

75 % Čechů zažívá stres a psychickou nepohodu. Alarmující trend se týká hlavně mladých dospělých do věku 24 let.

18.10.2023 - | PROTEXT

"Zkušenosti z dětské krizové Linky bezpečí ukazují, že stoupá počet dětí a mladých lidí, kteří se ožívají kvůli tématům, kdy se cítí v psychické nepohodě, rapidně se zvýšil počet hovorů na téma sebepoškozování a sebevražedné myšlenky, tematika sebevražd, sebepoškozování, depresí, úzkostí a dalších psychických poruch patří dokonce k pěti nejčastěji řešeným problémům na Lince bezpečí. Mladí jsou pod velkým tlakem kvůli médiím a sociálním sítím, k tomu se přidávají obavy z budoucnosti - ekologická i ekonomická krize i válečné konflikty," uvádí psycholožka, terapeutka, krizová interventka a lektorka Mgr. Anna Jelínková.

Z nasbíraných dat vyplývá, že psychická nepohoda postihuje více ženy než muže, i když muži jsou dle statistik v této oblasti méně sdílní. "Obecně se daří pracovat na destigmatizaci psychické pomoci a podpory, stále je však pro mnoho mužů sdílení své psychické nepohody známka selhání, mohou mít pocit, že neobstojí v dnešní společnosti. Je důležité, aby již děti na školách mohli slyšet, že mluvit o tom, jak se člověk cítí, o tom, že zažívá psychickou nepohodu je v pořádku a není třeba se za to stydět," dodává Jelínková.

Čechy stále trápí nedostatečná dostupnost odborné terapeutické péče, která je hrazena zdravotními pojišťovnami. Tento problém je dle výzkumu patrný zejména v menších městech. Anna Jelínková jedním dechem dodává: „Stále je velký nedostatek psychologů/terapeutů, kteří mají „smlouvu s pojišťovnou“ a pojišťovna pak hradí svým klientům psychoterapii u smluvních poskytovatelů podle úhradových předpisů. Odborníci, kteří mohou nabídnout péči hrazenou pojišťovnou mají dlouhé čekací doby, často nové klienty rovnou odmítají. Situace je alarmující především u dětských klientů. Některé pojišťovny přistoupily na možnost speciálního příspěvku na psychologické poradenství/psychoterapii. Klienti tak mohou u odborníků, kteří splňují podmínky (odborné vzdělání podle ČAP - České asociace pro psychoterapii) čerpat finanční příspěvky od vybraných pojišťoven. Stejně jako u jiných odborníků (zubaři, pediatři atp.) je náročnější sehnat někoho, kdo má volnou kapacitu v malé obci než v Praze."

Průzkum dále potvrdil, že klíčovými faktory, které mohou pozitivně ovlivnit psychickou pohodu Čechů, jsou kvalitní mezilidské vztahy, dostatek volného času, finanční gramotnost a pečlivá spánková hygiena.

Další zajímavou částí výzkumu byla analýza způsobu, jakým Češi řeší svou psychickou nepohodu. Ukázalo se, že více než čtvrtina respondentů (23 %) tento stav vůbec neřeší. Naopak, téměř třetina (31 %) se obrací na své partnery a nejbližší rodinu. Odborníci v oblasti psychického zdraví jsou další zdroj podpory, který využívá 14 % respondentů.

"Víme, že jsme sociální bytosti a pokud jsme s někým, s kým můžeme sdílet starosti, ale také radosti, pomáhá nám to, že na náročné situace nejsme sami. Stejně tak, když máme děti, je to velmi silný motivátor, abychom se starali nejen o ně, ale také o sebe a tím pádem mohli být nápomocní našim dětem," doplňuje své zkušenosti psycholožka Anna Jelínková.

Srovnání s jinými zeměmi odhalilo, že se nejvíce stresují Maďaři, kteří obsadili první místo (27 %),

zatímco Češi se umístili na druhém místě (19 %). Nejméně stresovanými národy jsou Rakušané (16 %).

Z průzkumu rovněž vyplynulo, že ženy mají tendenci více řešit svůj psychický stav než muži. S partnerem a nejbližší rodinou se svěřuje 35 % žen a 27 % mužů. Významné rozdíly byly také zaznamenány v různých věkových skupinách, přičemž nejvíce psychické nepohody zažívají Češi ve věku 18–24 let (31 %).

Výzkum také ukázal, že častý pocit stresu klesá s manželstvím, přičemž svobodní Češi (27 %) jsou nejvíce stresovanou skupinou. Pocity stresu se také snižují s narozením dětí, kdy Češi bez dětí (24 %) jsou výrazněji stresováni než ti s jedním až dvěma dětmi (15 %).

Zajímavým zjištěním bylo i to, že muži pocítují více stresu v práci než ženy, kde 61 % mužů deklarovalo častý stres, zatímco u žen to bylo 49 %. „Vysvětlení je jistě více, z mého pozorování při práci s klienty může hrát roli význam, který muži práci přisuzují. Může být pro něj zdrojem sebehodnoty, a různé situace, se kterými se na pracovišti setkávají, pak mohou vnímat jako více zátěžové a ohrožující. Mimo to je možné, že na muže a jeho pracovní působení jsou v některých situacích kladeny vysoké nároky i ze strany okolí. Například v případě, kdy je muž hlavním živitelem rodiny je na práci muže závislé zaopatření celé rodiny. Nic však není možné zobecnit a u každého člověka je potřeba pátrat po příčinách a pracovat s nimi individuálně,” vysvětluje Jelínková.

