

Zdraví pod lupou Lékárna.cz: Jak se Češi cítí zdraví a spokojení, 2025

1.8.2025 - Komerční sdělení | ČTK

Generace Z je ve fyzické kondici, duševní kondice však výrazně zaostává a mladí jsou se svým životem téměř dvakrát častěji nespokojeni než generace jejich prarodičů. Naopak senioři vykazují nejvyšší míru duševní pohody, ačkoliv je trápí více fyzických neduhů.

Zatímco celková míra spokojenosti se životem v Česku zůstává stabilní a spokojenost vyjadřuje v průměru 59 % populace, detailnější pohled odhaluje značné rozdíly mezi generacemi. Největšími nespokojenci jsou mladí lidé. V Generaci Z (18-27 let) je 13 % nespokojených, zatímco ve věkové skupině jejich prarodičů (tzv. baby boomers resp. 60 let a více) je to jen 7 %. A nejmladší dospělá generace také vykazuje nejnižší úroveň psychické pohody (48 %). To je výrazně pod průměrem všech generací (56 %) a opravdu daleko od psychické pohody nejstarší generace (67 %). Zjištění vyplývá z výzkumu, který společně realizovaly společnosti Lékárna.cz, QED GROUP a Confess Research.

Zdravotní paradoxy

Překvapivě jsou to právě mladí, kteří o své zdraví pečují nejvíce - ve výrazně vyšší míře pravidelně cvičí nebo sportují, tráví čas se svými domácími mazlíčky a dokonce častěji než jiní omezují čas trávený na sociálních sítích. Ale zatímco svou fyzickou kondici hodnotí lépe než zbytek populace a tři čtvrtiny (75 %) mladých lidí říká, že mají své fyzické zdraví pod kontrolou, své duševní zdraví má pod kontrolou výrazně méně z nich (58 %). Spolu s tím častěji než ostatní věkové skupiny vyhledávají pomoc psychologa.

„Vidíme zde zjevný rozpor. Mladá generace je aktivní v péči o sebe, přesto se cítí psychicky nejhůře a má nejmenší pocit kontroly nad svým duševním zdravím. Z detailních dat dokonce vidíme, že nejvyšší míru psychické nepohody deklarují nejmladší dospělí lidé ve věku 18-23 let, kteří během dospívání byli vystavení pandemii Covidu-19. Jen 7 % z nich se dnes cítí v naprosté psychické pohodě, zatímco 19 % v dotazování přiznalo psychické potíže. Pro srovnání, ve skupině lidí 24-30 let mají psychické potíže jen 3 % dotázaných,“ říká Vladimír Finsterle, zakladatel první internetové lékárny v Česku, Lékárna.cz.

Na opačném pólu stojí nejstarší generace. Ačkoliv si lidé nad 60 let častěji stěžují na své fyzické zdraví, cítí se nejlépe ze všech po psychické stránce. Na jednu stranu tak jen zhruba polovina (53 %) říká, že má pod kontrolou své fyzické zdraví, ale dvě třetiny (65 %) tvrdí, že mají pod kontrolou své duševní zdraví. Starší lidé také podle výzkumu přikládají svému zdraví - ať již fyzickému nebo duševnímu - nejvyšší důležitost. Zároveň se ale o své fyzické zdraví starají nejméně ze všech.

S věkem do pohody

Výzkum také odhalil, že s rostoucím věkem ubývá negativních pocitů jakými včele se stresem. Zatímco v Generaci Z více než dvě třetiny (68 %) dotázaných hlásí, že v posledním měsíci zažili stres, jejich předchůdci z Generace Y (též mileniálové, 28-43 let) zažívají stres jen v polovině (51 %) případů a Generace X (44-59 let) dokonce jen ve 40 %. Úplný zlom však přichází s příchodem důchodového věku, kdy stres v posledním měsíci zaznamenalo pouze 17 % lidí starších 60 let. Velmi podobné rozdíly pak můžeme sledovat i v případech pocitů jako jsou vyčerpání, obavy, hněvu, úzkost nebo smutek.

O nejmladší Generaci Z bychom ale mohli mluvit také jako o nejemotivnější. Tak, jak podléhá negativním emocím, stejně silněji než ostatní věkové skupiny prožívá i pozitivní emoce jako jsou pobavení, radost, vděčnost, inspiraci nebo úžas. Typickým pozitivním pocitem pozdního věku je naopak vnitřní klid.

Klíčová pozitivní emoce jakou je láska kvete nejvíce v čase mladých rodin, tedy v Generaci Y. V posledním měsíci ji zažily dvě třetiny (68 %) mileniálů.

O průzkumu další informace zde

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/zdravi-pod-lupou-lekarnacz-jak-se-cesi-citi-zdravi-a-spokojeni-2025/2704428>