

# DUŻO SIĘ MÓWI, MAŁO SIĘ ROBI RAPORT ZDROWIE PSYCHICZNE W INTERNECIE

## O depresji, fobii społecznej i myślach samobójczych w internecie mówi więcej mężczyzn

### W temacie depresji generujemy średnio 60 tysięcy publikacji i wzmianek miesięcznie

Dużo się mówi o zaburzeniach psychicznych, o chorobach, epizodach i osobach potrzebujących pomocy. Tylko w ostatnim roku (dane od 1.01.2023 r.) wygenerowaliśmy łącznie **7 348 665** publikacji i wzmianek w tym temacie. Jednak wciąż mało w tej sprawie się robi – system nie jest przygotowany na rozwiązywanie problemu. Odpowiedzią na ten stan rzeczy jest **IV Kongres Zdrowia Psychicznego** - już **10-11 czerwca** spotkamy się, by wpłynąć na stan polskiej psychiatrii. Dołącz do nas - [zarejestruj się na Kongres](#) - i [#zadbajomental](#). Raport został przygotowany na zlecenie **Fundacji eFkropka**, jednego z organizatorów Kongresu. Partnerem merytorycznym raportu jest **Fabryka Komunikacji Społecznej**. Dane zostały dostarczone przez partnera technicznego - **Sentione** - prowadzącego zaawansowany monitoring internetu i mediów społecznościowych.

**Od początku 2023 roku do 31 maja 2024** wygenerowaliśmy już **7 348 665 publikacji** w temacie zdrowia psychicznego (pod uwagę wzięto publikacje na portalach internetowych, wpisy i komentarze na publicznych forach, blogach, a także posty i komentarze na Facebooku, Twitterze, TikToku, Instagramie oraz Reddicie). Wyniki raportu w poszczególnych kategoriach można zobaczyć na stronie: [ef.org.pl/zadbajomental/](http://ef.org.pl/zadbajomental/) (stamtąd można także pobrać raport). Dane zostały przeanalizowane m.in. z podziałem na płeć, sentyment (wydźwięk emocjonalny wypowiedzi), najpopularniejsze źródła, miesiące, dni i godziny publikacji. Analiza wychwytuje także najpopularniejsze hashtagi towarzyszące danemu zagadnieniu oraz pokazuje losowo aktualne wpisy w danym temacie.

Licznik odliczający stale przyrastający stan generowanych treści zamieszczony jest na stronie [ef.org.pl/zadbajomental/](http://ef.org.pl/zadbajomental/) i jest ciągle aktualizowany. W raporcie uwzględniono słowa kluczowe związane ze zdrowiem psychicznym, takie jak: **depresja, myśli samobójcze, choroba afektywna dwubiegunowa, schizofrenia, ADHD, zaburzenia osobowości, terapia, zaburzenia odżywiania, wypalenie zawodowe, fobia społeczna czy szpital psychiatryczny**. Poniżej przedstawiamy szczegółowo wybrane wyniki.

#### Mówimy o... **DEPRESJI**

I to naprawdę dużo. W tym temacie generujemy średnio 60 tysięcy publikacji i wzmianek miesięcznie, co dało całościowy wynik **1 036 640 publikacji**.

Okazuje się, że więcej adnotacji na ten temat powstaje z inicjatywy mężczyzn - **57% vs. 43%**. W kontekście depresji pojawiają się takie słowa kluczowe jak leczenie, bliscy, młodzi ludzie czy pomoc.



