



PANDEMIJA COVID-19 V SLOVENIJI

**Izsledki panelne spletne raziskave
o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA),
10. val**

Datum objave: 21. 4. 2021

Datum prihodnje objave: 5. 5. 2021

Ljubljana, 2021

Poročilo izdelali:

Nacionalni inštitut za javno zdravje:

[Ada Hočevar Grom](#), Center za proučevanje in razvoj zdravja

[Andreja Belščak Čolaković](#), Center za proučevanje in razvoj zdravja

[Maruša Rehberger](#), Zdravstveno podatkovni center

[Darja Lavtar](#), Zdravstveno podatkovni center

[doc. dr. Mojca Gabrijelčič Blenkuš](#), Center za proučevanje in razvoj zdravja

[doc. dr. Helena Jeriček Klanšček](#), Center za proučevanje in razvoj zdravja

[doc. dr. Vojko Kavčič](#), Mednarodni inštitut za aplikativno gerontologijo, Ljubljana; Institute of Gerontology, Wayne State University, Detroit, ZDA

RAZISKOVALNA SKUPINA SI-PANDA:

Ada Hočevar Grom, Andreja Belščak Čolaković, Maruša Rehberger, Darja Lavtar, Aleš Korošec, doc. dr. Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Tatjana Kofol Bric, Matej Vinko, doc. dr. Helena Jeriček Klanšček, Tanja Carli, Petra Klepac, Mitja Vrdelja, Janina Žagar, dr. Tacijana Prijon, Metka Zaletel

Za vsebino publikacije so odgovorni avtorji publikacije.

Tekst ni lektoriran.

Oblikovanje:

[Andreja Frič](#),
[Tadeja Horvat](#)

Spletni naslov Nacionalnega inštituta za javno zdravje:

www.nijz.si

Spletni naslov raziskave SI-PANDA:

<https://www.nijz.si/sl/raziskava-o-vplivu-pandemije-na-zivljenje-si-panda-20202021>

Kontaktne naslovi:

ada.hocevar@nijz.si

raziskave@nijz.si

KAZALO

UVOD	4
METODOLOŠKA POJASNILA	5
POVZETEK RAZISKAVE	6
GLAVNE UGOTOVITVE	7
Upoštevanje trenutnih ukrepov	7
Podpiranje trenutno veljavnih ukrepov	10
Podpiranje morebitnih ukrepov	13
Zaupanje v osebe in institucije, da ustrezno obvladujejo pandemijo	15
Cepljenje.....	17
Vpliv pandemije na življenjski slog in slabo počutje.....	24
Stik z zdravstvenim sistemom	28
Vpliv pandemije na finančno situacijo	30
Osvetljena tema 10. vala raziskave: Doživljanje pandemije covid-19 in vpliv pandemije na umske sposobnosti.....	32

UVOD

Pandemska izčrpanost je pričakovan in naraven odziv ljudi na dolgotrajno javno-zdravstveno krizo, ki bistveno posega v vsakdan posameznika. Pojavi se postopoma in nanjo vplivajo čustva, izkušnje in stališča. Je odziv na dolgotrajno in nerazrešeno stisko v življenju ljudi. Resnost in obseg pandemije covid-19 in uvajanje strogih ukrepov za preprečevanje in omejevanje prenosa okužbe imajo zelo velik vpliv na vsakdanje življenje vseh ljudi, tudi tistih, ki jih virus ni neposredno prizadel. Sčasoma pri ljudeh pride do izčrpanosti kompenzatornih mehanizmov za obvladovanje krizne situacije in s tem do pomanjkanja motivacije za upoštevanje priporočenih samozaščitnih vedenj ter s tem ogrožanja uspešnosti ukrepov za preprečevanje širjenja okužbe z virusom SARS-CoV-2 med prebivalstvom.

Razumevanje vedenja ljudi v povezavi s covidom-19 omogoči identifikacijo tveganih ciljnih skupin in pripomore k iskanju rešitev, ki vzpodbudijo boljše sledenje priporočilom zaščitnega vedenja. Upoštevanje ukrepov v populaciji dolgoročno najbolj učinkovito zmanjša prenos in širjenje SARS-CoV-2, zmanjša izčrpanost in stiske vseh vrst ter poveča kakovost življenja ljudi. Poleg tega ohrani delujoč zdravstveni sistem, omogoči normalizacijo zdravstvenih promocijskih, preventivnih in kurativnih obravnav, normalizacijo delovanja vseh segmentov družbe, od izobraževanja do gospodarstva ter s prijemališči na oddaljenih determinantah zdravja omogoči zmanjševanje neenakosti, predvsem pa lahko najbolj učinkovito zmanjša breme covid-19 na individualni in družbeni ravni v Sloveniji.

Namen raziskave o pandemski izčrpanosti je raziskati in razumeti vedenja ljudi v povezavi s covid-19 in oceniti pandemsko izčrpanost v času med in po pandemiji covid-19 v Sloveniji. Z njo želimo prepoznati in obravnavati vpliv pandemije, uvedenih ukrepov ter priporočil in odločitev, ki jih sprejema vlada, na življenje ljudi. V nadaljevanju prikazujemo nekaj ključnih rezultatov. V raziskavi zbrani podatki zagotavljajo ključne informacije o pandemski izčrpanosti splošne populacije za strokovnjake in odločevalce. S tem se uveljavlja tudi priporočilo Svetovne zdravstvene organizacije¹, naj države redno izvajajo kvalitativne in kvantitativne populacijske raziskave, ki naj bodo podlaga za nadaljnje ukrepanje.

¹ <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/335820/WHO-EURO-2020-1160-40906-55390-eng.pdf>

METODOLOŠKA POJASNILA

Raziskava v obliki spletnega vprašalnika poteka v dvanajstih ponovitvah (ponovitve enkrat na dva tedna) s pričetkom 4. 12. 2020. Raziskavo v imenu Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) izvaja Inštitut za raziskovanje trga in medijev, Mediana, podatki pa so analizirani na NIJZ.

V spletno raziskavo, ki poteka prek Medianinega spletnega panela, so vsaka dva tedna vabljeni izbrani člani panela. V vsakem valu spletne raziskave sodeluje vzorec približno 1000 odraslih oseb, starih od 18 do vključno 74 let, ki so vključene v Medianin spletni panel.

V raziskavi uporabljamo vprašalnik Svetovne zdravstvene organizacije (SZO)², ki smo ga prevedli in v skladu z navodili SZO ustrezno prilagodili razmeram v naši državi.

Podatki, predstavljeni v poročilu, so uteženi po spolu, starostnih skupinah in statistični regiji.

V poročilu so večinoma prikazani podatki **10. vala** panelne spletne raziskave, ki je potekala **od 9. 4. 2021 do 12. 4. 2021** na vzorcu 1000 odraslih oseb, starih od 18 do 74 let. Prikazane so tudi nekatere primerjave s prejšnjimi valovi raziskave.

Do sedaj so bili izvedeni naslednji valovi raziskave:

1. val: od 4. 12. 2020 do 6. 12. 2020
2. val: od 18. 12. 2020 do 21. 12. 2020
3. val: od 4. 1. 2021 do 5. 1. 2021
4. val: od 15. 1. 2021 do 17. 1. 2021
5. val: od 29. 1. 2021 do 30. 1. 2021
6. val: od 12. 2. 2021 do 15. 2. 2021
7. val: od 26. 2. 2021 do 1. 3. 2021
8. val: od 12. 3. 2021 do 15. 3. 2021
9. val: od 26. 3. 2021 do 29. 3. 2021
10. val: od 9. 4. 2021 do 12. 4. 2021

² <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/behavioural-and-cultural-insights-for-health/tools-and-resources/who-tool-for-behavioural-insights-on-covid-19/survey-tool-and-guidance-behavioural-insights-on-covid-19-produced-by-the-who-european-region>

POVZETEK RAZISKAVE



SI-PANDA
Raziskava o vplivu
pandemije na življenje

Kazalnik	1. val 4. – 6.12.2021 (%)	10. val 9. – 12.4.2021 (%)
 Uporaba zaščitne maske v javnosti <i>(delež anketiranih oseb, ki so v zadnjih 7 dneh upoštevale ukrep)</i>	95,7	88,0
 Vzdrževanje priporočene medosebne razdalje v javnosti <i>(delež anketiranih oseb, ki so v zadnjih 7 dneh upoštevale ukrep)</i>	90,7	83,8
 Razkuževanje rok, kadar umivanje ni možno <i>(delež anketiranih oseb, ki so v zadnjih 7 dneh upoštevale ukrep)</i>	90,6	83,6
 Izogibanje zasebnemu družabnemu dogodku <i>(delež anketiranih oseb, ki so v zadnjih 7 dneh upoštevale ukrep)</i>	87,4	72,8
 Testiranje v primeru tesnega stika s COVID-19 pozitivno osebo <i>(delež anketiranih oseb, ki bi se zagotovo testirale, če bi bile v stiku z nekom, ki je imel pozitiven test na COVID-19 in same ne bi razvile simptomov)</i>	64,4	68,2
 Namera za cepljenje proti COVID-19 <i>(delež anketiranih oseb, ki se bodo cepile, ko bo cepljenje proti COVID-19 zanje na voljo)</i>	51,1	58,7
 Izogibanje obisku zdravnika zaradi težave, ki ni povezana s COVID-19 <i>(delež anketiranih oseb, ki so se v zadnjih 2 tednih izogibale obisku zdravnika zaradi težave, ki ni povezana s COVID-19)</i>	35,8	28,6
 Težave v duševnem zdravju <i>(delež anketiranih oseb z depresivno motnjo ali težavami v duševnem zdravju)</i>	37,5	39,9
 Poslabšanje osebne finančne situacije <i>(delež anketiranih oseb, ki so ocenile, da je njihova finančna situacija v zadnjih 3 mesecih slabša kot prej)</i>	31,4	25,6

GLAVNE UGOTOVITVE

Upoštevanje trenutnih ukrepov

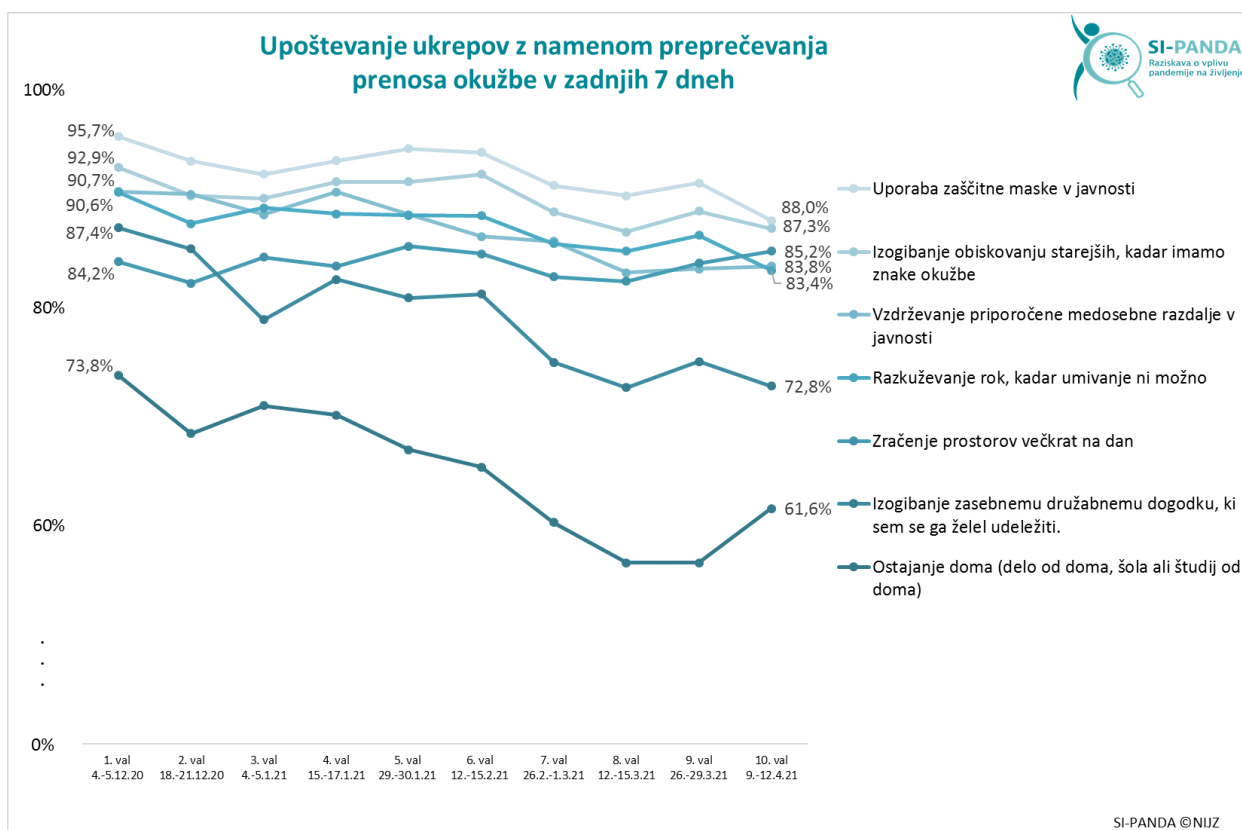
Velika večina anketiranih oseb je navajala, da je v zadnjih 7 dneh upoštevala predpisane ukrepe in priporočila za preprečevanje prenosa okužbe z virusom SARS-CoV-2 (Slika 1). Od navedenih ukrepov anketiranci v največji meri upoštevacjo pravilno higieno kihanja in kašljanja (89,8 %), najmanj pa razkuževanje površin (52,8 %). Upoštevanje ukrepa ostajanja doma, ki zajema tako delo od doma, kot tudi šolanje in študij od doma, se je v tokratnem valu raziskave znova nekoliko dvignilo (za 5 odstotnih točk v primerjavi z 9. valom), kar je gotovo odraz začasne zaustavitve javnega življenja v tem času.



Slika 1: Upoštevanje ukrepov z namenom preprečevanja okužbe v zadnjih 7 dneh, skupaj

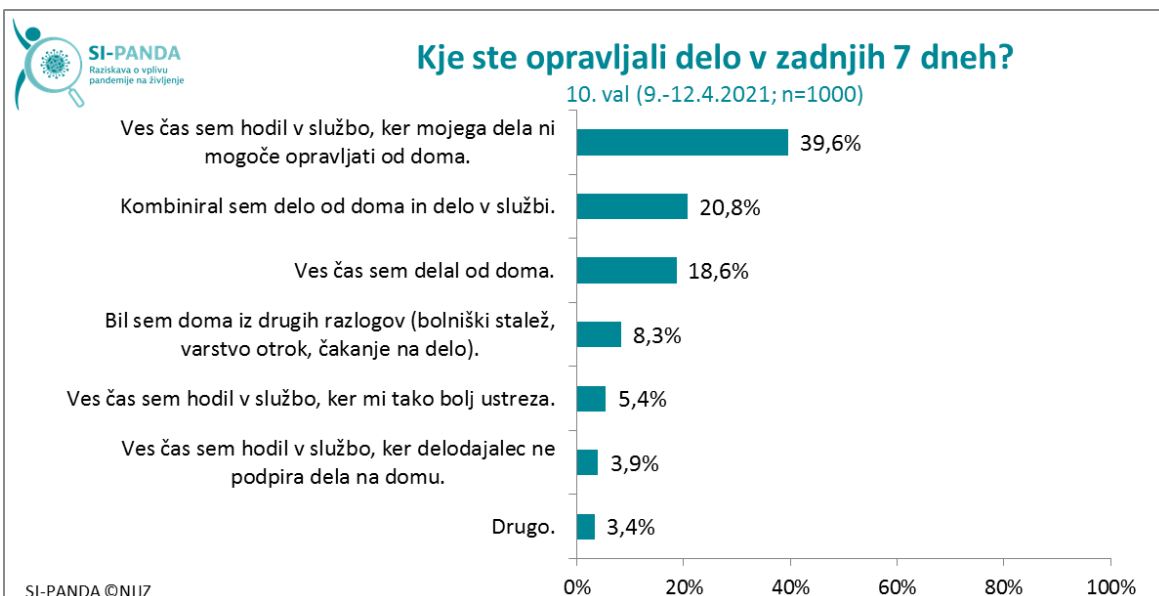
Če primerjamo med seboj rezultate posameznih valov raziskave, je bila uporaba zaščitne maske v javnosti do sedaj najbolj upoštevan ukrep (Slika 2), v 10. valu raziskave pa je odstotek uporabe zaščitne maske v javnosti prvič v času poteka raziskave upadel do te mere, da je postal najbolj upoštevan ukrep pravilna higiena kihanja in kašljanja. Poleg uporabe zaščitne maske v javnosti je v 10. valu raziskave opaziti padce upoštevanja večine ukrepov. Če je porast ukrepa ostajanja doma posledica začasne omejitve javnega življenja z zaprtjem šol in vrtcev, lahko večje upoštevanje zračenja prostorov večkrat dnevno pripišemo predvsem toplejšemu vremenu in daljšemu dnevu. Kljub zmanjševanju deleža oseb, ki so ukrepe upoštevale v zadnjih 7 dneh, pa

skozi valove ostaja stabilen delež oseb, ki bi se zagotovo testirale, če bi bile v stiku z nekom, ki je imel pozitiven test na covid-19, in v 10. valu raziskave znaša 68,2 %.



