Mazowsze.
serce Polski

STANOWISKO

MAZOWIECKIEJ RADY ZDROWIA PSYCHICZNEGO

z 26 listopada 2025 r.

w sprawie opracowania projektu programu polityki zdrowotnej w zakresie przeciwdziałania zespołowi stresu pourazowego (PTSD) u wybranych grup zawodowych

Zespół Stresu Pourazowego (ang. post-traumatic stress disorder - PTSD) to „opóźniona lub przedłużona reakcja na wydarzenie czy sytuację stresową (krótką lub długotrwałą) o wyjątkowo zagrażającym lub katastroficznym charakterze, która mogłaby wywołać niezwykle ciężkie przeżycia nieomal u każdego. Typowe objawy obejmują wielokrotne przeżywanie urazowej sytuacji w natrętnych wspomnieniach (reminiscencjach) i koszmarach sennych. Pojawiają się one na tle poczucia „odrętwienia" i przytępienia uczuciowego, odizolowania od innych ludzi, braku reakcji na otoczenie, anhedonii, a także unikania działań i sytuacji, które mogłyby przypomnieć przebyty uraz. Z powyższymi objawami i zmianami często związane są lęk i depresja i nierzadko występują myśli samobójcze".

Zespół Stresu Pourazowego według ICD-11 (kod 6B40) charakteryzuje się:

- ponownym przeżywaniem traumatycznego wydarzenia w formie żywych, natrętnych wspomnień, retrospekcji lub koszmarów sennych;
- unikaniem myśli, wspomnień, czynności lub osób związanych z wydarzeniem lub przypominających o nim;
- uporczywym poczuciem zagrożenia w postaci wzmożonej czujności;

powyższe objawy utrzymują się przez co najmniej kilka tygodni i powodują znaczne pogorszenie sprawności w zakresie realizowania głównych zadań życiowych. PTSD, jako skutek narażenia na traumatyczne wydarzenie, może wiązać się z depresją, nadużywaniem lub uzależnieniem od alkoholu i narkotyków. Łączy się ze znacznymi obciążeniami zdrowotnymi.

Zazwyczaj PTSD kojarzone jest z doświadczeniami związanymi z konfliktem zbrojnym, jednakże najpopularniejszą przyczyną są wypadki motoryzacyjne oraz napaści (w tym na tle seksualnym). W grupie ryzyka są nie tylko weterani, ale też m.in. takie grupy zawodowe jak policjanci, strażacy czy ratownicy medyczni. W ciągu ostatniego roku, media informowały o agresywnych zachowaniach w stosunku do personelu placówek medycznych oraz edukacyjnych w Polsce. Zgodnie z danymi statystycznymi w woj. mazowieckim w 2023 r. stwierdzono 894 przestępstwa dot. uszczerbku na zdrowiu, 570 dot. rozbojów, kradzieży rozbójniczych i wymuszeń rozbójniczych, 341 dot. bójek i pobić, 105 przypadków zgwałcenia, odnotowano 2 799 wypadków drogowych i 1 436 zamachów samobójczych. Ponieważ każdy jest narażony na wystąpienie sytuacji, w której będzie odczuwał silny lub długotrwały stres, ważna jest psychoedukacja skierowana do szerokiego grona uczestników.

Według Map Potrzeb Zdrowotnych w 2023 r. w województwie mazowieckim zaburzenia lękowe były najczęściej leczonym zaburzeniem. Ponad 35 000 pacjentów leczono w związku z rozpoznaniem reakcji na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne. W 2023 r. w województwie mazowieckim liczba dni absencji chorobowych (niezdolności do pracy z powodu choroby lub konieczności osobistego sprawowania opieki nad chorym członkiem rodziny, dokumentowana zaświadczeniem lekarskim) wyniosła 1 557 177 z powodu reakcji na ciężki stres i zaburzenia

adaptacyjne (liczba zaświadczeń z tego powodu wyniosła 1 428 na 100 tys. os.). Najwyższa liczba dni absencji w Polsce ze wszystkich powiatów była w mieście st. Warszawa.

Departament Zdrowia i Polityki Społecznej uzyskał zgodę Zarządu Województwa Mazowieckiego na rozpoczęcie prac na programem polityki zdrowotnej w zakresie przeciwdziałania zespołowi stresu pourazowego (PTSD), na podstawie art. 48 ust. 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.

Mając powyższe na uwadze, Mazowiecka Rada Zdrowia Psychicznego popiera opracowanie i finansowanie ze środków Województwa Mazowieckiego programu polityki zdrowotnej w zakresie przeciwdziałania zespołowi stresu pourazowego (PTSD).

Anna Mosiołek

Przewodnicząca Mazowieckiej
Rady Zdrowia Psychicznego