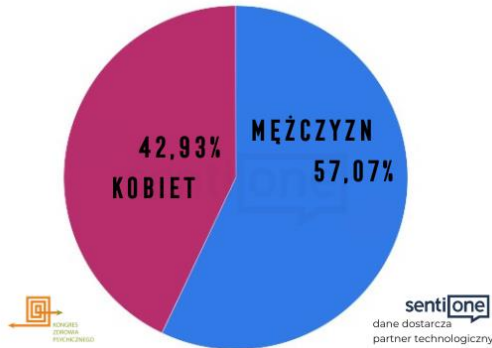
[#zadbajomental](#)



## DEPRESJA

PROBLEM DOTYCZY W TYM SAMYM STOPNIU MĘŻCZYZN, JAK I KOBIET

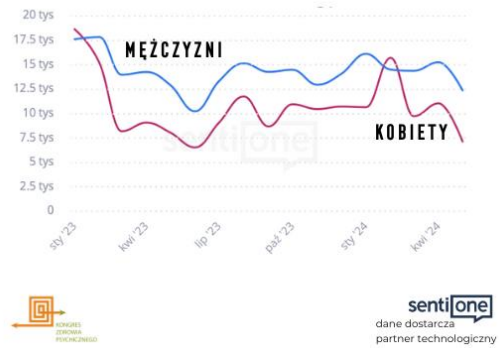
PODZIAŁ DYSKUSJI W OPARCIU O PŁEĆ:



## DEPRESJA

PROBLEM DOTYCZY W TYM SAMYM STOPNIU MĘŻCZYZN, JAK I KOBIET

ROZKŁAD W CZASIE WEDŁUG PŁCI:



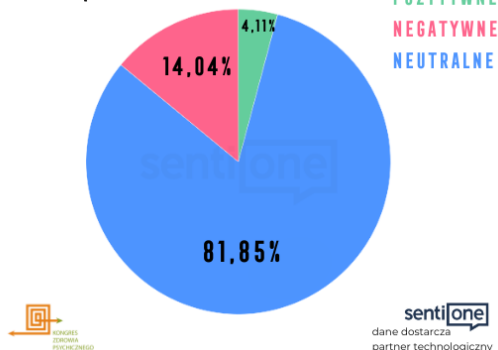
## Mówimy o... CHOROBAH PSYCHICZNYCH

O **schizofrenii** ukazało się łącznie **127 214** publikacji, głównie były to wzmianki o charakterze neutralnym (82%), informacji o wydźwięku negatywnym było 14%, a pozytywnych 4%. W kontekście schizofrenii nie pojawia się zbyt wiele negatywnych słów kluczowych, należy jednak zwrócić uwagę na stygmatyzujące określenie "**schizofrenik**" obecne w chmurze słów kluczowych.

## SCHIZOFRENIA

WCIĄŻ 14% WYPOWIEDZI MA WYDŹWIĘK NEGATYWNY, A TYLKO 4% POZYTYWNY

WYDŹWIĘK WYPOWIEDZI:



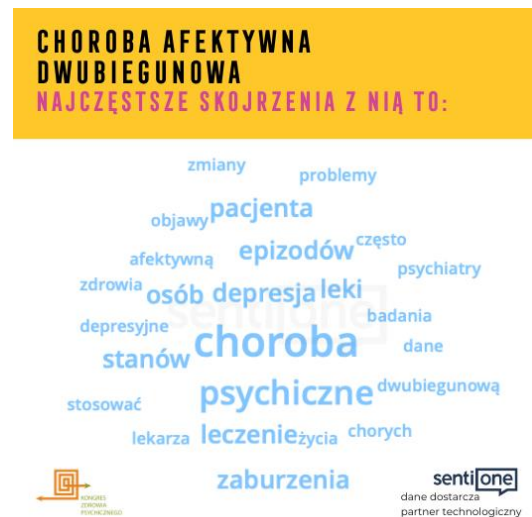
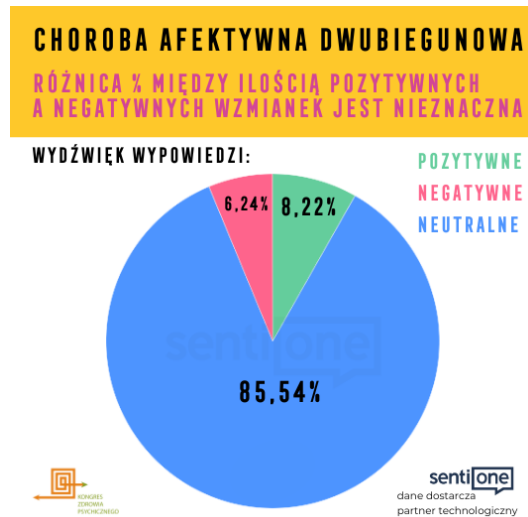
## SCHIZOFRENIA