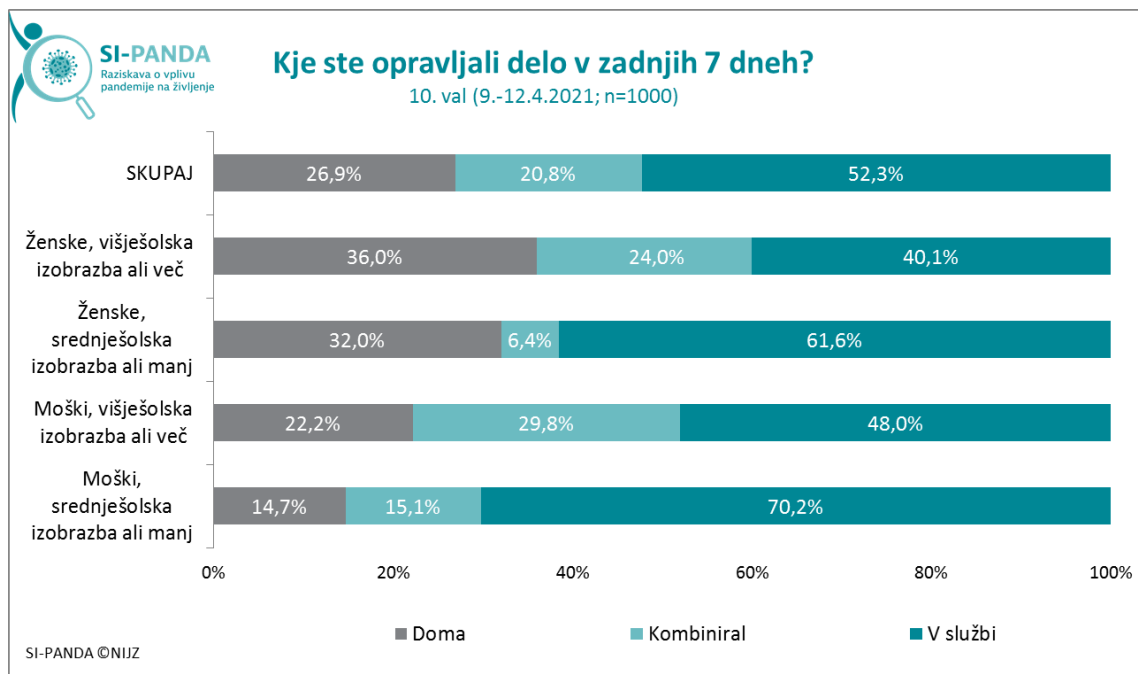
Slika 2: Upoštevanje nekaterih ukrepov z namenom preprečevanja okužbe v zadnjih 7 dneh, skupaj, po valovih raziskave

Zaradi zaustavitve javnega življenja v času 10. vala raziskave, smo anketirance spraševali tudi, kje so opravljali delo v zadnjih 7 dneh. Skoraj 40 odstotkov oseb je odgovorilo, da so ves čas hodili v službo, saj njihovega dela ni bilo mogoče opravljati doma. Skoraj 19 odstotkov anketirancev je delo v tem času ves čas opravljalo od doma (Slika 3).



Slika 3: Lokacija opravljanja dela v zadnjih 7 dneh, skupaj

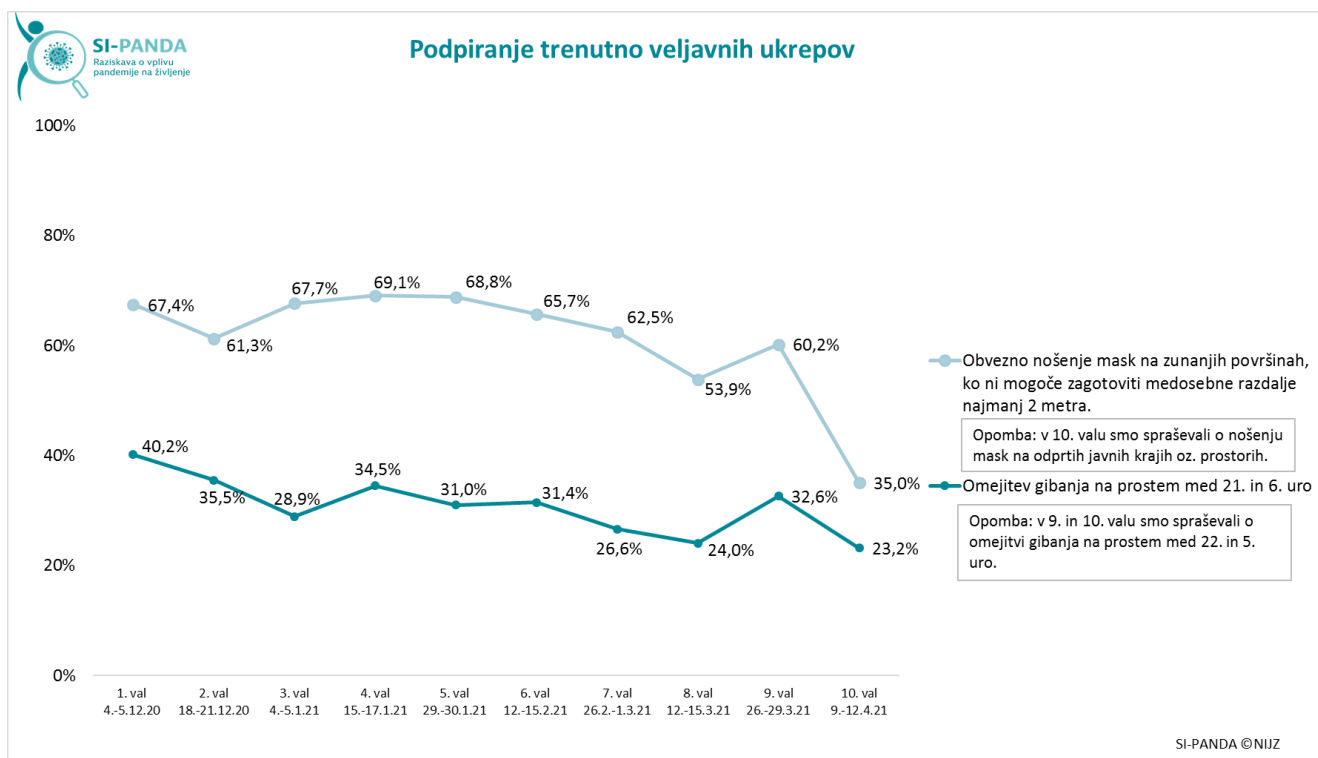
Glede na spol anketirancev, so v največji meri delo od doma ves čas opravljale v večjem deležu ženske. Na delovnem mestu pa so bili ves čas prisotni predvsem moški z doseženo največ srednješolsko izobrazbo (70,2 %) (Slika 4).



Slika 4: Lokacija opravljanja dela v zadnjih 7 dneh, skupaj in po spolu ter izobrazbi

Podpiranje trenutno veljavnih ukrepov

Ukrepi za preprečevanje in omejevanje širjenja virusa SARS-CoV-2 so zelo raznoliki, med posameznimi valovi raziskave so se tudi nekoliko spreminjali in so bili deležni zelo različne podpore. Anketiranje v 10. valu raziskave je potekalo med 9. in 12. aprilom, torej v času, ko je bila še v veljavi začasna omejitev javnega življenja z zaprtjem šol in vrtcev. Med dvema ukrepoma, ki sta bila v veljavi ves čas v opazovanem obdobju, so anketiranci v 10. valu bolj podpirali nošenje mask na odprtih javnih krajih oz. prostorih (35,0 %), pri čemer je pomembno opozoriti, da se je ukrep v celotnem obdobju opazovanja spremenil. V prvih devetih valovih so anketiranci izražali mnenje o (ne)podpori obveznega nošenja mask na zunanjih površinah, ko ni mogoče zagotoviti medosebne razdalje najmanj 2 metra, v 10. valu pa so izražali (ne)podporo nošenju mask na odprtih javnih krajih oz. prostorih, zato je pri interpretaciji teh ukrepov potrebna previdnost. Manj podpore je bila deležna omejitev gibanja na prostem med 22. in 5. uro (23,2 %), ki se je med 1. in 8. valom razlikovala, saj je bila v tistem času omejitev gibanja na prostem omejena med 21. in 6. uro. Glede na posamezne valove raziskave se na splošno nakazuje upad podpore obema ukrepoma (Slika 5).

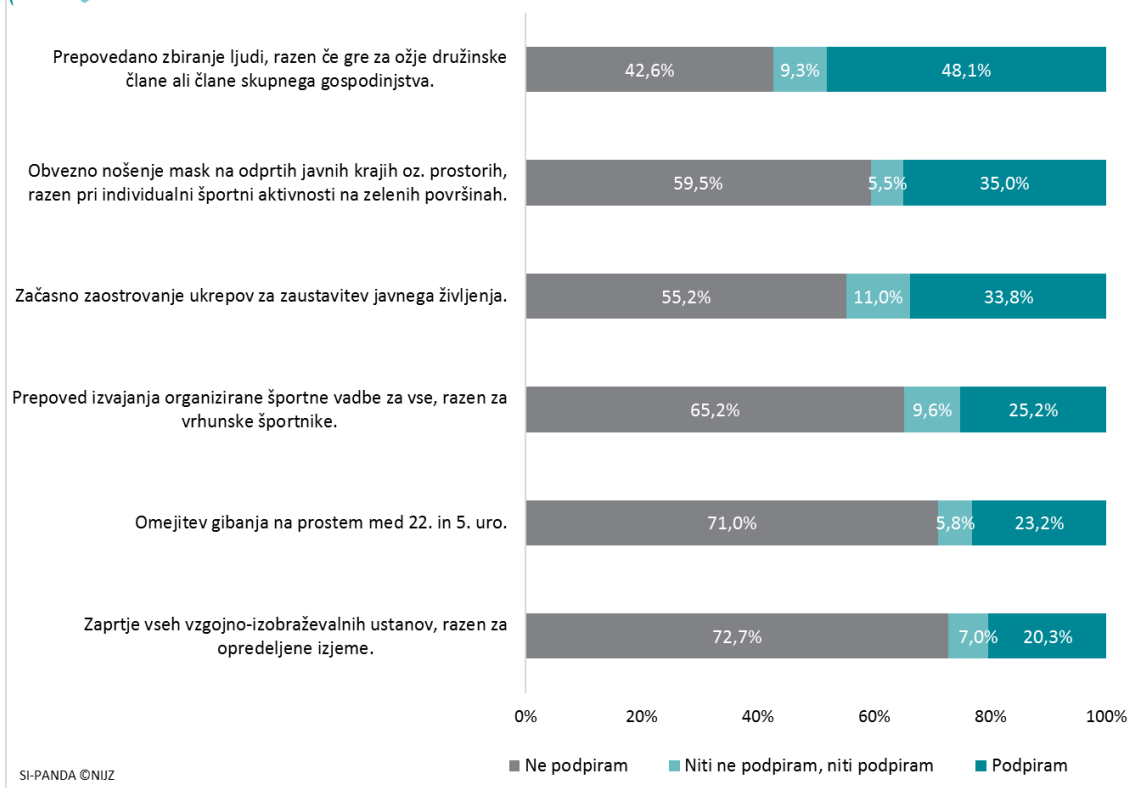


Slika 5: Podpiranje nekaterih trenutno veljavnih ukrepov, skupaj, po valovih raziskave

V 10. valu raziskave smo anketirance spraševali, v kolikšni meri podpirajo trenutno veljavne začasne ukrepe povezane s SARS-CoV-2, ki so bili v veljavi od 1. do 11. aprila 2021. Anketiranci so najmanj podpirali zaprtje vseh vzgojno-izobraževalnih ustanov (20,3 %), najbolj pa prepoved zbiranja ljudi, razen če je šlo za ožje družinske člane ali člane skupnega gospodinjstva – ta ukrep je podpirala skoraj polovica vprašanih (Slika 6).

Podpiranje trenutno veljavnih ukrepov

10. val (9.-12.4.2021; n=1000)



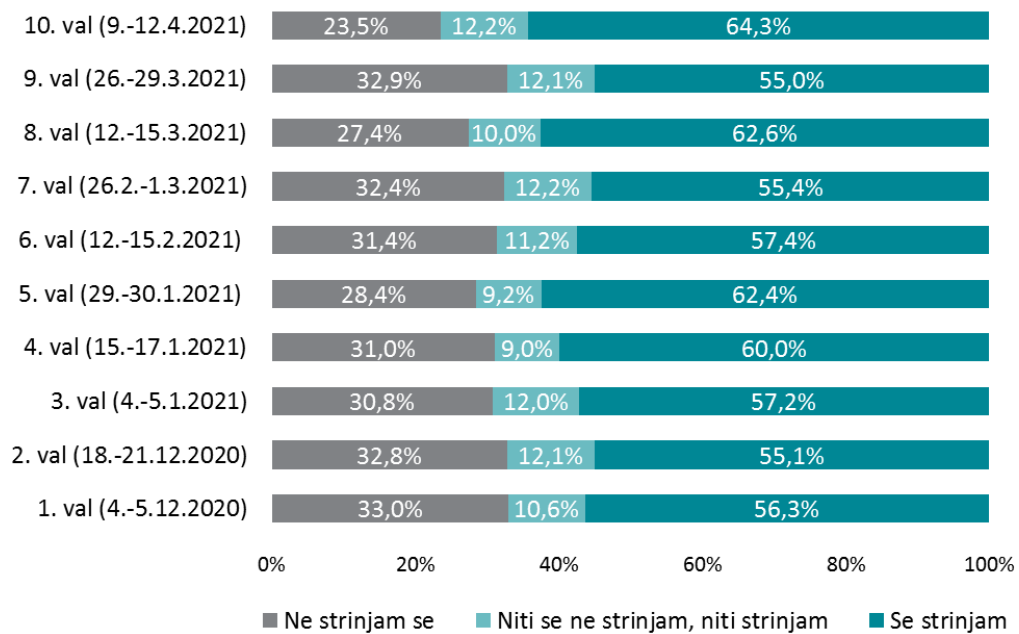
Slika 6: Podpiranje trenutno veljavnih ukrepov, skupaj

Anketirance ves čas raziskave sprašujemo tudi, ali se jim zdijo omejitve, ki so trenutno v veljavi, močno pretirane. V 10. valu je bilo takšnega mnenja 64,3 % oseb, kar je najvišji delež do sedaj (Slika 7).



