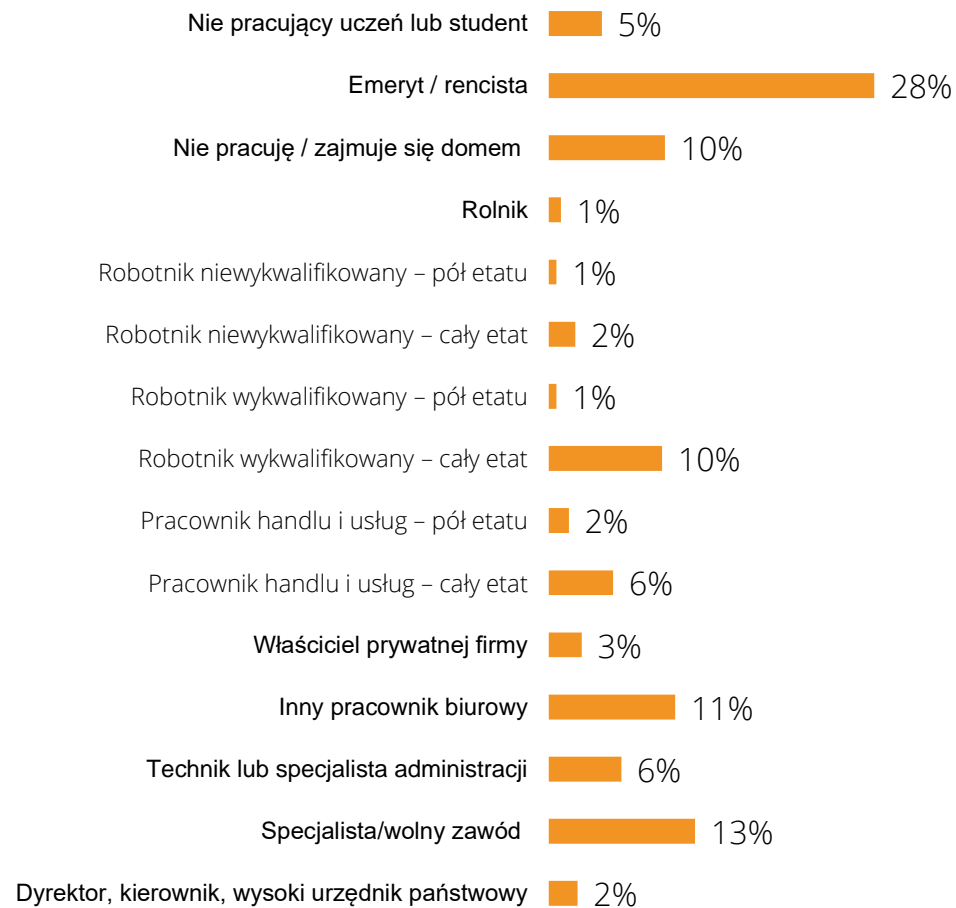


# Demografia

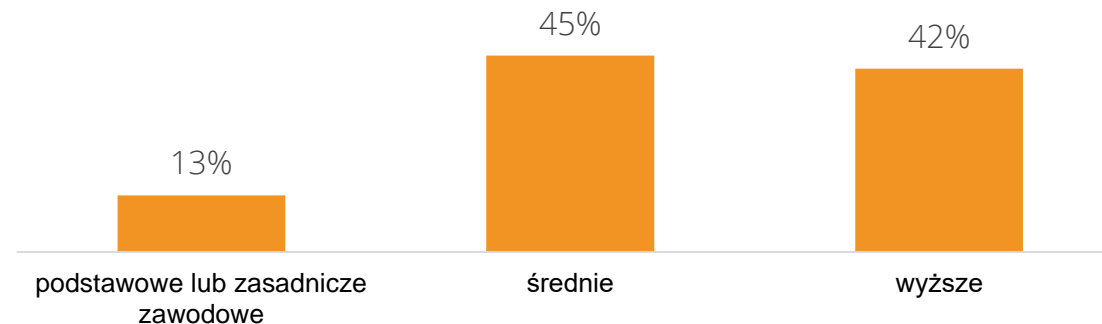
N=1045



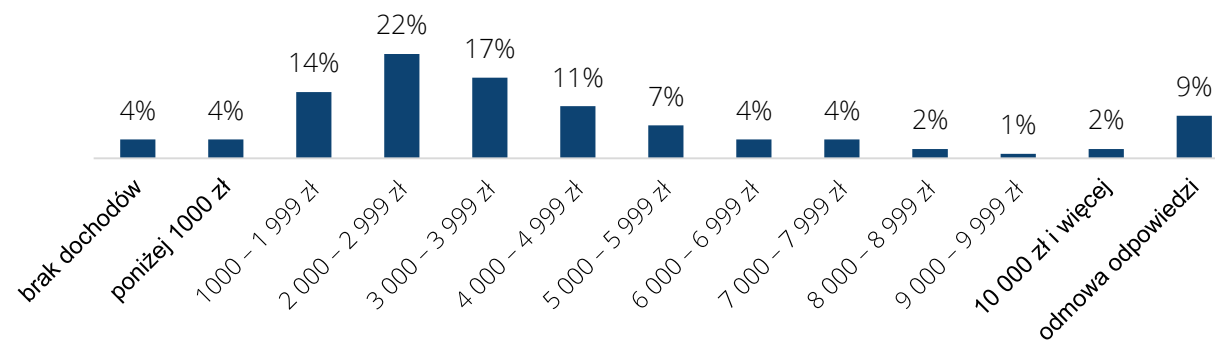
## Grupa zawodowa



## Wykształcenie



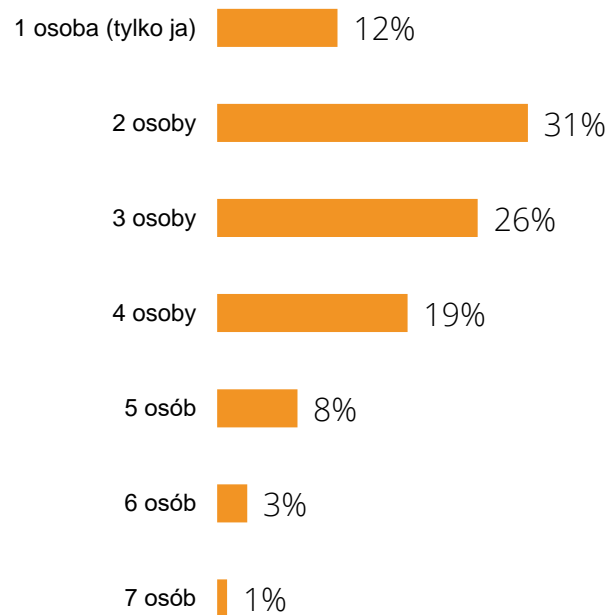