NAJCZĘSTSZE SKOJRZENIA Z NIĄ TO:



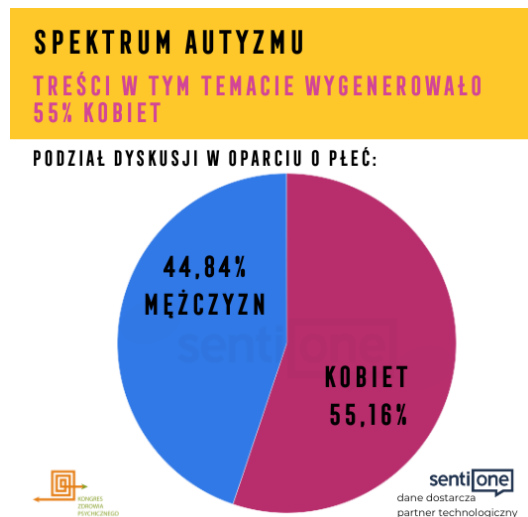
O **chorobie afektywnej dwubiegunowej** ukazało się łącznie **35 744** publikacji, głównie były to wzmianki o charakterze neutralnym (86%), informacji o wydźwięku pozytywnym było 8%,

a negatywnym 6%. W kontekście wypowiedzi dotyczących tematu choroby afektywnej dwubiegunowej pojawiają się takie słowa kluczowe jak “stany depresyjne” i “depresja”.



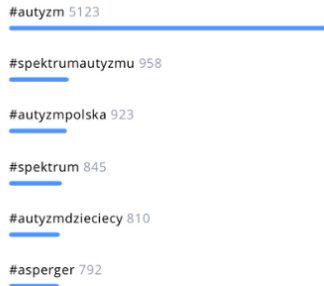
## Mówimy o... ZABURZENIACH I KRYZYSACH PSYCHICZNYCH

O **spektrum autyzmu** ukazało się łącznie **325 229** publikacji. W tym temacie więcej publikacji zostało wygenerowanych przez kobiety (55%). W chmurze słów kluczowych znalazły się m.in. “dzieci”, “szkoła”, “praca” i “społeczne”, a wśród hashtagów: #spektrumautyzmu, #autyzmpolska, #spektrum, #autyzmdzieciecy i #asperger.



## SPEKTRUM AUTYZMU

### HASHTAGI WSPÓLWYSTĘPUJĄCE PRZY PUBLIKACJACH:

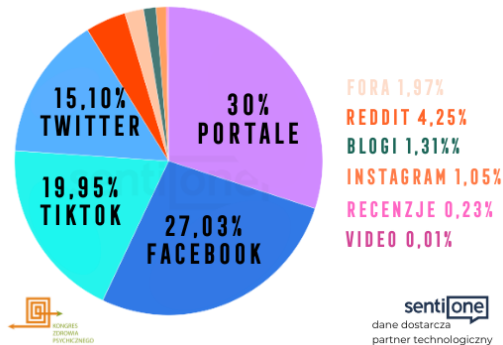


O **ADHD** ukazało się łącznie **165 519** publikacji - najpopularniejsze źródła wzmianek o ADHD do Facebook, TikToc i Twitter. W dyskusji dominują publikacje wygenerowane przez kobiety w stosunku 55% do 45%. Przy publikacjach powiązanych z tematem ADHD występują #tagi na temat neuroróżnorodności i autyzmu. Być może wskazuje to na fakt, że w społecznej świadomości nie ma jasnego rozróżnienia pomiędzy tymi dwoma zaburzeniami.