SI-PANDA
Raziskava o vplivu
pandemije na življenje

Menim, da so omejitve, ki so trenutno v veljavi, močno pretirane.

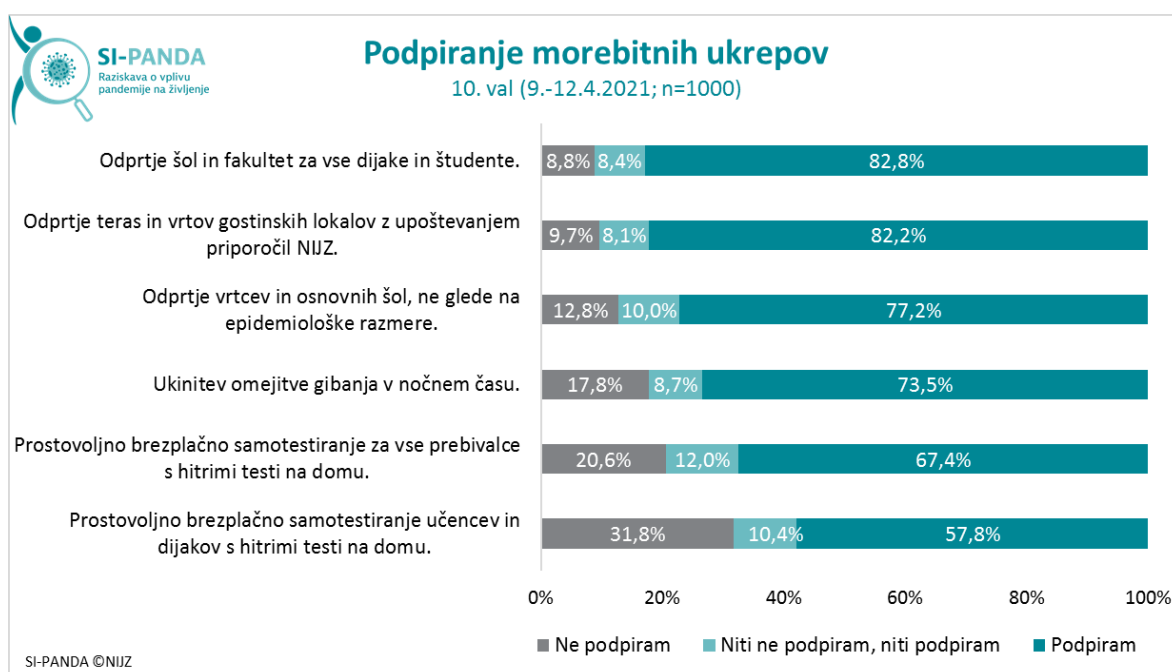


SI-PANDA ©NIJZ

Slika 7: Deleži oseb, ki menijo, da so omejitve, ki so trenutno v veljavi, močno pretirane, skupaj, po valovih raziskave

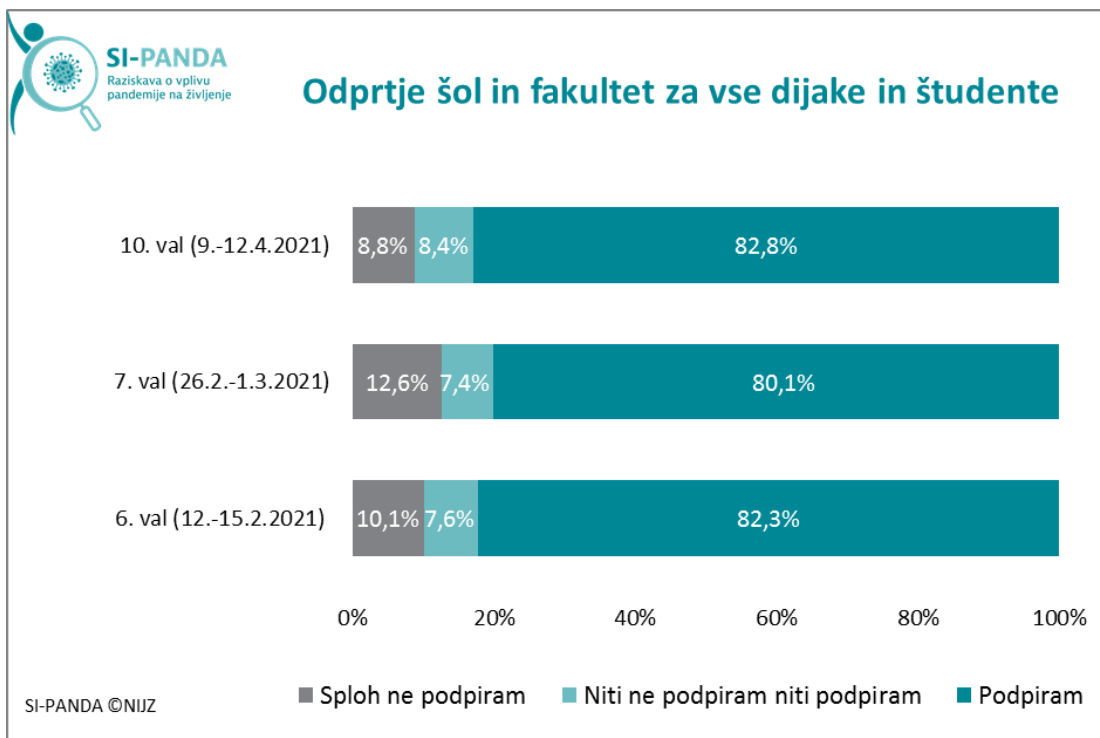
Podpiranje morebitnih ukrepov

Med morebitnimi ukrepi, ki bi bili (glede na epidemiološko situacijo) lahko uvedeni po začasni omejitvi javnega življenja v aprilu so anketiranci v 10. valu največjo podporo izrazili odprtju šol in fakultet za vse dijake in študente (82,8 %) (Slika 8), kar je skladno z ves čas raziskave izraženim nepodpiranjem zaprtja vzgojno-izobraževalnih ustanov, razen za opredeljene izjeme. Skoraj enake podpore je bilo deležno odprtje teras in vrtov gostinskih lokalov z upoštevanjem priporočil NIJZ (82,2 %). Dokaj visoke podpore je bil deležen tudi ukrep morebitnega prostovoljnega samotestiranja za vse prebivalce s hitrimi testi na domu (67,4 %), za katerega vemo, da je v veljavi v nekaterih drugih državah, npr. Avstriji.



Slika 8: Podpiranje morebitnih ukrepov, skupaj

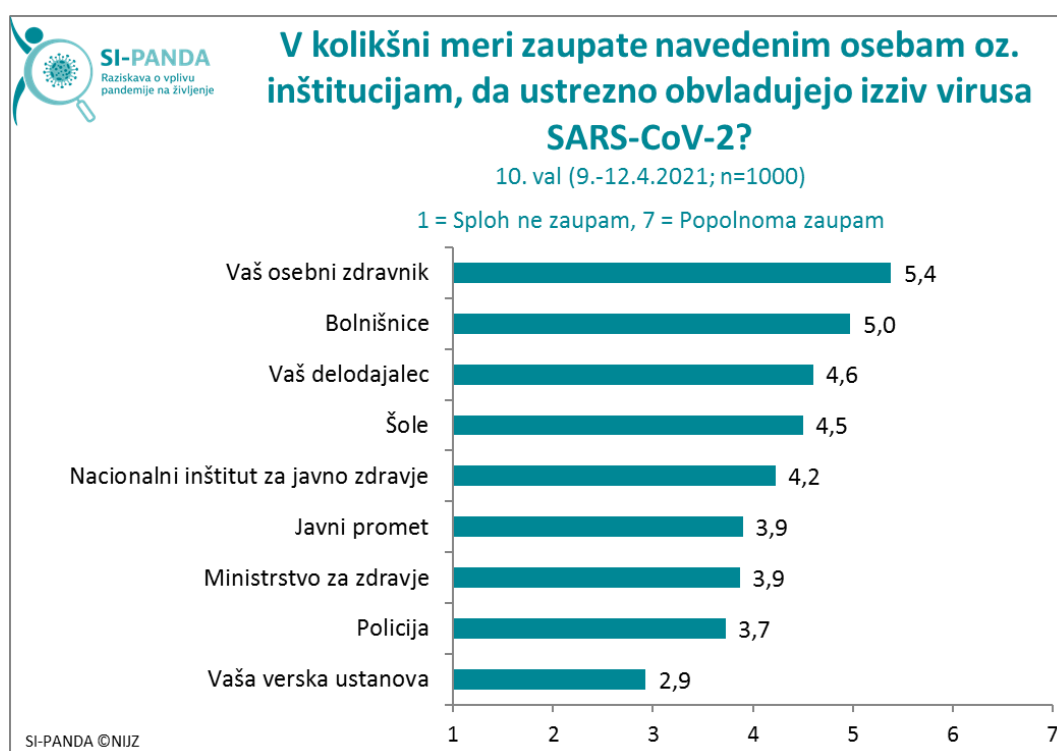
Glede podpore odprtju šol za vse dijake in študente smo spraševali že v 6., 7. in 10. valu raziskave – v vseh omenjenih valovih je bila podpora približno enaka in se je gibala okoli 80 odstotkov vprašanih oseb (Slika 9).



Slika 9: Podpiranje odprtja šol in fakultet za vse dijake in študente, skupaj, 6., 7., in 10. val

Zaupanje v osebe in institucije, da ustrezno obvladujejo pandemijo

Anketirane osebe glede ustreznega obvladovanja pandemije ves čas raziskave najbolj zaupajo svojim osebnim zdravnikom – povprečje zaupanja na 7-stopenjski lestvici v 10. valu je 5,4. Sledi zaupanje v bolnišnice s povprečjem 5,0 in zaupanje v delodajalce s povprečjem 4,6 (Slika 10). Če primerjamo med seboj posamezne valove raziskave, se zaupanje v skoraj vse navedene osebe oz. institucije zmanjšuje.



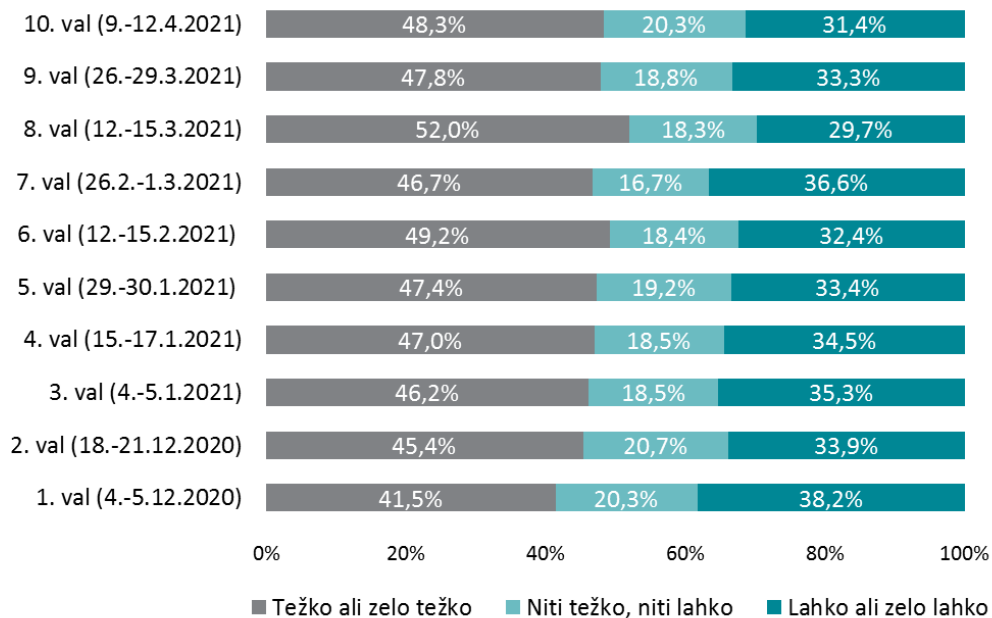
Slika 10: Zaupanje v osebe in institucije, da ustrezno obvladujejo pandemijo, skupaj

Tekom raziskave anketirance sprašujemo tudi o tem, kako težko ali lahko je po njihovem mnenju oceniti, ali so informacije o virusu SARS-CoV-2 v medijih zanesljive. Odstotek oseb, ki menijo, da je takšno oceno lahko ali zelo lahko podati, se je od začetka decembra znižal za okoli 7 odstotnih točk in trenutno znaša 31,4 % anketiranih oseb (Slika 11).



SI-PANDA
Raziskava o vplivu
pandemije na življenje

Kako težko ali lahko je po vašem mnenju oceniti, ali so informacije o virusu SARS-Cov-2 v medijih zanesljive?

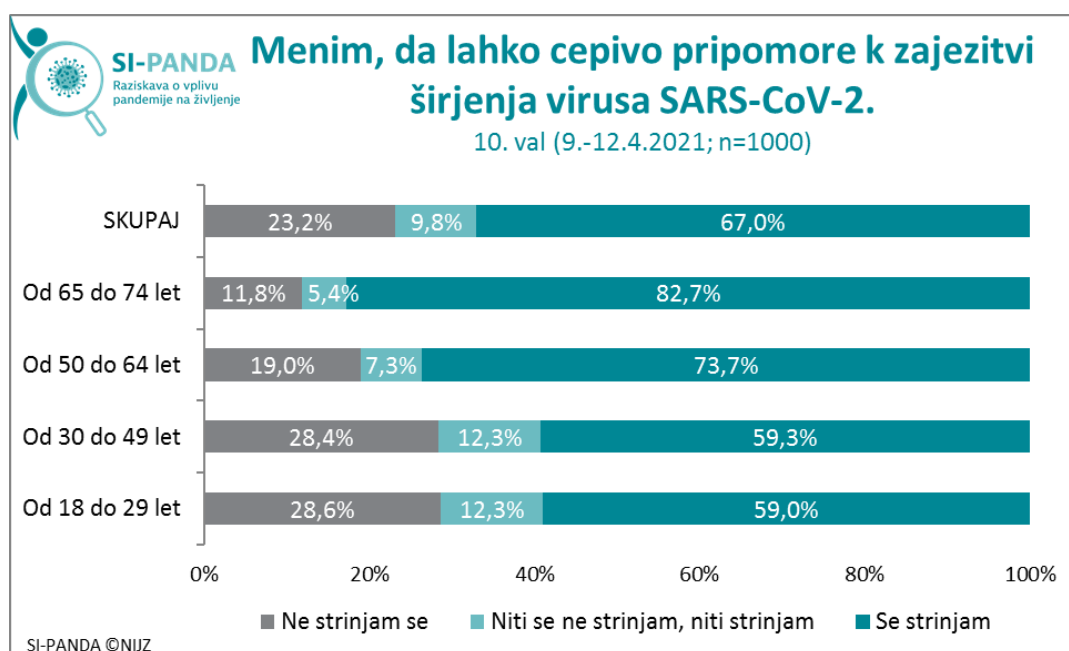


SI-PANDA ©NIJZ

Slika 11: Težavnost ocene zanesljivosti informacij o virusu SARS-CoV-2 v medijih, skupaj in po valovih raziskave