## Osobisty miesięczny dochód netto („na rękę”)



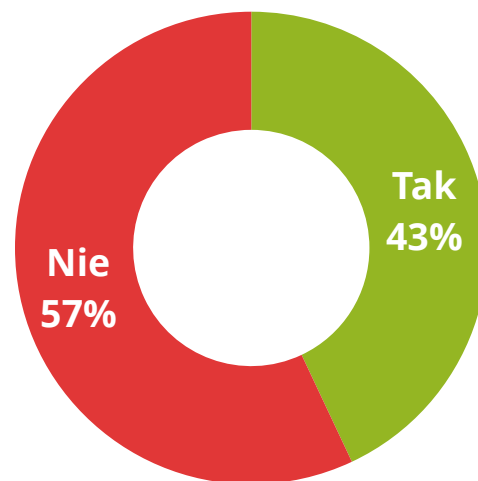
# Demografia

N=1045

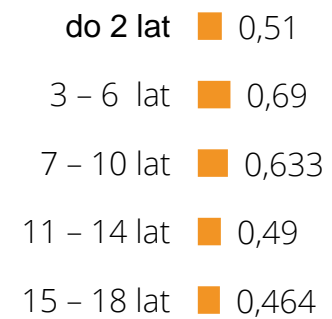
## Wielkość gospodarstwa domowego



## Dzieci w gospodarstwie domowym



## Liczba dzieci w wieku (średnia)







**arc**  
rynek i opinia