**Karas, darbas ir šalies politinės kovos kelia žmonėms didžiausią stresą**

Kokios dažniausios žmonių patiriamo nerimo, streso ir įtampos priežastys – bene svarbiausias klausimas minint psichikos sveikatos dieną. Karas ir geopolitinė situacija neigiamai veikia 42 proc. gyventojų, su darbu susijusios problemos – 19 proc., o politinė įtampa – net 18 proc. respondentų, atskleidė „Visipsichologai.lt“ užsakymu „Spinter tyrimai“ rugsėjo mėnesį atlikta reprezentatyvi visuomenės nuomonės apklausa.

**Žmones erzina politinės kovos**

„Lyginant su praėjusių metų tyrimo rezultatais, pirmos dvi priežastys išlieka tos pačios. Tačiau, šiemet ypač išsiskiria politinė įtampa – ją, kaip nerimo šaltinį, įvardijo net 17 kartų daugiau tyrimo dalyvių nei pernai – rodiklis pakilo nuo 1 proc. iki 18 proc. Ši tendencija gali reikšti, kad apklausti Lietuvos žmonės tampa **jautresni** ne tik pasaulinėms aktualijoms, bet ir **vidinėms politinėms įtampoms**. Tai gali būti susiję su pastarojo meto vidaus politikos aktualijomis, visuomenės susiskaldymu“, – komentuoja didžiausios psichologinių paslaugų platformos „Visipsichologai.lt psichologė Margarita Juodsnukytė.

Remiantis apklausos rezultatais, didžiausią politinės įtampos poveikį patiria 56 metų ir vyresni, aukštąjį išsilavinimą turintys asmenys. O net 35 proc. pensinio amžiaus respondentų įvardijo politinę įtampą kaip pagrindinę prastos psichologinės savijautos priežastį.

Anot M. Juodsnukytės, kita vertus, didesnis žmonių jautrumas vidaus politikos reikalams gali rodyti ir **didėjantį pilietinį įsitraukimą bei domėjimąsi šalies gyvenimu.** Tai – dvipusis reiškinys: viena vertus, šis rezultatas gali rodyti, kad tyrime dalyvavusiems žmonėms labiau rūpi politinės temos, kita vertus, politinės aktualijos gali kelti nesaugumo jausmą.

**Karas ir darbas – svarbiausi veiksniai**

Pernai rudenį atlikta apklausa parodė, kad 30 proc. gyventojų jautė stresą dėl Rusijos karo prieš Ukrainą, o šiemet šis rodiklis išaugo iki 42 proc. Tyrimo duomenimis, karo poveikis psichikos sveikatai vienodai juntamas visose amžiaus grupėse. Taip pat, išaugo streso lygis dėl asmeninio gyvenimo aplinkybių – jas nurodo 13 proc. gyventojų, kai pernai rodiklis siekė 7 proc.

Antroje vietoje tarp dažniausiai nurodomų streso ir nerimo priežasčių išlieka su darbu susijusios problemos – jas šiemet paminėjo 19 proc. respondentų, o pernai – 16 proc. „Pagal apklausos rezultatus, su darbu susiję sunkumai išlieka stabilus veiksnys, glaudžiai susijęs apklaustųjų psichologine savijauta. Didelis darbo krūvis, neapibrėžtumas ar profesinio saugumo stoka gali kelti ilgalaikį stresą, kuris, kartu su geopolitiniais veiksniais, gali dar labiau sustiprinti patiriamą įtampą. Remiantis šiais rezultatais, matome, augantį poreikį stiprinti psichologinės pagalbos priemones ir užtikrinti šių paslaugų prieinamumą visuomenei“, – teigė Margarita Juodsnukytė.

**Didesnė dalis tyrime dalyvavusių Lietuvos gyventojų jaučia padidėjusią psichologinę įtampą, stresą ir nerimą.** Nors situacija geresnė nei 2022 m., kai Rusijai užpuolus Ukrainą, net 87 proc. apklaustųjų teigė patiriantys padidėjusį stresą, šių metų rezultatai rodo vėl padidėjusius įtampos, streso ir nerimo rodiklius lyginat su praėjusiais metais – nuo 53 proc. (2024 m.) iki 65 proc. šiemet. Tai reiškia, kad šiais metais didesnė dalis apklaustųjų patyrė daugiau streso ir įtampos nei praėjusiais metais.

**Kasdienis palydovas – lėtinis nuovargis**

Pasak psichologės Justinos Rybakovaitės, apklausos duomenys atskleidžia, kad žmonės gyvena informacinio ir emocinio triukšmo aplinkoje, kur neapibrėžtumas tampa kasdienybės norma. Visuomenės emocinis fonas tampa vis labiau įtemptas, o stresas įgauna nuolatinio, lėtinio pobūdžio bruožus.

„Šiandien daugeliui žmonių stresas nebėra vienkartinė reakcija į situaciją, o ilgalaikė, užsitęsusi būsena. Tokia emocinė įtampa veikia koncentraciją, miegą, santykius ir darbingumą. Kai įtampa tampa nuolatiniu palydovu, žmogui tampa vis sunkiau atstatyti savo protinius, emocinius ir fizinius resursus“, – pastebi specialistė.

Tyrimas taip pat parodė, kad vis daugiau respondentų imasi aktyvių veiksmų įtampai mažinti – dažniausiai sportuoja, leidžia laiką gamtoje ar užsiima mėgstama veikla. J.Rybakovaitės teigimu, dalis žmonių vis dar nesiima jokių sąmoningų veiksmų, manydami, kad „gyvena įprastai“, nors realiai patiria nuolatinį psichologinį nuovargį.

„Nors dalis tyrime dalyvavusių Lietuvos gyventojų aktyviai ieško būdų mažinti stresą, nemaža dalis vis dar neturi veiksmingų strategijų – 18 proc. apklaustųjų teigė nieko nedarantys, kad sumažintų patiriamą įtampą ir stresą. Tai aiškus signalas institucijoms ir darbdaviams – svarbu skatinti psichologinės gerovės iniciatyvas, lengvinti prieigą prie psichikos sveikatos specialistų ir ypač atkreipti dėmesį į vyresnio amžiaus gyventojus, kurie gali būti labiau pažeidžiami patiriamo streso atžvilgiu“, – teigė Margarita Juodsnukytė.