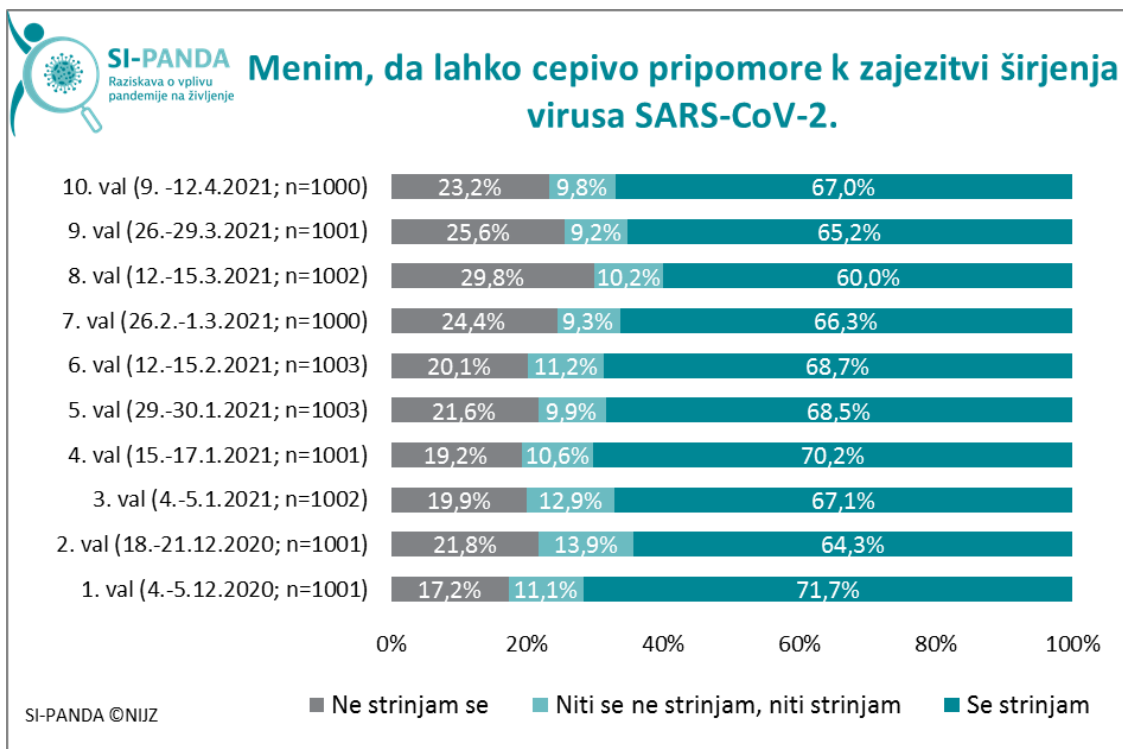
Cepljenje

V 10. valu raziskave sta dobri dve tretjini (67,0 %) anketiranih oseb menili, da cepivo proti covidu-19 lahko pripomore k zaježitvi širjenja SARS-CoV-2. Mlajši so glede cepiva bolj skeptični v primerjavi s starejšimi (Slika 12).



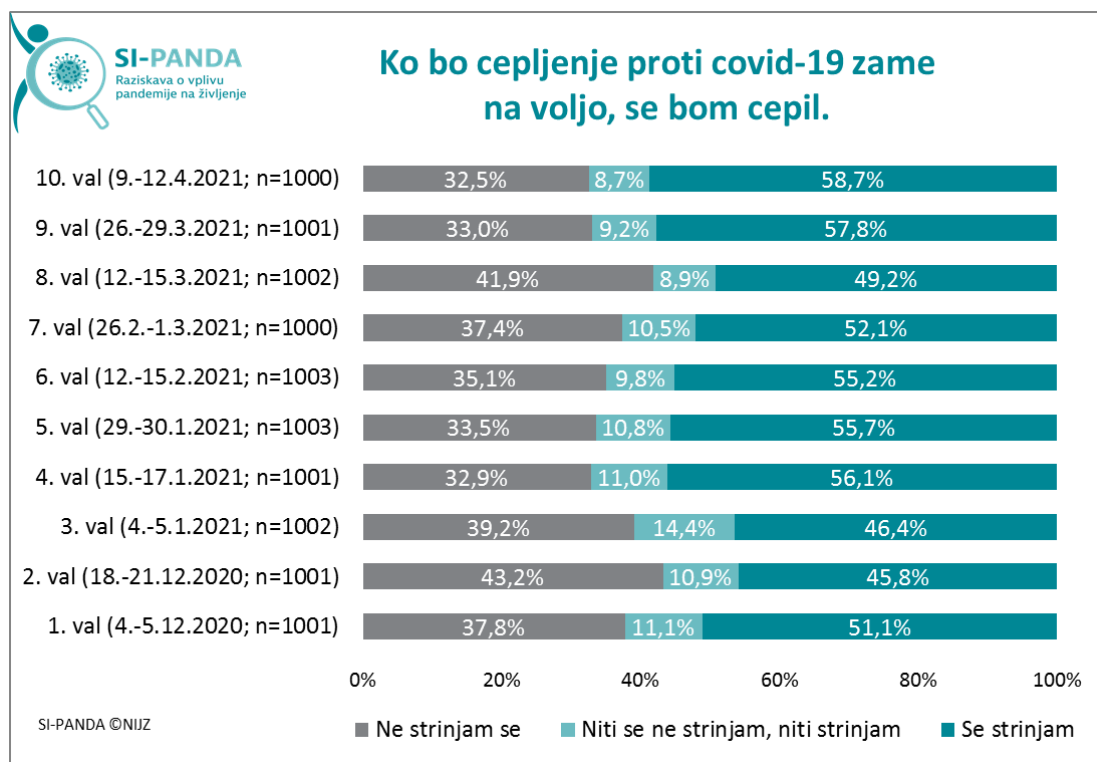
Slika 12: Mnenje o tem, ali cepivo lahko pripomore k zaježitvi širjenja SARS-CoV-2, skupaj in po starostnih skupinah

Če primerjamo med seboj različne valove raziskave, se je delež oseb, ki menijo, da lahko cepivo proti covidu-19 pripomore k zaježitvi širjenja SARS-CoV-2, v 9. in 10. valu po znižanju v 8. valu, vrnil na predhodno raven in znaša 67,0 % (Slika 13).



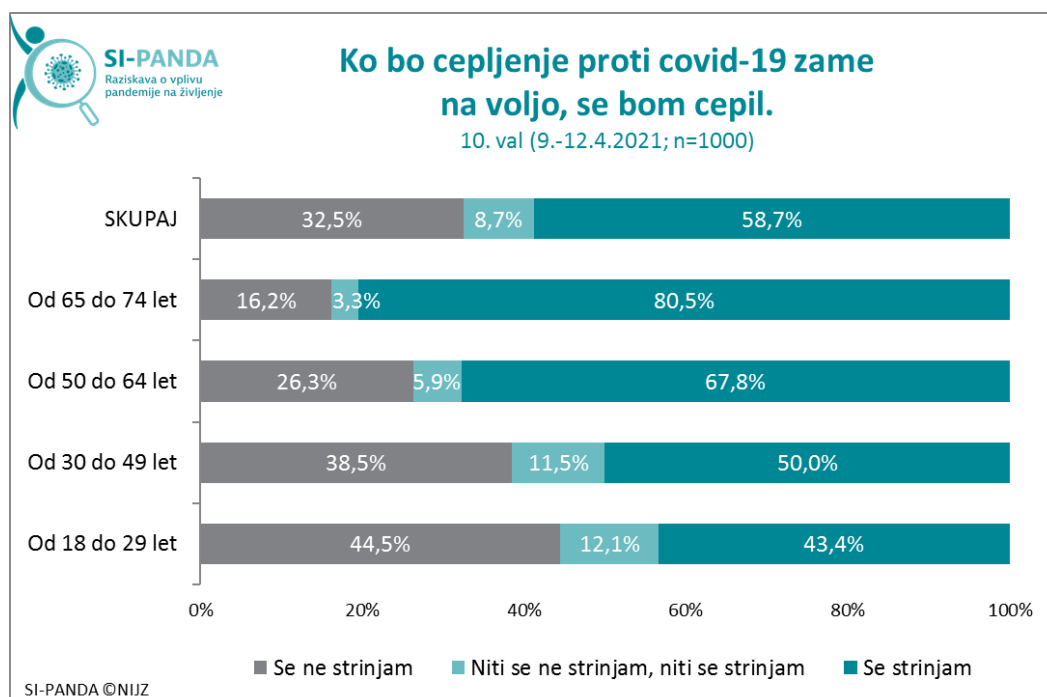
Slika 13: Mnenje o tem, ali cepivo lahko pripomore k zavezitvi širjenja novega SARS-CoV-2, skupaj, po valovih raziskave

Dobra polovica (58,7 %) anketiranih se bo cepila proti covidu-19, ko bo cepivo zanje na voljo, kar je najvišji delež v času raziskave. Glede na posamezne valove raziskave je namera za cepljenje v primerjavi s predhodnimi valovi najvišja do sedaj, kar je vsekakor vzpodbudno (Slika 14). Upad namere za cepljenje v 8. valu raziskave bi bil lahko tudi posledica začasne ustavitve cepljenja s cepivom AstraZeneca med 15. in 18. marcem 2021, ki je bil deležen velike medijske pozornosti. Po pozitivnem mnenju evropske agencije za zdravila (EMA) glede varnosti tega cepiva, se pa opaža ponovno povečana namera za cepljenje. Če pogledamo samo osebe, ki še niso bile cepljene proti covidu-19, jih v 10. valu raziskave slaba polovica (49,6 %) poroča, da se nameravajo cepiti.



Slika 14: Namera za cepljenje proti covidu-19, skupaj, po valovih raziskave

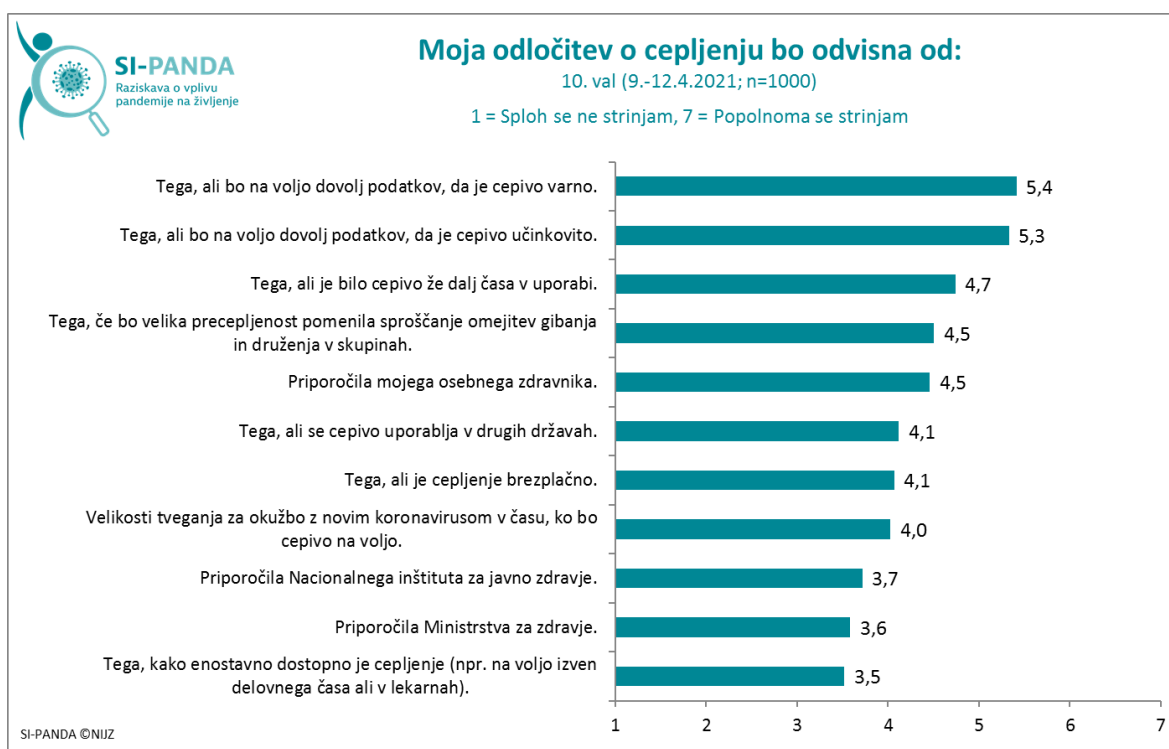
Namera za cepljenje narašča s starostjo (Slika 15). Trend med valovi raziskave med starostnimi skupinami kaže naraščanje namere za cepljenje v vseh starostnih skupinah, razen pri najmlajših. Po pričakovanjih je najvišja v starostni skupini od 65 do 74 let, kjer so tako opredeljene dobre tri četrtine anketirancev (80,5 %). Cepiti se namerava več moških (68,3 %) kot žensk (48,6 %). Med osebami s kroničnimi obolenji se namerava cepiti 65,7 % oseb.



Slika 15: Namera za cepljenje proti covidu-19, skupaj in po starostnih skupinah

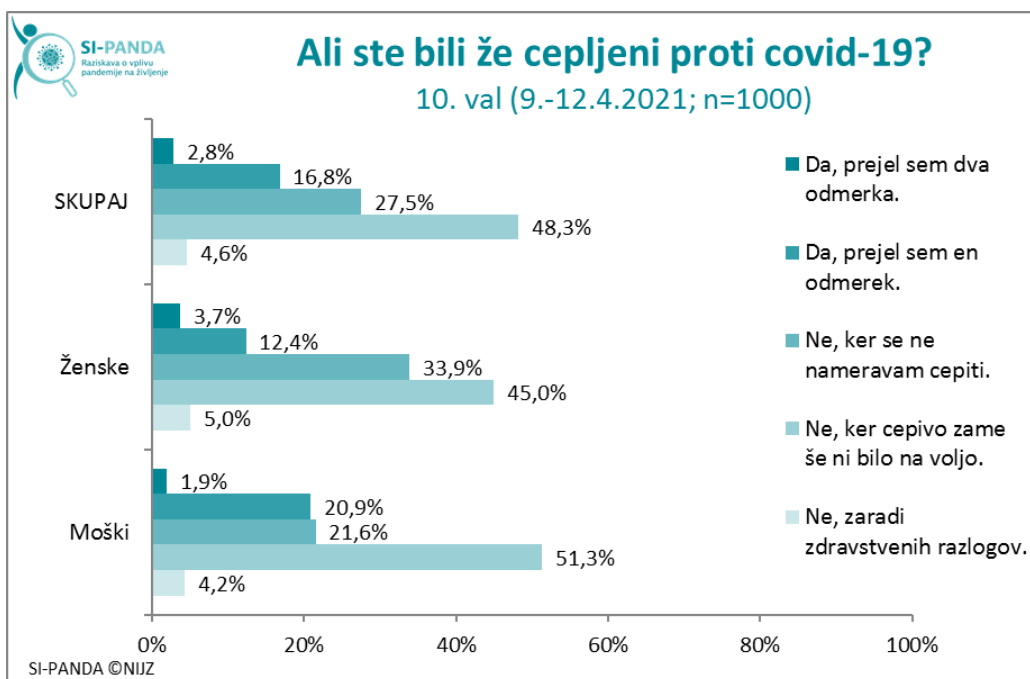
Na vprašanje o tem, od česa bo odvisna odločitev o cepljenju, se anketiranci v povprečju najbolj strinjajo, da bo njihova odločitev za cepljenje odvisna od naslednjih dejavnikov:

- ali bo na voljo dovolj podatkov, da je cepivo varno (v 10. valu je povprečna vrednost na 7-stopenjski lestvici 5,4),
- ali bo na voljo dovolj podatkov, da je cepivo učinkovito (5,3),
- ali je cepivo že dlje časa v uporabi (4,7),
- priporočila osebnega zdravnika (4,5),
- tega, če bo velika precepljenost pomenila sproščanje omejitve gibanja in druženja v skupinah (4,5) (Slika 16).