## ADHD

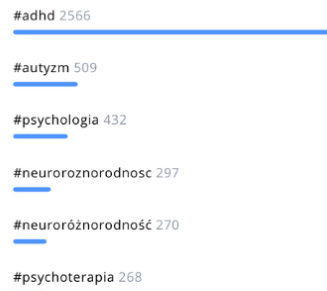
### NAJWIĘCEJ PUBLIKACJI POWSTAŁO NA TEN TEMAT W SOCIAL MEDIACH

#### ŹRÓDŁA WZMIANEK:



## ADHD

### HASHTAGI WSPÓLWYSTĘPUJĄCE PRZY PUBLIKACJACH:



O **zaburzeniach lękowych** opublikowano łącznie **122 384** informacji. Wśród najpopularniejszych hashtagów towarzyszących temu zagadnieniu znalazły się m.in. #depresja i #nerwica.

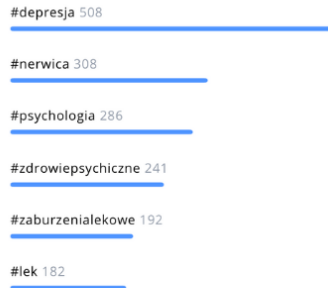


#nadbajomental



## ZABURZENIA LĘKOWE

HASHTAGI WSPÓLWYSTĘPUJĄCE PRZY PUBLIKACJACH:



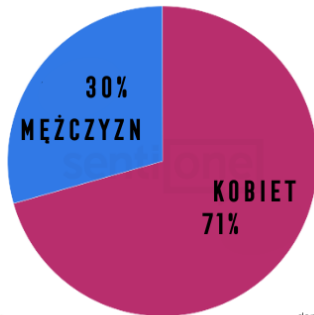
senti|one  
dane dostarcza  
partner technologiczny

O zaburzeniach odżywiania ukazało się łącznie **81 396** publikacji. Treści w tym temacie są tworzone głównie przez kobiety (71%). Wśród haseł towarzyszących wpisom na temat zaburzeń odżywiania pojawiły się “anoreksja”, “dieta”, “choroby” oraz “problemy”.

## ZABURZENIA ODŻYWIANIA

TREŚCI W TEMACIE TWORZY PRAWIE 30% MĘŻCZYŹN I 71% KOBIET

PODZIAŁ DYSKUSJI W OPARCIU O PŁEĆ:



senti|one  
dane dostarcza  
partner technologiczny

## ZABURZENIA ODŻYWIANIA

NAJCZĘSTSZE SKOJARZENIA Z TYM HASŁEM TO:



senti|one  
dane dostarcza  
partner technologiczny

O wypaleniu zawodowym ukazało się łącznie **78 444** publikacji generowanych głównie przez mężczyzn - odpowiadają oni za **61%** komunikatów. Materiały w tej tematyce publikowane są najczęściej na portalach internetowych - te treści stanowią ponad 53%.



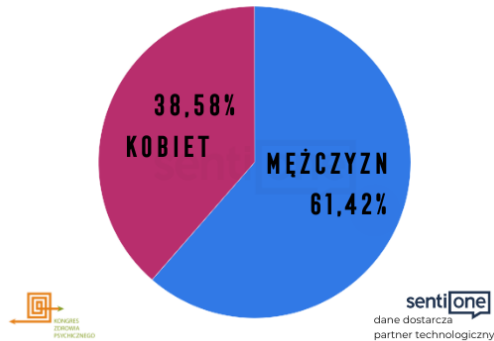
#nadbajomental



## WYPALENIE ZAWODOWE

MĘSCZYŹNI SĄ ODPOWIEDZIALNI ZA STWORZENIE 61% KOMUNIKATÓW

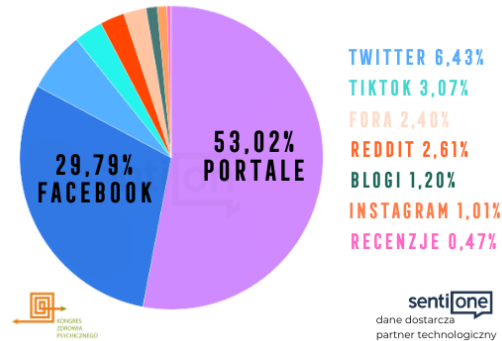
PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ:



