

# Téměř polovina Čechů pozoruje během adventu zhoršení svého zdravotního stavu

20.12.2024 - Vilém Petras | PROTEXT

**Z průzkumu společnosti BioLife, která se věnuje odběru krevní plazmy, vyplývá, že téměř polovina Čechů (48 %) vnímá, že jejich zdravotní stav, psychický či fyzický, se v adventním čase subjektivně zhoršuje. Tento stav na sobě pozorují o něco více ženy (52,9 %) než muži (43,3 %). Bez mála 20 % Čechů sleduje zhoršení svého stavu po psychické i fyzické stránce, 17,7 % po stránce psychické a 10 % po té fyzické. Ti, kteří tyto jevy pozorují, nejčastěji jmenují jako hlavní příčinu nedostatek času a odpočinku.**

*„Průzkum přináší alarmující výsledky. Čechům záleží na tom, aby zvládli zařídit sobě a svým blízkým šťastné Vánoce, mnohdy je to ale na úkor jich samých, když vlivem celého předvánočního shonu, často spojeného s pracovním vypětím, jdou na hranu vyčerpání a škodí svému zdraví,“ říká MUDr. Tomáš Kohoutek, vedoucí lékař odběrového centra krevní plazmy BioLife. „Pro mě osobně nicméně tyto výsledky až tak překvapující nejsou. V našich centrech to pozoruji na našich dárcích, někteří mi o tom říkají dokonce sami a jsou rádi, že si k nám můžou na chvilku přijít odpočinout od stresu, který je v tomto čase všude obklopuje,“ doplňuje Kohoutek.*

## Když lidé netráví volný čas v adventu doma, jsou v přírodě nebo sportují

Alespoň nějaký čas pro sebe si před Vánoci najde většina Čechů (78,5 %). Nejčastěji jde ale o maximálně 7 hodin volného času týdně, tedy v průměru hodinu denně (38,5 %). Každý pátý Čech (21,5 %) si na sebe zvládne udělat 7 až 14 hodin týdně a 10,3 % lidí 14 až 21 hodin. Více než 22 hodin volného času má pouhých 8,2 %. Naopak čas jen pro sebe si potom během adventu vůbec nenajde 12,6 %, tedy více než každý osmý Čech.

*„Dlouhodobý stres škodí zdraví. Proto je důležité si na sebe, i v těchto náročných dnech, najít alespoň chvilku času a zkrátka zpomalit,“ doporučuje Kohoutek.*

Svůj volný čas Češi tráví v tomto období nejčastěji doma (82,5 %). Čtvrtina mužů, kteří si dovedou udělat čas pro sebe, chodí sportovat. Volný čas ke sportu pak využije jen 12,5 % žen. I do přírody chodí muži více než ženy. Ty zase ale častěji vyrazí za kulturou nebo svůj čas věnují na dobročinné aktivity.

## Češi zefektivňují nakupování dárků, aby jim nesebralo tolik času. Mnohé ale stresují výdaje, které na ně musí vynaložit

7 % respondentů průzkumu uvedlo, že nenakupuje vánoční dárky vůbec. Více než třetina Čechů (33,9 %) pak stráví nákupem dárků méně než 4 hodiny a podobné procento lidí (29,5 %) nakupování obětuje 4-8 hodin. Více než 9 hodin potom nakupováním vánočních dárků pro své blízké stráví každý pátý Čech (21,1 %).

Nákup dárků bývá zdrojem stresu nejen kvůli času, který je na něj potřeba si vyhradit, ale odráží se také na vyšších výdajích. **To potvrzuje i Hana Hetlinger z organizace Úsměv mámy, která dlouhodobě podporuje ženy, jimž do života vstoupily psychické potíže:** „S koncem roku se blíží navíc i konec školního pololetí. Spousta rodin proto už také musí vedle výdajů na nákup dárků počítat s placením kroužků a mimoškolních aktivit na další pololetí. A to nejsou malé částky,“ říká a dodává: „Před Vánoci i já vnímám mnohem větší stres než ve zbytku roku. Na Vánoce s rodinou se

*moc těším, ale shon v práci, příprava domácnosti, zařizování dárků a starání se o děti je prostě v tomto období roku náročnější.”*

## **Právě před Vánoci si ale Češi rádi najdou čas na dobrou věc**

Data ukazují, že téměř polovina lidí (45,7 %) se v adventu zapojuje do dobročinných akcí a činností nebo přispívá na charitu. To potvrzuje i Kohoutek: *„Jsme rádi, že si lidé na dobrou věc udělají čas i v období, které je pro většinu z nás dost hektické. Přijít darovat plazmu a pomoci tak někomu, pro koho jsou léky z ní životně důležité, považují za jeden z vůbec největších darů, který může kdokoliv darovat.”* Krevní plazma se totiž nedá vytvořit uměle a jediný způsob, jak ji získat, je od dobrovolných dárců. *„V těchto dnech navíc může člověku samotnému právě i hodinka v klidu na lůžku v odběrovém centru přinést potřebné pozastavení,”* dodává.

Nejméně se podle průzkumu do dobročinných aktivit před Vánoci zapojují mladí ve věku 18-26 let, nejvíce pak lidé, kterým je 45-53 let. Obecně je ale ochotný věnovat alespoň jednu hodinu svého času v době adventu na dobrou věc téměř každý šestý Čech z deseti (58,3 %).

Průzkum prováděla společnost IPSOS pro společnost BioLife v prosinci 2024. Průzkumu se zúčastnilo celkem 525 respondentů.

## **O společnosti BioLife**

Společnost BioLife je celosvětovým lídrem v oblasti odběru krevní plazmy. Spadá pod globální biotechnologickou farmaceutickou společnost Takeda, která má sídlo a kořeny v Japonsku. Ta z krevní plazmy vyrábí unikátní léky, které prodlužují životy stovek tisíců pacientů s vážnými a vzácnými onemocněními. Vysoce kvalitní plazma darovaná v centrech BioLife v Evropě a v USA je zásadním zdrojem pro výrobu těchto léků.

Společnost BioLife dříve v České republice působila pod značkou sanaplasma. Od roku 2006 dokázala napříč celou republikou vybudovat 11 odběrových plazma center a stát se tak jedním z předních odborníků na odběr vysoce kvalitní plazmy u nás. BioLife je hrdým členem Asociace pro léčbu plazmatickými proteiny (PPTA), je dlouhodobým partnerem organizace Hasičovo a pravidelně se účastní velkých sportovních a kulturních akcí, kde edukuje o dárcovství krevní plazmy a jejím přínosu pro léčbu pacientů.

Více informací naleznete na webových stránkách [www.biolifeplazma.cz](http://www.biolifeplazma.cz) a [www.plazmajedar.cz](http://www.plazmajedar.cz).

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/temer-polovina-cechu-pozoruje-behem-adventu-zhorseni-s-veho-zdravotniho-stavu/2611561>