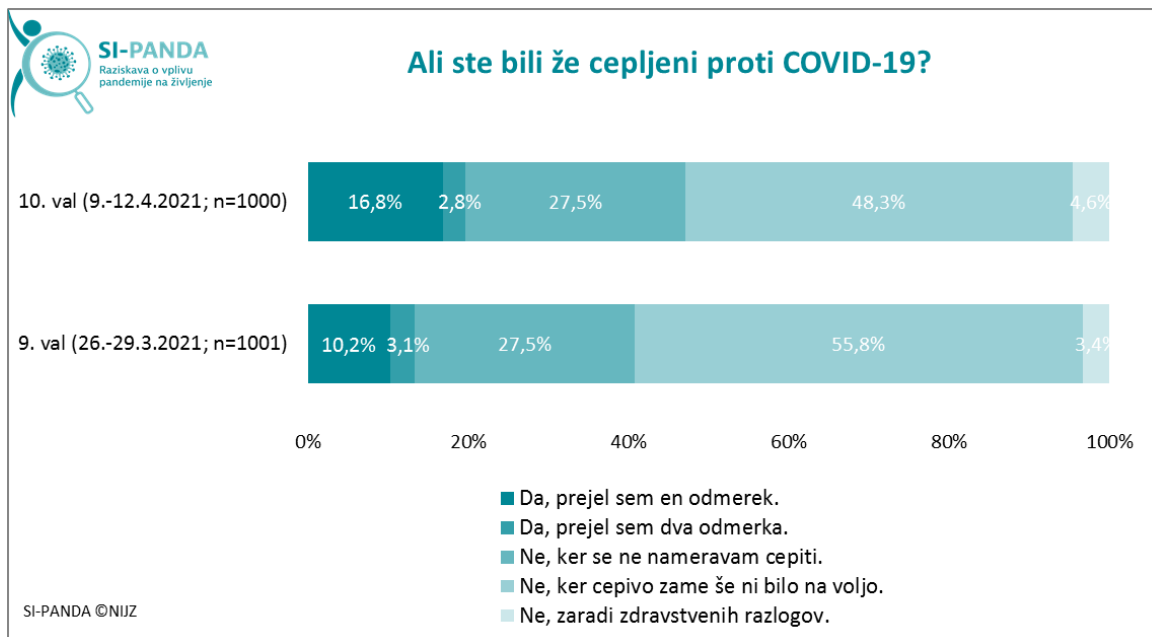
Slika 16: Razlogi za odločitev o cepljenju proti covidu-19, skupaj

V 10. valu smo spraševali tudi, ali so anketiranci že bili cepljeni proti covidu-19. Skoraj polovica (48,3 %) anketirancev se ni cepila, ker cepivo zanje še ni bilo na voljo, dobra četrtina (27,5 %) anketirancev pa se ne namerava cepiti. Delež tistih, ki se ne nameravajo cepiti, je pričakovano najvišji v najmlajši starostni skupini (36,0 %). Cepljenju so v večjem deležu nenaklonjene ženske (33,9 %) kakor moški (21,6 %). Med anketiranci jih 16,8 % navaja, da so prejeli en odmerek in 2,8 % dva odmerka cepiva (Slika 17).



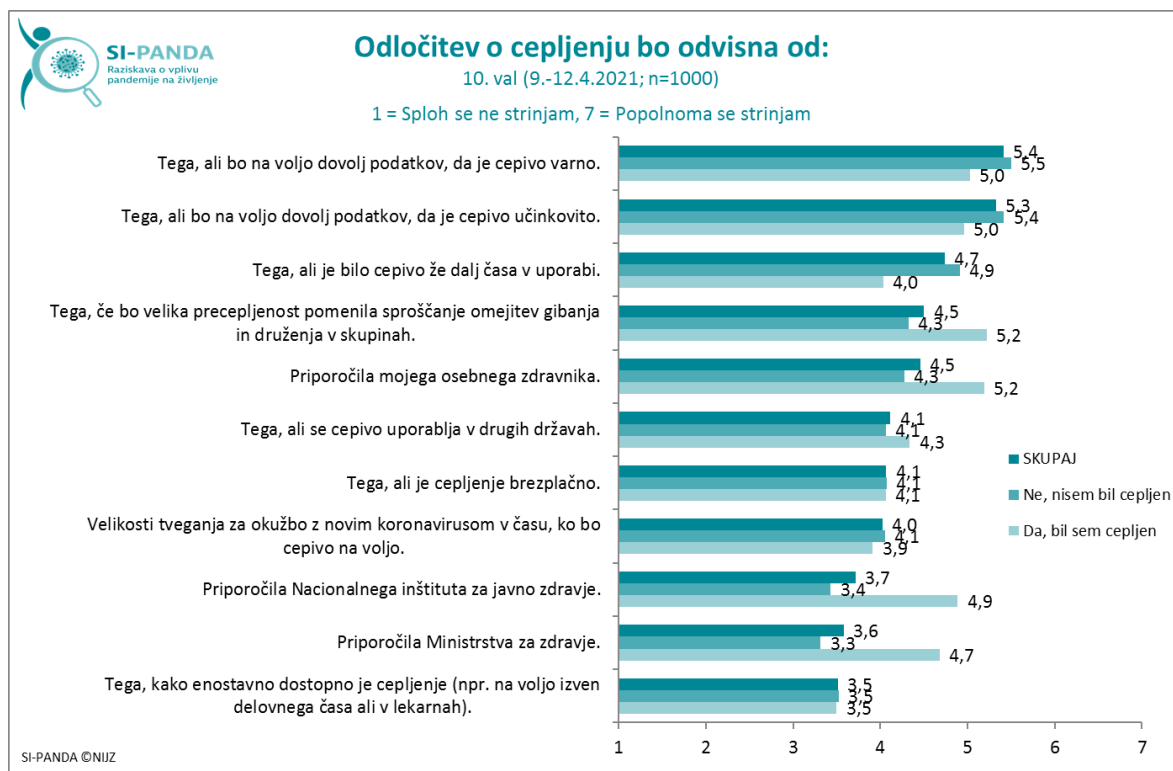
Slika 17: Cepljenje proti covidu-19, skupaj in po spolu

Če glede precepljenosti primerjamo 9. in 10. val raziskave, delež tistih, ki se ne nameravajo cepiti, ostaja enak (27,5 %). Zmanjšal se je delež tistih, za katere cepivo še ni bilo na voljo, povečal pa delež cepljenih z enim odmerkom (Slika 18). Med tistimi, ki se ne nameravajo cepiti, je več žensk, več mlajših, oseb z doseženo največ srednješolsko izobrazbo, oseb, ki prihajajo iz mestnega okolja, in oseb iz Vzhodne Slovenije.



Slika 18: Cepljenje proti covidu-19, skupaj, 9. in 10. val raziskave

Odločitev o cepljenju je bila v 10. valu med cepljenimi osebami najbolj odvisna od priporočila osebnega zdravnika (povprečna vrednost na 7-stopenjski lestvici 5,2), in tega, če bo velika precepljenost pomenila sproščanje omejitve gibanja in druženja v skupinah (5,2), priporočila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (4,9) in priporočila Ministrstva za zdravje (4,7) (Slika 19).

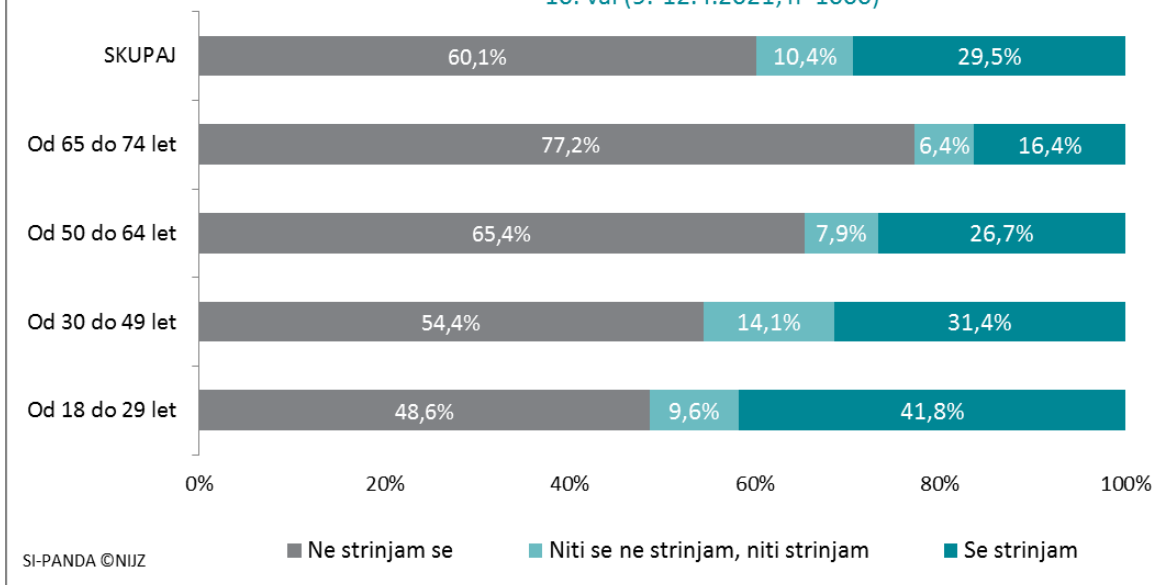


Slika 19: Razlogi za odločitev o cepljenju proti covidu-19, skupaj, cepljene in necepljene osebe

29,5 % oseb meni, da cepljenje proti SARS-CoV-2 ni potrebno, in da je bolezen bolje preboleti po naravni poti. Glede na starostne skupine je delež oseb, ki so takšnega mnenja, pričakovano najvišji v najmlajši starostni skupini, kjer znaša dobrih 40 odstotkov (Slika 20).

Menim, da cepljenje proti SARS-CoV-2 ni potrebno; bolje je bolezen preboleti po naravni poti.

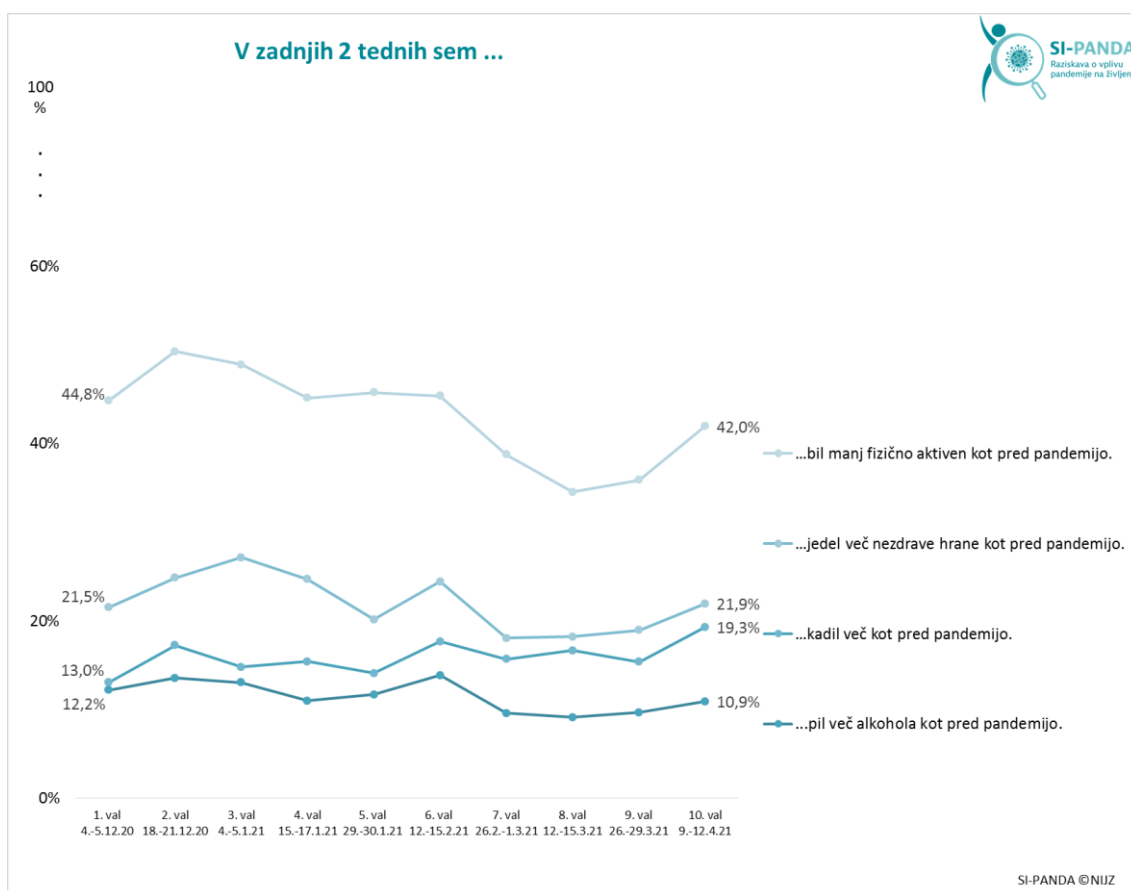
10. val (9.-12.4.2021; n=1000)



Slika 20: Delež oseb, ki menijo, da cepljenje proti SARS-CoV-2 ni potrebno, in da je bolezen bolje preboleti po naravni poti, skupaj in po starostnih skupinah

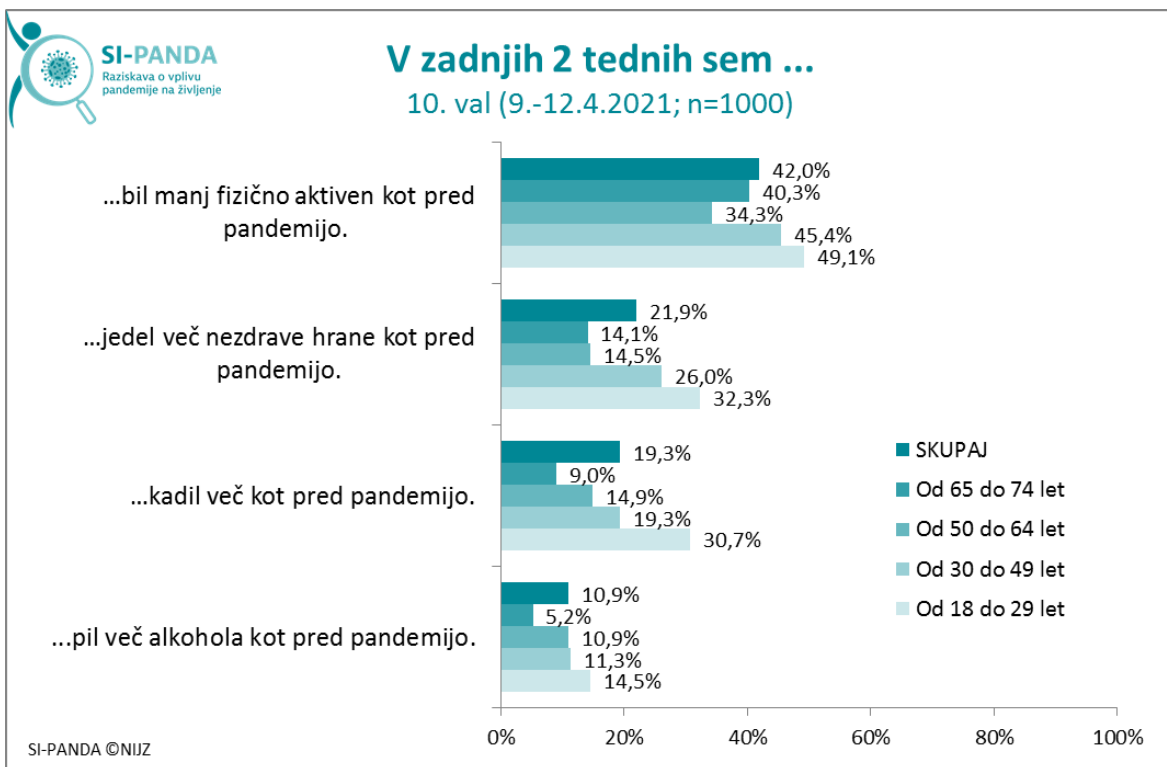
Vpliv pandemije na življenjski slog in slabo počutje

V 10. valu raziskave je dobrih 40 odstotkov anketiranih oseb (42,0 %) navedlo, da so bili v zadnjih 2 tednih manj telesno dejavni kot pred pandemijo, petina (21,9 %) je jedla več nezdrave hrane kot pred pandemijo, 19,3 % anketiranih je kadilo več kot pred pandemijo, 10,9 % anketiranih pa je pilo več alkohola kot pred pandemijo (Slika 21). Če primerjamo vse dosedanje valove raziskave, je pandemija med dejavniki življenjskega sloga najbolj vplivala na zmanjšanje telesne dejavnosti. V 10. valu raziskave so zaznana vnovična poslabšanja v življenjskem slogu, predvsem kar se tiče zmanjšane fizične aktivnosti, pa tudi uživanja več nezdrave hrane kot pred pandemijo in kajenja. Ta poslabšanja lahko v določeni meri verjetno pripišemo velikonočnim praznikom, delno pa tudi omejitvi javnega življenja, ki je bila v veljavi od 1. do 11. aprila 2021.