## WYPALENIE ZAWODOWE

OGROM MATERIAŁÓW EDUKACYJNYCH POWSTAŁO NA TEN TEMAT W MEDIACH

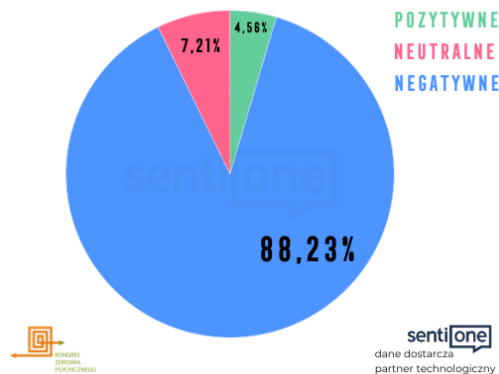
ŹRÓDŁA WZMIANEK:



O zaburzeniach osobowości ukazało się łącznie 35 704 publikacji. Publikacje miały głównie wydźwięk neutralny (88%), negatywne wzmianki stanowiły 7%, a pozytywne 5%.

## ZABURZENIA OSOBOWOŚCI

PUBLIKACJE MIAŁY GŁÓWNIIE WYDŹWIĘK NEUTRALNY - 88%



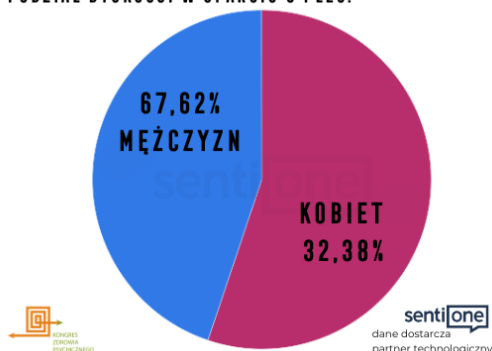
O fobii społecznej wygenerowano łącznie 25 413 publikacji - za ich publikację odpowiadają w 68% mężczyźni. Wśród hashtagów znalazł się m.in. #przegryw.



## FOBIE SPOŁECZNE

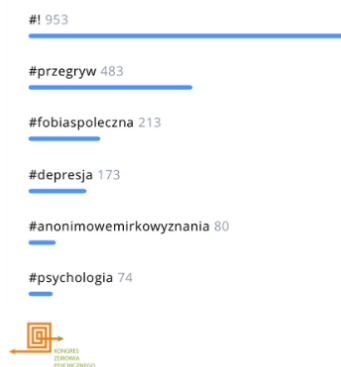
TREŚCI W TYM TEMACIE WYGENEROWAŁO  
AŻ 68% MĘŻCZYZN

PODZIAŁ DYSKUSJI W OPARCIU O PŁEĆ:



## FOBIE SPOŁECZNE

HASHTAGI WSPÓŁWYSTĘPUJĄCE PRZY  
PUBLIKACJACH:



