

Baigiantis antrajam karantino mėnesiui, Lietuvos gyventojai nuo jo vaduojasi daugiau miegodami, skaitydami ir būdami saulėje; taip pat pastebima tendencija atsisakyti alkoholio ir riboti naujienas. Tai parodė balandžio gale atliktas „Kantar“ „COVID-19 barometras“, atliktas daugiau kaip 50 šalių.

Labiausiai miego laiką prailgino studentiško amžiaus gyventojai (48 proc. jų ėmė miegoti daugiau), taip pat galimybė ilgiau pamiegoti daugiau naudojausi brandūs suaugę (44-55 metų žmonės) ir senjorai – daugiau nei 4 iš 10 jų pasakė karantino metu miegantys daugiau. Tuo tarpu jauni suaugę miego įpročius koregavo mažiausiai.

„Šie 25-34 metų žmonės užuot daugiau miegoję, ėmė skirti papildomo dėmesio sportui – tai nurodė kas ketvirtas iš jų. Aktyviau sportuoti ėmė ir studentai, prie jų aktyviai jungiasi ir mažus vaikus auginančios mamos – 40 proc. pastarųjų karantino metu ėmė sportuoti daugiau“, – sakė Skaistė Varnienė, „Kantar“ rinkos tyrimų vadovė.

Skaityti - pagrindinė senjorų pramoga

Rūpindamiesi savo emocine būseną, senjorai karantino metu itin aktyviai skaito.

„Net pusė senjorų sako karantino metu ėmę daugiau skaityti, tiesa, moterys į šią veiklą įsitraukę dvigubai dažniau nei vyrai (41 proc. vs 23 proc.). Įdomu ir tai, kad senjorai dvigubai dažniau nei kitos amžiaus grupės rūpinasi vadinamąja dėmesingo įsisąmoninimo (vad. mindfulness) praktika, tokiu filosofiniu požiūriu būti čia ir dabar“, – sakė S. Varnienė.

Riboja naujienų srautą

Dar viena ryškėjanti tendencija – vis daugiau gyventojų ima riboti naujienas, ypač šis polinkis matomas 24-44 metų amžiaus kategorijoje, tai yra jaunų tėvų grupėje. Pasak psichologės dr. Jurgitos Smiltės Jasiulienės, riboti naujienų srautą svarbu ne tik dėl savęs, bet ir dėl vaikų.

„Dažnas naujienų srauto stebėjimas kelia informacinį nuovargį, be to, yra vienas iš nerimo šaltinių ne tik tėvams, bet perduodamas ir vaikams. Tad rūpinantis savo ir šeimos emocine sveikata yra rekomenduojama riboti sekamas naujienas iki kelių kartų per dieną. Sportas, meditacija, mėgstamos laisvalaikio veiklos, pvz. skaitymas, pasivaikščiojimai gryname ore, taip pat yra tarp rekomenduojamų veiklų, padedančių karantino laikotarpiu palaikyti emocinę pusiausvyrą“, – sakė psichologė.

Klaipėdiečiai atsisako alkoholio, Alytus – sportuoja, Utena – rūpinasi savišvieta

Iš tyrimo taip pat pastebimi regioniniai skirtumai rūpinantis emocine sveikata. Pvz., noras atsiriboti nuo naujienų stipresnis regionuose nei miestuose; atsiribojimo noras dažniau būdingas ir moterims, išėjusioms vaiko priežiūros atostogų (daugiau nei trečdalis šios grupės atstovų).

„Sostinėje gyventojai daugiau ėmė laiko skirti skaitymui, miegui ir bendravimui su kitais. Kiti didmiesčiai – taip pat daugiau miega ir skaito, bet gausiau būna ir lauke saulėje. O Klaipėdos apskrityje ryški tendencija – karantino metu gyventojai atsisako alkoholio, taigi dominuoja sveikatinimosi požiūris ir jis stipresnis nei kitur: 43 proc. apskrityje ir 26 proc. Klaipėdos mieste, kai pvz., Vilniuje alkoholio atsisako apie 14 proc. gyventojų“, – sakė S. Varnienė. Pasak jos, klaipėdiečiai taip pat vengia ir naujienų, taip nurodė apie trečdalis apskrities gyventojų.

Tuo tarpu Alytuje sustiprėjo dėmesys sportui – beveik trečdalis (31 proc.) apskrities gyventojų ėmė daugiau sportuoti.

Utenoje tendencija kita – šios apskrities gyventojai daugiausia dėmesio karantino metu linkę skirti savišvietai, tobulėjimui (apie 35 proc. respondentų).

Savišvieta karantino metu nedomina tik vienos kategorijos gyventojų – bedarbių.

„Galimai rūpestis dėl pajamų neleidžia jiems susitelkti į kitas veiklas, tačiau kita vertus, ši grupė linkusi aktyviau bendrauti su kitais, tai nurodė apie trečdalis jos atstovų“, – emocinės sveikatos per karantiną aspektus iš tyrimo apibendrino „Kantar“ ekspertė.

Apie tyrimą

„Kantar“ „COVID-19 Barometras“ atliekamas daugiau kaip 50 pasaulio šalių. Lietuvoje pastarasis tyrimo etapas buvo vykdytas š.m. balandžio 14-19 d., reprezentatyvios apklausos būdu internetu apklausti 533 Lietuvos gyventojai.