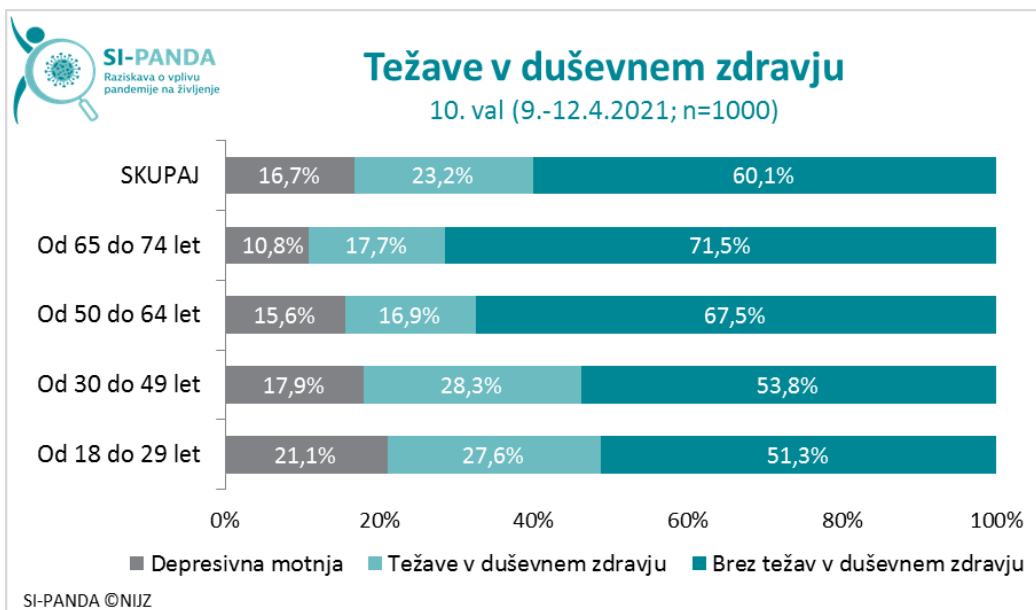
Slika 21: Vpliv pandemije na življenjski slog v zadnjih 2 tednih, skupaj, po valovih raziskave

O najbolj nezdravih navadah življenjskega sloga ves čas raziskave poroča najmlajša starostna skupina anketirancev (Slika 22). V primerjavi z drugimi starostnimi skupinami so bili manj telesno dejavni (49,1 % anketirancev v starosti od 18 do 29 let) in uživali so več nezdrave hrane kot pred pandemijo (32,3 %). Skoraj tretjina (30,7 %) jih je poročala, da kadijo več kot pred pandemijo, uživanje alkohola med pandemijo pa je povečalo 14,5 % teh anketirancev.



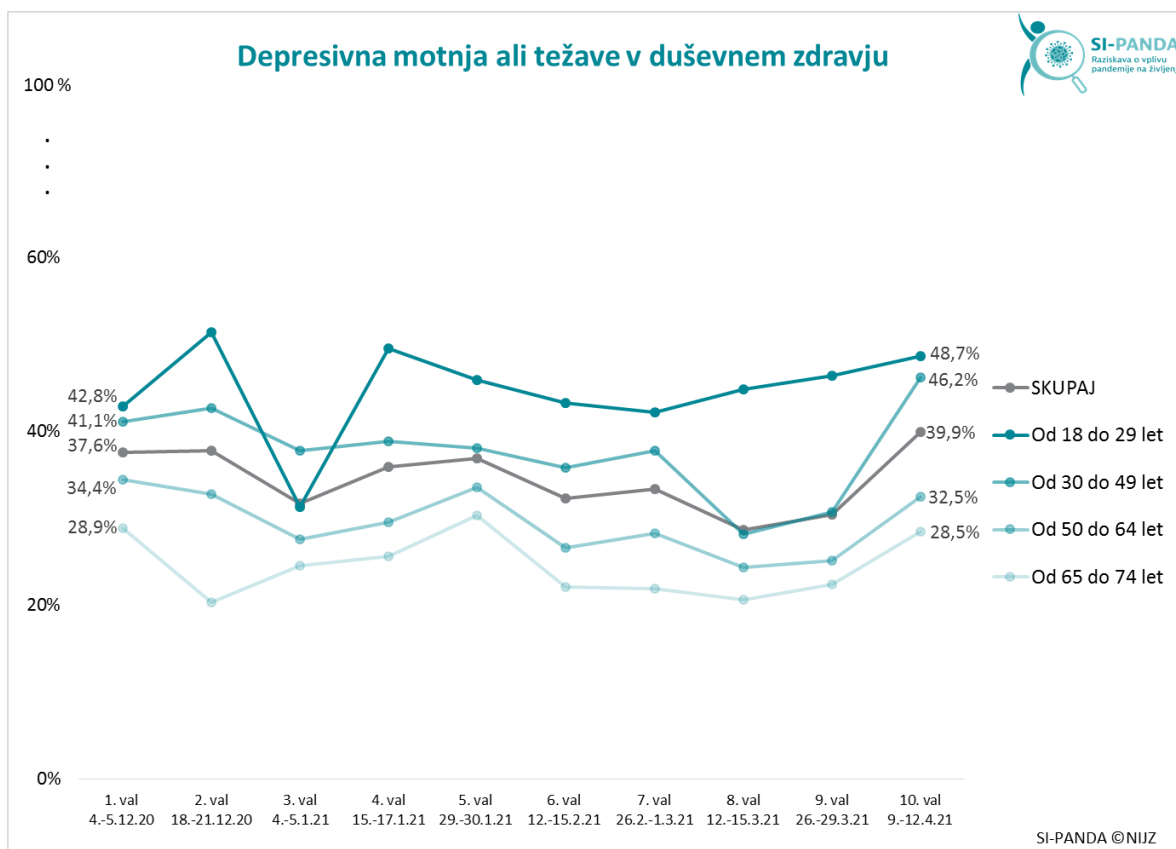
Slika 22: Vpliv pandemije na življenjski slog v zadnjih 2 tednih, skupaj in po starostnih skupinah

Preverjali smo tudi prisotnost duševnih težav med pandemijo. V 10. valu raziskave smo zaznali, da ima 23,2 % anketiranih oseb težave v duševnem zdravju, 16,7 % pa znake depresivne motnje. Največ težav z duševnim zdravjem je tudi v 10. valu navajala najmlajša starostna skupina anketiranih oseb (od 18 do 29 let), pri kateri so bili deleži oseb s težavami v duševnem zdravju (27,6 %) in depresivno motnjo (21,1 %) najvišji glede na druge starostne skupine (Slika 23). To se sklada z napovedmi, da je pandemija covid-19 prizadela predvsem starejše generacije, posledice ukrepov za njeno zaježitev pa predvsem mlajše.



Slika 23: Težave v duševnem zdravju, skupaj in po starostnih skupinah

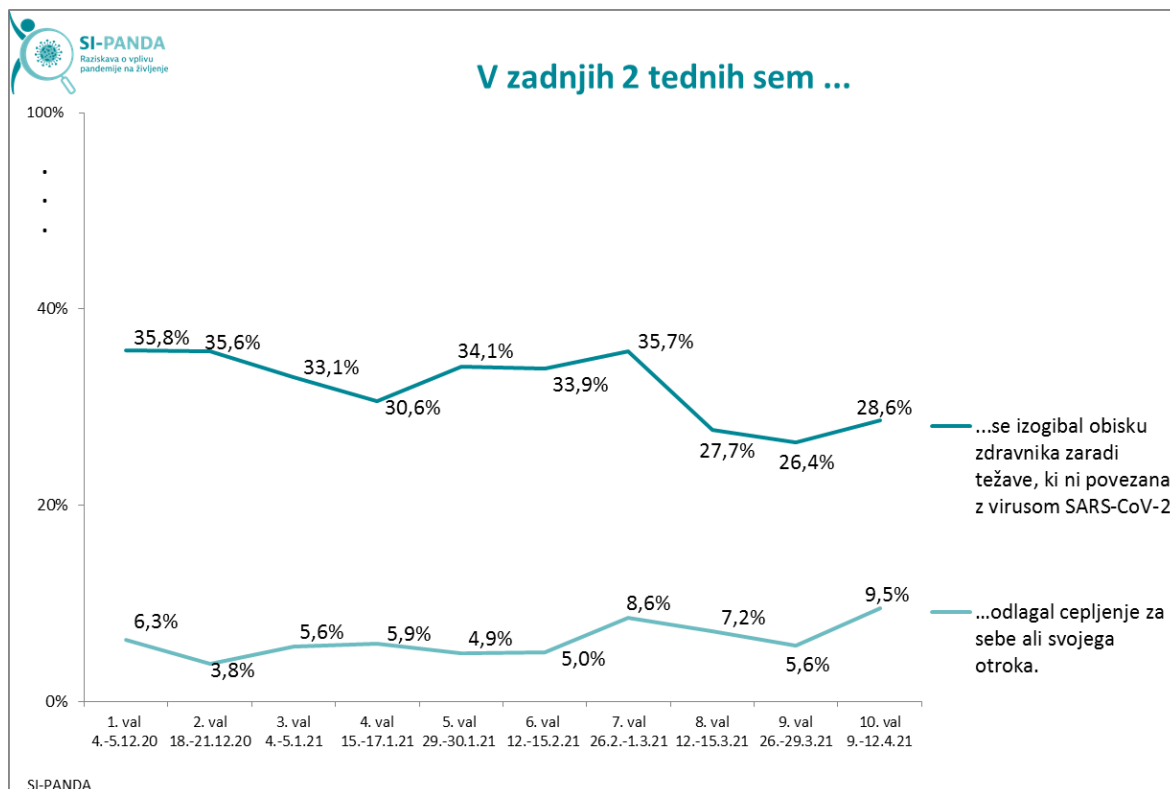
Če primerjamo prisotnost težav v duševnem zdravju in prisotnost depresivne motnje skozi vse valove raziskave, opazimo, da se je prisotnost teh motenj v 10. valu raziskave precej povečala pri vseh starostnih skupinah, predvsem pa v starostni skupini od 30 do 49 let. Eden izmed možnih razlogov je lahko to, da gre za starostno skupino, ki ima v največji meri doma mlajše otroke, ki so bili v času zaprtja šol in vrtcev znova doma, oziroma so se šolali od doma, kar je bilo ob morebitnem delu od doma za starše dodaten stresni dejavnik (Slika 24).



Slika 24: Težave v duševnem zdravju, po starostnih skupinah in valovih raziskave

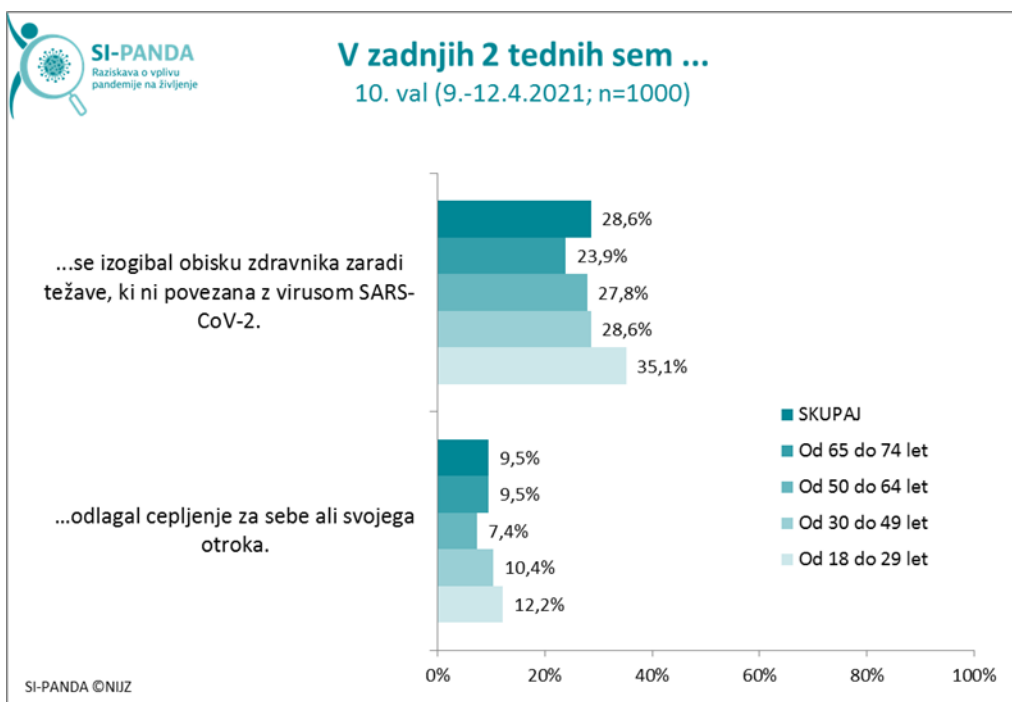
Stik z zdravstvenim sistemom

V 10. valu raziskave se je dobra četrtina anketiranih oseb (28,6 %) izogibala obisku zdravnika zaradi težave, ki ni bila povezana s SARS-CoV-2, 5,6 % pa jih je odlagalo cepljenje za sebe ali svojega otroka. V 8. in 9. valu je izogibanje zdravniku precej upadlo, a se je v 10. valu znova povečalo (Slika 25).



Slika 25: Vpliv pandemije na stik z zdravstvenim sistemom v zadnjih 2 tednih, skupaj, po valovih raziskave

Anketiranci najmlajše starostne skupine (35,1 %) se v največji meri izogibajo obisku zdravnika zaradi težave, ki ni povezana z virusom SARS-CoV-2 (Slika 26).