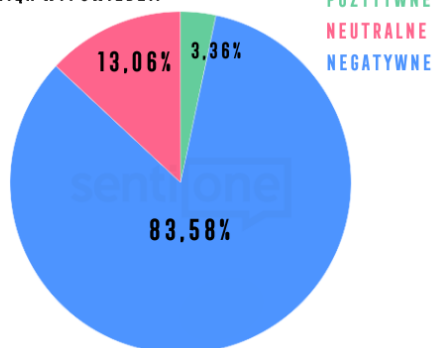
## Mówimy o... SZPITALU PSYCHIATRYCZNYM

Pozytywnym zjawiskiem jest fakt, że publikacje dotyczące **szpitala psychiatrycznego** miały głównie neutralny wydźwięk - w tym temacie ukazało się aż **290 295** publikacji, z czego **84% było neutralnych, 13% negatywnych a 3% pozytywnych**. Niestety jeśli chodzi o słowa kluczowe pojawiające się w tym kontekście, jednym z najczęściej stosowanych określeń jest **“psychiatryk”** (określenie to jest również najczęściej pojawiającym się hashtagem) - słowo silnie stygmatyzujące, co wskazuje na wciąż istniejącą konieczność edukacji i uświadamiania społeczeństwa w tym kontekście. O samej **stygmatyzacji** mówi się w mediach coraz więcej publikacje na ten temat pojawiają się głównie na portalach internetowych. Dodatkowo, wzmianki te pojawiają się najczęściej w kontekście zdrowia psychicznego.

## SZPITAL PSYCHIATRYCZNY

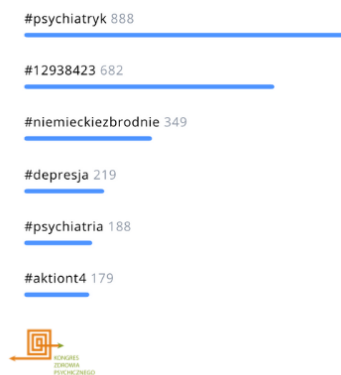
PUBLIKACJE W TYM TEMACIE MAJĄ GŁÓWNI  
NEUTRALNY WYDŹWIĘK

WYDŹWIĘK WYPOWIEDZI:



## SZPITAL PSYCHIATRYCZNY

HASHTAGI WSPÓŁWYSTĘPUJĄCE PRZY  
PUBLIKACJACH:



## SZPITAL PSYCHIATRYCZNY

NAJCZĘSTSZE SKOJRZENIA TO:



senti|one  
dane dostarcza  
partner technologiczny

## STYGMATYZACJA

ILOŚĆ WPISÓW PUBLIKOWANYCH  
W TEJ TEMATYCE



senti|one  
dane dostarcza  
partner technologiczny

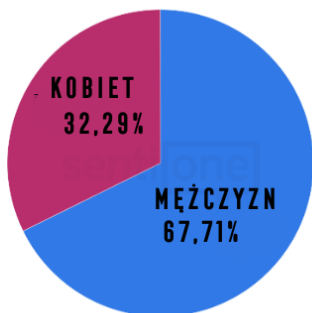
## Mówimy o...MYŚLACH SAMOBÓJCZYCH

W temacie myśli samobójczych wygenerowano łącznie **1 074 552** publikacji. Podobnie jak w depresji - za większą część informacji dotyczących myśli samobójczych odpowiadają **mężczyźni - 68% vs. 32% (kobiety)**. Najwięcej treści w tym temacie publikowanych jest na Facebooku i portalach internetowych.

## MYŚLI SAMOBÓJCZE

DOTYCZĄ W WIĘKSZYM STOPNIU MĘŻCZYZN

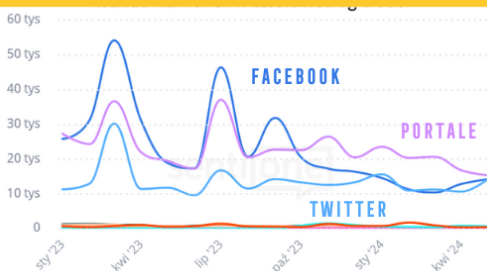
PODZIAŁ DYSKUSJI W OPARCIU O PŁEĆ:



senti|one  
dane dostarcza  
partner technologiczny

## MYŚLI SAMOBÓJCZE

PONAD 50 TYS. WZMIANEK  
NA POZĄTKU ROKU I 40 TYS. W WAKACJE



TIKTOK BLOGI  
FORA INSTAGRAM  
REDDIT RECENZJE

senti|one  
dane dostarcza  
partner technologiczny

## Mówimy o...TERAPII

Na temat terapii powstało **1 961 484** publikacji. Nieco więcej treści w tym temacie zostało opublikowanych przez **kobiety (52%)**.