Také 54 % Čechů s celým úvazkem cítí často nepohodu, což je výrazně více než těch na polovičním úvazku (13 %).

Vliv počtu odpracovaných hodin na častý pocit stresu byl také zkoumán, přičemž se ukázalo, že nejčastěji jsou v nepohodě Češi, kteří pracují 8 hodin denně (24 %).

Na závěr výzkumu se prokázalo, že Češi s větší finanční rezervou zažívají menší pravidelný stres v práci. Například 37 % respondentů s vážnými finančními problémy deklarovalo častý stres, zatímco pouze 9 % těch, kteří mají rezervu na půl roku a více, se cítí stresováni.

Sběr dat probíhal od 6. do 9. července 2023 na reprezentativním vzorku online populace České republiky, jenž zahrnoval 1000 respondentů formou dotazování CAWI.

Je dobré myslet na svoje potřeby, ideálně nepodceňovat odpočinek, spánek a stravu. Pokud se člověk necítí dobře, je důležité, aby na to nebyl sám. Aby mohl sdílet se svými blízkými a samozřejmě se obrátit na odbornou pomoc.

Existují krizové linky, některé mají nonstop provoz, linky jsou zaměřené podle věku volajících, podle tematiky a také podle místa bydliště. Ve větších městech jsou také krizová centra, kam může přijít člověk kdykoliv, kdy cítí krizi, kterou už sám nezvládá. Seznam krizových linek je zde: https://www.capld.cz/linky-duvery-cr2/?wpbdp_view=all_listings.

Dále tu jsou terapeutické služby, jsou buď hrazené pojišťovnami, lidé si mohou najít seznamy spolupracujících odborníků na stránkách jednotlivých pojišťoven. Vybrané pojišťovny také nabízejí příspěvky na psychickou péči. (<https://czap.cz/spoluprace-zp>)

Je tu i mnoho terapeutů, kteří nabízejí pomoc, která je hrazena klientem. Je dobré se dívat na to, zda člověk, na kterého se chce člověk obrátit má odborné vzdělání a kvalifikaci. Psychoterapeut profesionál by měl transparentně zveřejnit údaje o svém vzdělání, které by mělo mít dva základní pilíře: vysokoškolské vzdělání na minimálně magisterském stupni a ukončený psychoterapeutický výcvik.

Pro lidi v náročné životní situaci existuje projekt Sociální klinika (www.socialniklinika.cz). Ta nabízí kvalitní terapeutické služby všem, co si nemohou tyto služby z finančních důvodů dovolit.

Přehlednou mapu psychické pomoci vytvořili kolegové z Nepanikař, kde si člověk může najít, odborníka podle toho, co potřebuje a kde se nachází.
(<https://nepanikar.eu/mapa-pomoci-krizova-centra/>)

Je v pořádku si říct o pomoc, je v pořádku myslet na sebe a pečovat o sebe.

Pokud vás zajímají další zajímavé informace z oblasti psychického zdraví, můžete si pustit díl podcastu ŽIVOTOZPRÁVY, který Pilulka natočila s Mgr. Annou Jelínkovou na téma impostor syndromu.

Mgr. Anna Jelínková je psycholožka, terapeutka, krizová interventka a lektorka. S klienty pracuje individuálně ve vlastní terapeutické praxi Butera – Terapie Bubeneč (www.butera.cz) a také na dětské krizové Lince bezpečí. Zároveň se věnuje lektorování kurzů krizové intervence. Vystudovala psychologii na FFUK v Praze a psychologii se zaměřením na vzdělávání na ZČU v Plzni. Dokončila psychoterapeutický výcvik v integrativní psychoterapii, momentálně je frekvenciantkou biosyntetického výcviku. Absolvovala kurzy komplexní a telefonické krizové intervence. Energii čerpá v přírodě, kde tráví chvíle se svým psem Edou z útulku, se kterým společně složili canisterapeutické zkoušky.

O Pilulce: Pilulka patří mezi největší online lékárny v České republice a na Slovensku. Společnost založili bratři Kasové se záměrem významně se podílet na digitalizaci a modernizaci evropského lékárenství 21. století.

Zákazníci na Pilulka.cz najdou vše pro zdravý životní styl. Od léků a doplňků stravy přes produkty pro rodiče a miminka? až po elektroniku. Jednou z velkých výhod online lékárny je doručení v ten samý den přes vlastní kurýrní službu Pilulka Expres nebo do výdejních Pilulka Boxů. Díky pestrému sortimentu a mobilní aplikaci Pilulka je nákup jednoduše pohodlný.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/75-cechu-zaziva-stres-a-psychickou-nepohodu-alarmujici-trend-se-tyka-hlavne-mladych-dospelych-do-veku-24-let-/2428259>