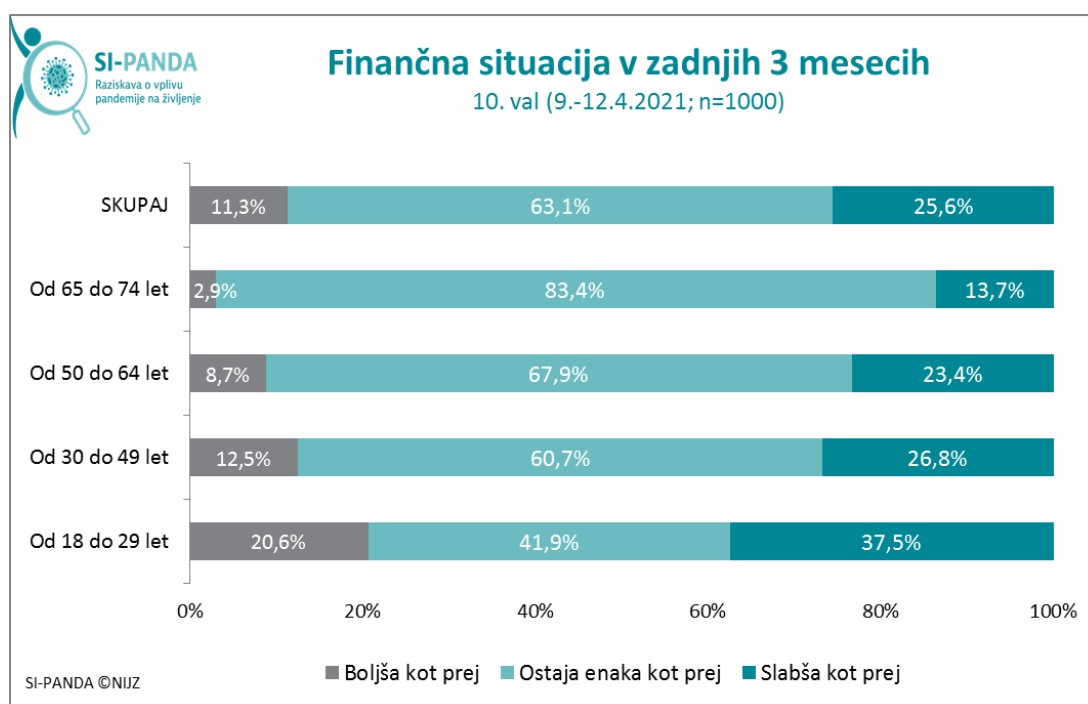


Slika 26: Vpliv pandemije na stik z zdravstvenim sistemom v zadnjih 2 tednih, skupaj in po starostnih skupinah

Zaradi zaznanih odloženih stikov z zdravnikom in zdravstvenim timom, ki ga zaznavamo ves čas poteka raziskave ter zaradi obenem zaradi dalj časa zaustavljenih preventivnih aktivnosti na primarni zdravstveni ravni je pričakovati poslabšanje pandemije kroničnih nenalezljivih bolezni z vsemi sindemičnimi posledicami, najverjetneje bolj izrazito v socialno-ekonomsko ranljivejših skupinah.

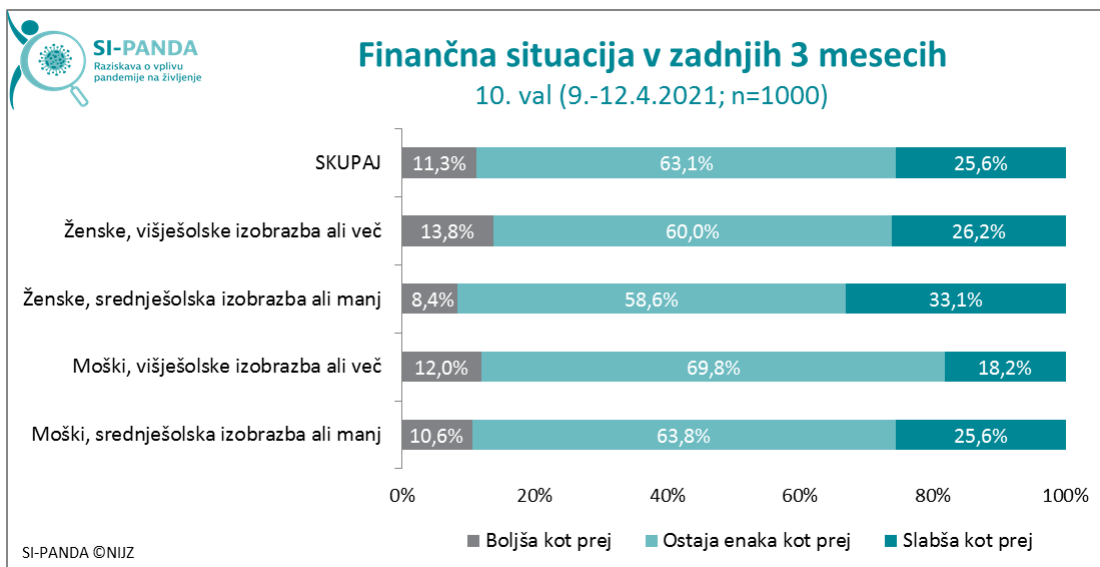
Vpliv pandemije na finančno situacijo

Dobra četrtina (25,6 %) anketirancev meni, da je njihova finančna situacija v zadnjih 3 mesecih slabša kot prej. Delež anketirancev, ki menijo, da je njihova finančna situacija v zadnjih 3 mesecih slabša kot prej, se je v primerjavi s 1. valom raziskave zmanjšal za 5,8 odstotnih točk. Svojo finančno situacijo najslabše zaznavajo anketiranci v starostni skupini od 18 do 29 let (Slika 27), zato bo potrebno tej skupini tudi v skladu s predlaganimi programi EU za obvladovanje sedanje krize posvetiti posebno družbeno pozornost. Glede na zaposlitveni status svojo finančno situacijo v največji meri kot slabšo zaznavajo brezposelni in samozaposleni, kar kaže na velik javnozdravstveni problem.



Slika 27: Zaznavanje finančne situacije v zadnjih 3 mesecih, skupaj in po starostnih skupinah

Glede na spol in izobrazbo so finančno situacijo v zadnjih 3 mesecih kot slabšo v največjem deležu zaznavale ženske z doseženo največ srednješolsko izobrazbo. V najmanjšem deležu se je finančna situacija poslabšala za moške anketirance z vsaj višješolsko izobrazbo (Slika 28).



Slika 28: Zaznavanje finančne situacije v zadnjih 3 mesecih, skupaj in po spolu ter stopnji dosežene izobrazbe

Osvetljena tema 10. vala raziskave: Doživljanje pandemije covid-19 in vpliv pandemije na umske sposobnosti

Pandemija covid-19 traja že več kot eno leto. Že več kot eno leto se soočamo ne samo s strahom pred boleznijo, temveč tudi z različnimi ukrepi za preprečevanje in obvladovanje okužb z virusom SARS-CoV-2, kot so nošenje zaščitnih mask, vzdrževanje fizične distance, samoizolacija itd. Navedeni ukrepi so sicer učinkoviti pri obvladovanju pandemije covid-19, ker pa trajajo že tako dolgo, zahtevajo od ljudi tudi večje ali manjše psihične in fizične napore in zato zmanjšujejo njihovo pripravljenost, da upoštevajo navodila in omejitve. Kljub na splošno veliki podpori strategijam za preprečevanje in obvladovanje pandemije, v številnih državah poročajo o naraščanju števila ljudi, ki ne upoštevajo priporočenih ukrepov in so se vedno manj pripravljene informirati o pandemiji. Tak trend pa lahko ogroža obvladovanje pandemije. Govorimo o pandemski izčrpanosti.

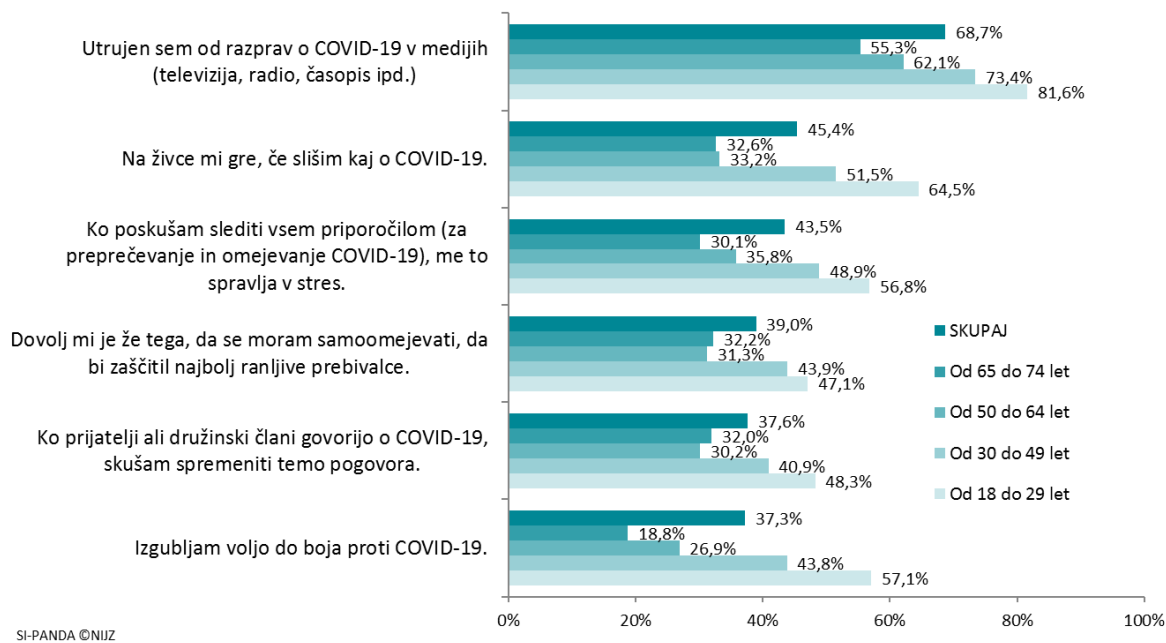
Za namene merjenja pandemske izčrpanosti v ožjem pomenu besede so tuji raziskovalci razvili kazalnik pandemske izčrpanosti (ang. Pandemic Fatigue Scale - PFS) in potrdili vzročno povezanost med pandemsko izčrpanostjo in štirimi pomembnimi zaščitnimi ukrepi: fizično distanco, vzdrževanjem osebne higiene, uporabo mask in iskanjem informacij³. Pri PFS gre za sklop šestih vprašanj, ki smo jih zastavili tudi anketirancem v 10. valu raziskave.

Anketiranci so predvsem utrujeni od razprav o covidu-19 v medijih – to utrujenost je izrazilo skoraj 70 odstotkov vprašanih, še večji delež utrujenosti od razprav o covidu-19 je prisoten v najmlajši starostni skupini, in sicer 81,6 %. Najmlajši anketiranci so tudi najbolj pod stresom, ko poskušajo slediti vsem priporočilom, najbolj med vsemi anketiranci izgubljajo voljo do boja proti covidu-19 in tematika covid-19 jih v največji meri spravlja ob živce (Slika 29).

³ Lilleholt, Lau, Ingo Zettler, Cornelia Betsch, and Robert Böhm. 2020. "Pandemic Fatigue: Measurement, Correlates, and Consequences." PsyArXiv. December 17.

Doživljanje pandemije covida-19

10. val (9.-12.4.2021; n=1000)

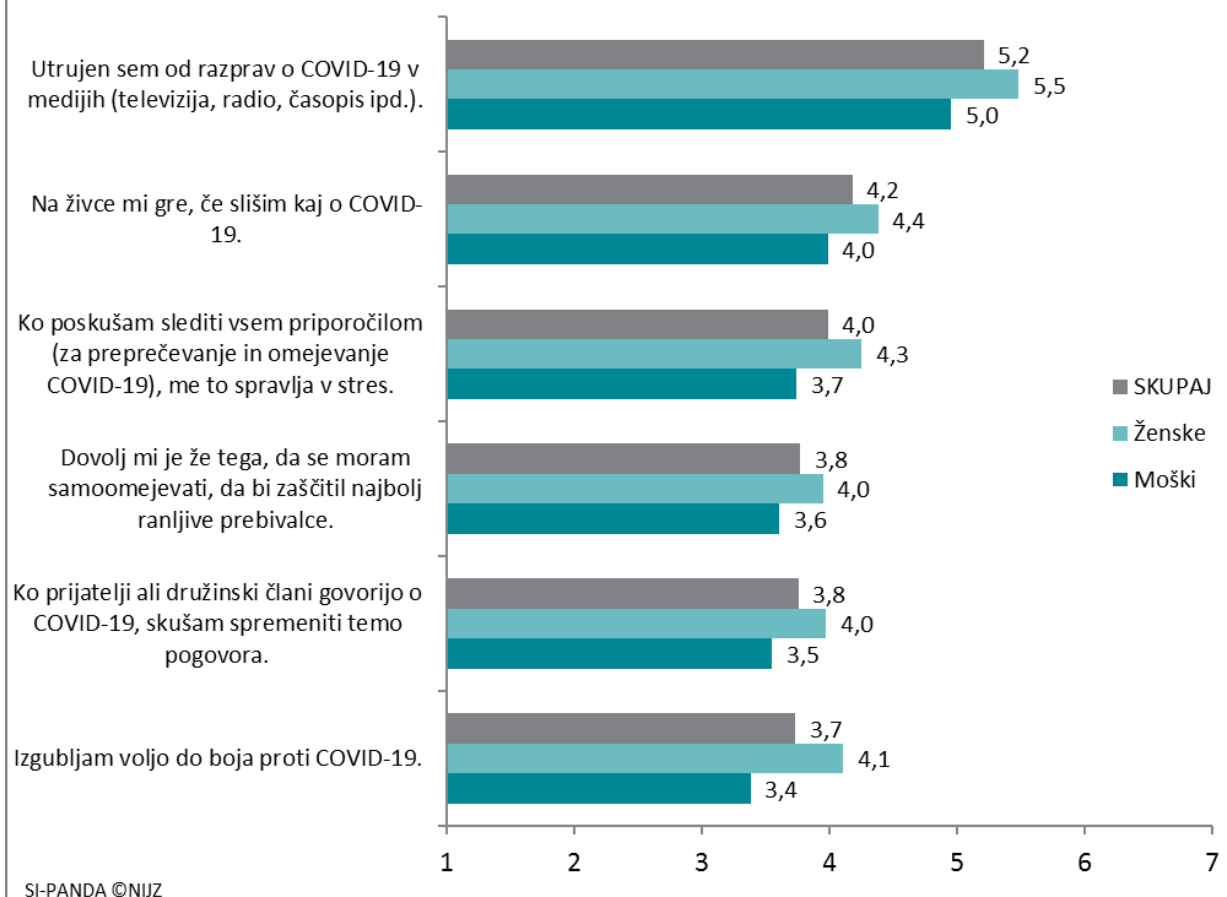


Slika 29: Doživljanje pandemije covida-19, skupaj in po starostnih skupinah

Če primerjamo moške in ženske, so ženske v večji meri utrujene od razprav o covidu-19 v medijih - povprečje na 7-stopenjski lestvici znaša 5,5, pri moških pa 5,0. Bolj tudi izgubljajo voljo do boja proti covidu-19, tematika covida-19 jih spravlja ob živce v večji meri kot moške in na splošno pandemijo doživljajo slabše kot moški (Slika 30).