#nadbajomental

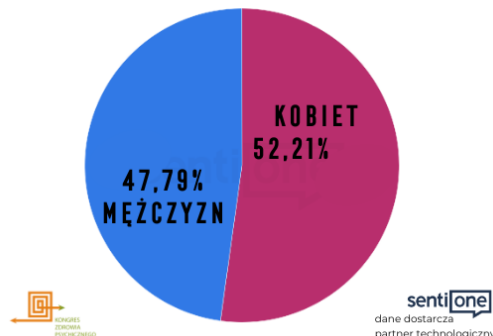




## TERAPIA

W TEMACIE PRZEWAŻAJĄ PUBLIKACJE  
AUTORSTWA KOBIET

PODZIAŁ DYSKUSJI W OPARCIU O PŁEĆ:



Powyższy raport pokazuje skalę jak dużo treści publikowanych codziennie w internecie dotyczy zdrowia psychicznego, bądź słów kluczowych z nim związanych. Jednak słowa to za mało - polski system opieki psychiatrycznej potrzebuje realnych zmian. W tym celu już po raz czwarty 10-11 czerwca w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie organizowany jest Kongres Zdrowia Psychicznego.

IV Kongres Zdrowia Psychicznego odbędzie się pod hasłem: **Razem ku zdrowiu psychicznemu – wspólny cel, wspólne dobro!** Kongres jest inicjatywą społeczną, oddolną i obywatelską, której celem jest wprowadzenie kolejnych zmian do polskiej psychiatrii. Tegorocznej edycji Kongresu towarzyszy hashtag #zadbajomental.

**Na Kongresie zostaną poruszone takie tematy jak:** aktualny stan opieki psychiatrycznej w Polsce, rola szkoły w profilaktyce zdrowia psychicznego, rola pracodawcy w profilaktyce zdrowia psychicznego, prawa i wolność osób w kryzysach psychicznych czy nowa rola osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

W wydarzeniu wezmą udział eksperci i specjaliści zdrowia psychicznego oraz psychiatrii, m.in.: Lekarz specjalista psychiatra **Marek Balicki**, Prof. dr hab. n. med., psychiatra i psychoterapeuta **Andrzej Cechnicki**, Przewodnicząca Komitetu Organizacyjnego Kongresu Zdrowia Psychicznego. Psychiatra, wieloletnia pracownica Instytutu Psychiatrii i Neurologii, dr **Joanna Krzyżanowska-Zbucka**, Profesor dr hab. nauk med., psychiatra, psychoterapeuta **Bogdan de Barbaro**, Działaczka społeczna i założycielka Nastoletniego Azylu **Angelika Friedrich**, Dziennikarka związana z „Gazetą Wyborczą”, gdzie pisze na tematy psychologiczne i społeczne **Agnieszka Jucewicz**, Zdobywca biegunów oraz założyciel Kaminski Foundation i Kaminski Academy **Marek Kamiński**, Lekarz, specjalista psychiatra, seksuolog, psychoterapeuta **Michał Lew-Starowicz**, Dr hab. Kierownik Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie **Barbara Remberk**, Profesor nauk medycznych, psychiatra, pracownik Instytutu Psychiatrii i Neurologii **Jacek Wciórka** i wiele innych. Listę tegorocznych prelegentów można znaleźć [TUTAJ](#).

Pierwszy Dzień Kongresu Zdrowia Psychicznego zakończy się [Marszem Żółtej Wstążki](#).



#zadbajomental



Pomóż nam tworzyć polską psychiatrię na godnym poziomie i dołącz do IV Kongresu Zdrowia Psychicznego już dziś!

Zarejestruj się na: [www.4-kongres-zdrowia-psychicznego.konfeo.com/pl/groups](http://www.4-kongres-zdrowia-psychicznego.konfeo.com/pl/groups).

Pokażmy, że jest nas więcej – pokażmy siłę osób, dla których zdrowie psychiczne ma znaczenie.

Więcej o Kongresie: [www.kongreszp.org.pl](http://www.kongreszp.org.pl)



#nadbajomental

