

Až třetina Čechů pociťuje symptomy úzkosti, depresí či nadměrného stresu, vyplývá z průzkumu

10.10.2024 - | PROTEXT

Výsledky průzkumu, kterého se zúčastnilo přes 500 respondentů starších 18 let z Českého národního panelu, zveřejnil Mindwell v rámci Světového dne duševního zdraví, který připadá na dnešní den.

"Třetina z dotázaných respondentů u sebe v posledním půlroce zaznamenala jak symptomy úzkosti a deprese, tak i nadměrný stres. A více jak polovina dotázaných na sobě vnímala jednu nebo dvě z těchto obtíží. Dalším zásadním zjištěním je, že stres a deprese ve dvou ze tří případů trápí ženy. Výskyt úzkosti je pak u obou pohlaví dle výzkumu vyrovnaný, ale týká se spíše mladších lidí ve věkovém rozmezí 18-34 let," upřesňuje získaná data Jelena Holomany, CEO a spoluzakladatelka Mindwell.

Nicméně ochota zahájit psychoterapii se liší napříč jednotlivými generacemi. Zejména starší generace často věří, že psychoterapie je určena pouze pro lidi s vážnými duševními problémy (30 %), a má odmítavý postoj ke sdílení svých problémů s cizí osobou (38 %).

"Důležitou roli při vyhledání psychoterapie je úhrada od zdravotní pojišťovny. Tři čtvrtiny těch, kteří by rádi vyhledali pomoc, preferují finanční podporu ze strany své pojišťovny. Mindwell má plnou nebo částečnou úhradu od VoZP, ČPZP, ZP MV ČR," dodává k průzkumu Jelena Holomany.

Průzkum ukázal, že nejčastěji využívané metody ke zmírnění psychických obtíží zahrnují úpravu životního stylu, jako je zvýšení fyzické aktivity, důraz na zdravou stravu a dodržování zásad spánkové hygieny. *"Kromě změn životního stylu může být velmi prospěšné zkusit psychoterapii a pracovat s vlastními myšlenkami, přesvědčeními, emocemi. Kognitivně-behaviorální terapie je jeden z přístupných typů terapie. Učí, jak rozpoznat a změnit negativní myšlenkové vzorce, které přispívají k psychickým obtížím,"* dodává Kryštof Kantor, psychiatr a psychoterapeut.

Postoj ke kognitivně-behaviorální terapii

S kognitivně-behaviorální terapií se setkalo 59 procent respondentů, ale zbylých 41 procent se s ní nikdy nesetkalo. Její účinnost však potvrzují desítky let využívání v terapeutické praxi. *"Několik desítek kvalitních studií dospělo k závěru, že kognitivně-behaviorální terapie je vysoce účinná nejen při řešení úzkosti a deprese, ale i fobií a nespavosti nebo při snižování prožívaného stresu,"* doplňuje profesor Ján Praško, autor terapeutických programů Mindwell.

Právě Mindwell je postaven na principech kognitivně-behaviorální terapie. Nabízí digitální terapeutické programy zaměřené na řešení deprese, úzkosti nebo syndromu vyhoření. Programy mohou být plně, nebo částečně hrazeny zdravotní pojišťovnou.

O Mindwell

Mindwell je digitální terapie založena na postupech kognitivně-behaviorální terapie, která pečuje o duševní zdraví a nabízí systematické řešení nejčastějších psychických poruch. Aktuálně nabízí terapeutické programy deprese, úzkost a syndrom vyhoření. Autorem terapeutických programů je přední český psychiatr a psychoterapeut profesor Ján Praško, spoluautorkou a odbornou garantkou

je klinická psycholožka Marie Ocisková. Mindwell je strategickou investicí zdravotnického holdingu AKESO, mimo jiné provozovatele Nemocnice Hořovice, AKESO Polikliniky v Praze, Rehabilitační nemocnice Beroun a Centra duševní rehabilitace v Berouně.

O ResOLUTION Group

ResOLUTION Group má v oblasti průzkumu trhu bohaté zkušenosti. Její nabídka zahrnuje marketingové a mediální výzkumy, které mají mnohdy mezinárodní přesah. Také je výhradním dodavatelem společnosti Nielsen Admosphere.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/az-tretina-cechu-pocituje-symptomy-uzkosti-depresi-ci-na-dmerneho-stresu-vyplyva-z-pruzkumu/2580731>