Doživljanje pandemije covida-19

10. val (9.-12.4.2021; n=1000)



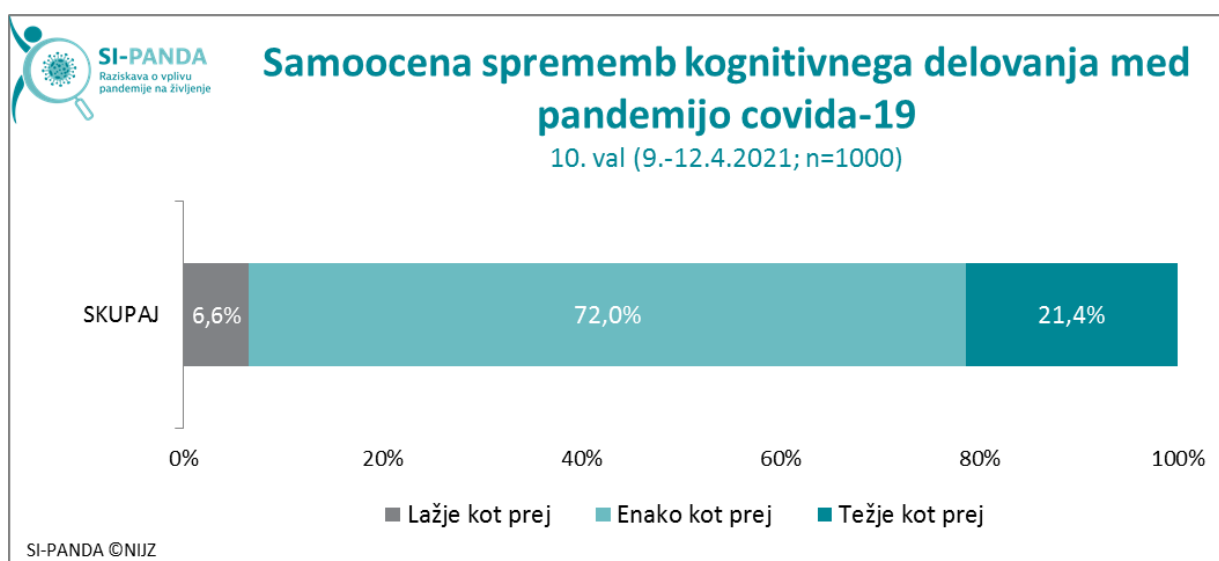
Slika 30: Doživljanje pandemije covida-19, skupaj in po spolu

To, da smo od pandemije covida-19 že vsi utrujeni, je dejstvo. Dokaz za to je, da počasi narašča tudi pandemska izčrpanost. To potrjujejo tudi podatki, da se je več kot tretjina anketiranih oseb poistovetila s stavkom »Izgubljam voljo do boja proti covidu-19« in skoraj polovica s stavkom »Na živce mi gre, če slišim kaj o covidu-19«. In to nas lahko skrbi, kajti čeprav že kažemo znake izčrpanosti, je virus SARS-CoV-2 še vedno med nami.

Vpliv pandemije na umske sposobnosti

Dobro je poznano, da med zdravstvenimi krizami kakršna je pandemija covid-19, pride do intenzivnejšega čustvenega doživljanja, ki se morda odraža tudi v spremenjenem kognitivnem delovanju. Zanimalo nas je, ali so anketirane osebe zaznale spremembe v kognitivnem delovanju v času pandemije covid-19 v primerjavi z njihovim kognitivnim delovanjem pred pandemijo. V ta namen smo izdelali kratek vprašalnik s štirimi vprašanji, ki se nanašajo na vsakdanje situacije in dejavnosti, v katere so neizogibno vključene kognitivne sposobnosti, in ki so za anketirance lahko razumljive, npr. težave s koncentracijo, pomnjenjem, osredotočenostjo ter pri preklapljanju med različnimi umskimi aktivnostmi. Anketiranci so na vprašanja o samooceni umskih sposobnosti med pandemijo covid-19 v primerjavi z obdobjem pred pandemijo odgovarjali na 7-stopenjski lestvici (1 – veliko lažje kot prej, 2 – lažje kot prej, 3 – nekoliko lažje kot prej, 4 – enako kot prej, 5 – nekoliko težje kot prej, 6 – težje kot prej in 7 – veliko težje kot prej).

Rezultati so pokazali, da so v povprečju anketiranci ocenili, da so imeli v obdobju pandemije covid-19 nekoliko več težav na področju kognitivnega delovanja kot pa pred pandemijo (4,21, kjer 4 pomeni, da anketiranec ne opaža sprememb). Skoraj tri četrtine anketirancev (72,0 %) ni poročalo o spremembah na področju kognitivnih sposobnosti med pandemijo covid-19, 6,6 % je poročalo, da je pandemija covid-19 izboljšala njihove umske sposobnosti, medtem ko je kar 21,4 % anketirancev samoocenilo, da so se jim kognitivne sposobnosti poslabšale (Slika 31). Glede samoocene kognitivnih sposobnosti med moškimi in ženskami ni bilo razlik.



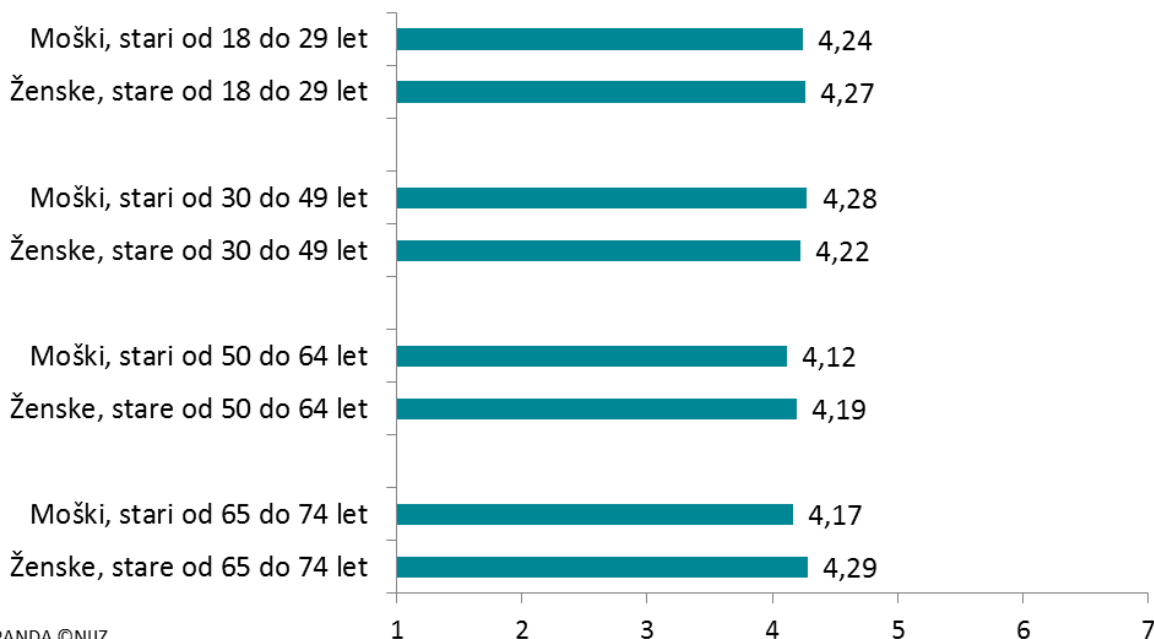
Slika 31: Samoocena sprememb kognitivnega delovanja med pandemijo covid-19, skupaj

So pa rezultati raziskave pokazali razlike glede starosti anketirancev: presenetljivo so mlajši anketiranci v primerjavi s starejšimi ocenili večje težave s svojimi kognitivnimi sposobnostmi. V tej starostni skupini so ženske nekoliko drugače ocenile vpliv pandemije covid-19 na kognitivno funkcioniranje kot moški (moški v starostni skupini od 18 do 29 let – 4,24, ženske v isti starostni skupini - 4,27, najnižja samoocena sprememb kognitivnih sposobnosti je bila pri najstarejši starostni skupini, od 65 do 74 let - moški 4,17 in pri ženskah 4,29) (Slika 32).

Samoocena sprememb kognitivnega delovanja med pandemijo covid-19

10. val (9.-12.4.2021; n=1000)

1 = Veliko lažje kot prej, 4 = Enako kot prej, 7 = Veliko težje kot prej



SI-PANDA ©NIJZ

Slika 32: Samoocena sprememb kognitivnega delovanja med pandemijo covid-19, po spolu in starostnih skupinah

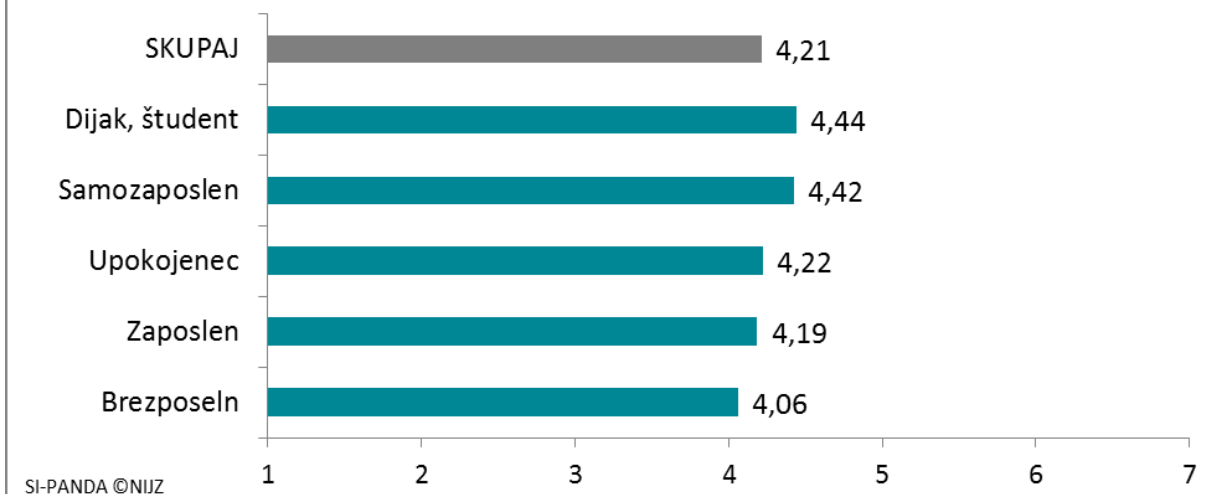
Prav tako se je pokazal pomemben trend upadanja glede na doseženo izobrazbo: največ težav s kognitivnim funkcioniranjem so navedli anketiranci z osnovnošolsko izobrazbo ali manj (4,28) najmanj pa z višješolsko izobrazbo ali več (4,20).

Pomembne razlike v kognitivnem funkcioniranju so bile med anektiranimi tudi glede na njihov zaposlitveni status: največ težav so presenetljivo navajali dijaki/študentje (4,44) in samozaposleni (4,42) (Slika 33). Tukaj velja omeniti, da je na samooceno kognitivnih sposobnosti vplivalo tudi okolje, v katerem so anketiranci opravljali delo: največ težav so imeli tisti, ki so delali doma (4,27), manj tisti, ki so delali v službi (4,20), najmanj težav so navajali tisti, ki so delali kombinirano (4,16). Zdravstveni delavci so v povprečju poročali o več težavah na kognitivnem področju kot ostali (4,27 proti 4,21).

Samoocena sprememb kognitivnega delovanja med pandemijo covid-19

10. val (9.-12.4.2021; n=1000)

1 = Veliko lažje kot prej, 4 = Enako kot prej, 7 = Veliko težje kot prej



Slika 33: Samoocena sprememb kognitivnega delovanja med pandemijo covid-19, skupaj in po zaposlitvenem statusu

Iz rezultatov je tudi razvidno, da je na samooceno kognitivnega funkcioniranja vplival tudi finančni položaj v zadnjih 3 mesecih. Pričakovano so največ težav s kognitivnim funkcioniranjem ocenili tisti, pri katerih se je finančni položaj v zadnjih 3 mesecih poslabšal (4,48), teh je bilo približno 25%. Najmanj so poročali o težavah na kognitivnem področju anketiranci, pri katerih se je finančni položaj v zadnjih 3 mesecih izboljšal (4,06) (10 % anketirancev).

V povprečju so anketiranci, ki živijo sami v primerjavi s tistimi, ki živijo z drugimi, ocenili manj težav s kognitivnim funkcioniranjem (4,13 proti 4,23). Tisti, ki živijo z osebo, ki spada v tvegano skupino za obolenje s covidom-19, so poročali o večjih težavah na kognitivnem področju (4,25 proti 4,20)

Glede zdravstvenega stanja so bili odgovori anketirancev v pričakovani smeri: anketiranci s kroničnim obolenjem so ocenili svoje težave na kognitivnem področju v povprečju s 4,33, glede na povprečje 4,21. Najvišje samoocene glede težav s kognitivnimi sposobnostmi so bile pri tistih, ki so poročali tudi o znakih depresivne motnje (4,88) (17 % anketirancev ima znake depresivne motnje) in tistih, ki so navajali težave v duševnem zdravju (4,34) (23 % anketirancev ima težave v duševnem zdravju). Nobenih sprememb na kognitivnem področju pa niso navajali tisti, ki tudi niso navajali duševnih težav (4,00) (60 % anketirancev nima težav v duševnem zdravju). Po pričakovanju so poročali o več kognitivnih težavah tisti, ki so bili okuženi z virusom SARS-CoV-2 (4,40 proti 4,17).

Zaključek

Rezultati raziskave nakazujejo soodvisnost med različnimi demografskimi dejavniki in samooceno sprememb v kognitivnem funkcioniranju (npr. zaposlitveni status, starost, izobrazba, bivalni pogoji). Prav tako rezultati kažejo tudi na povezavo med motnjami razpoloženja in težavami v duševnem zdravju (npr. depresijo) s spremembami kognitivnega funkcioniranja v dlje trajajoči krizni situaciji, na katero posamezniki nimajo večjega vpliva. Povezave med povečanimi čustvenimi in psihičnimi odzivi na pandemijo covid-19 ter zaznanimi kognitivnimi upadi v času krize pa kljub temu nakazujejo, da se lahko posamezniki, ki se na krizne situacije odzivajo čustveno in bolj negativno, doživljajo kot manj umsko/kognitivno učinkovite, kar lahko vpliva na njihovo samoučinkovitost, dejansko izvedbo in učinkovitost v delovnem/akademskem okolju ali motivacijo za delo/študij. Zato bi delodajalcem in izobraževalnim ustanovam priporočali, da v času krize, še posebej v nejasnih ali negotovih okoliščinah, pri zaposlenih in dijakih in študentih upoštevajo ne samo njihovo čustveno odzivanje, temveč tudi njihove težave na kognitivnem področju. Prikazane podatke bi bilo v času krize dobro upoštevati pri načrtovanju tako vsakodnevnih delovnih aktivnosti, kot tudi izobraževalnih dejavnosti s posebno pozornostjo na tistih posameznikih, ki so poročali o poslabšanju svojih kognitivnih sposobnosti.

Tudi v Sloveniji se med ljudmi že pojavljajo znaki pandemske izčrpanosti. Ljudje so utrujeni od razprav o covidu-19 v medijih, kar je še posebej prisotno v najmlajši starostni skupini. Ljudje težko sledijo številnim priporočilom in navodilom za obvladovanje pandemije covid-19 in jih to spravlja v stres, tematika covid-19 jih spravlja ob živce in nekateri med njimi že izgubljajo voljo do boja proti covidu-19. Ugodnejša epidemiološka situacija, ki smo ji v Sloveniji priča v zadnjih dneh, je zato verjetno tudi priložnost, da ljudem sporočamo več pozitivnih sporočil, ponudimo več možnih načinov preživljanja prostega časa in razbremenitev pri delu in študiju, ki so možni tudi z upoštevanjem trenutno veljavnih ukrepov.



Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Telefon: + 386 1 2441 400

E-pošta: info@nijz.si

Gradivo je dostopno na: <http://www.nijz.si>

