

Tři čtvrtiny Čechů zažily v posledních pěti letech pocit psychického vyčerpání. Čtvrtina už někdy brala antidepresiva předepsaná lékařem

14.1.2026 - | Komerční banka

Třetí pondělí v lednu je považováno za „nejdepresivnější den v roce“. I když jeho anglické označení „Blue Monday“ původně vzniklo jako marketingový tah, něco na tom bude. Podle čerstvého průzkumu KB Pojišťovny mezi více než tisícovkou dospělých Čechů je zima nejméně oblíbeným obdobím. Za nejdepresivnější sezónu ji označilo přes 60 % dotázaných. Nedostatek slunce, frustrace z nesplněných novoročních předsevzetí a prázdná peněženka po Vánocích - to všechno sráží naši psychickou pohodu.

Blíží se „nejdepresivnější den v roce“, letos připadne na 19. ledna

Odborníci však dlouhodobě upozorňují na to, že psychické potíže zdaleka nejsou jen sezónní jev. Podle dat České správy sociálního zabezpečení* jsou duševní poruchy a poruchy chování druhým nejčastějším důvodem přiznání invalidního důchodu (tvoří cca 27 %). **„Čísla jasně ukazují, že psychické obtíže jsou běžnou součástí života mnoha Čechů. 75 % z nich v našem dotazníku uvedlo, že v posledních pěti letech zažili období, kdy se cítili psychicky vyčerpání nebo na hraně vyhoření. 32 % pak tyto stavy trápily dlouhodobě v řádu měsíců,“** říká produktový manažer Pavel Sedlár z KB Pojišťovny a dodává: **„Za pozornost stojí i zjištění, že 30 % Čechů už někdy požádalo o pomoc odborníka. Antidepresiva předepsaná lékařem užívala, nebo aktuálně užívá, celá čtvrtina dotázaných.“** Když pak potíže přerostou ve vážnější stav, který skončí nemocenskou nebo dokonce invaliditou, přicházejí lidé v produktivním věku o možnost naplno pracovat - s výrazným dopadem na rodinný rozpočet. **„A ten je obvykle napjatý. Lidé prostě nejsou připravení na výpadek příjmů a se svými úsporami by v takovém případě více než tři čtvrtiny námi oslovených Čechů vydržely maximálně půl roku,“** doplňuje Pavel Sedlár.

Orientační výše invalidního důchodu v ČR

- průměrný invalidní důchod I. stupně (pokles pracovní schopnosti o 35–49 %) se pohybuje okolo **10 000 Kč měsíčně**,
- u II. stupně (pokles pracovní schopnosti o 50–69 %) je to přibližně **12 000 Kč měsíčně**,
- u III. stupně (pokles pracovní schopnosti o 70 % a více) něco přes **17 500 Kč měsíčně** (hodnoty se vždy liší dle individuálního nároku).

Kombinace vysokého výskytu duševních poruch, jejich významného podílu na invaliditě a dlouhé doby pracovní neschopnosti (podle ČSSZ je průměrná doba PN 81 dnů)** vede k jednoduchému závěru - **i psychické onemocnění může během několika měsíců zásadně ohrozit finanční stabilitu rodiny.** Pojišťovny na tuto realitu reagují nastavením svého životního pojištění tak, aby krylo také invaliditu z důvodu duševního onemocnění a dlouhodobou pracovní neschopnost způsobenou psychickými obtížemi. Při sjednání pojištění je ale dobré si vždy ověřit za jakých

konkrétních podmínek a které diagnózy životní pojištění zahrnuje.

„Cílem našeho Rizikového životního pojištění Elán není jen vyplatit peníze v těch nejkrajnějších situacích, ale pomoci rodině zvládnout období, kdy je živitel mimo práci kvůli vážným psychickým obtížím. To znamená, že pokud je klientovi přiznán invalidní důchod právě kvůli duševní poruše, může vzniknout nárok na pojistné plnění stejně jako u jiných zdravotních příčin. Zároveň si klient může ke svému životnímu pojištění sjednat také připojištění pracovní neschopnosti, které se vztahuje i na pracovní neschopnost z důvodu psychických obtíží, například depresivní či úzkostné poruchy, a pobírat denní dávku, která doplní jeho příjem v době, kdy dostává jen nemocenskou.“

Pavel Sedlár, produktový manažer z KB Pojišťovny

Příklady pojistných událostí z praxe KB Pojišťovny

- **Klientka 40 let**, 2 děti, měsíční pojistné 423 Kč, smlouva rizikového životního pojištění uzavřena v roce 2021. Deklarovaný příjem 25 000 Kč.
V roce 2025 uznána invalidní z důvodu paranoidní schizofrenie.
Pojištěna Invalidita II. a III. stupně – **vyplaceno v plné výši 500 000 Kč.**
- **Klient 54 let**, měsíční pojistné 2 874 Kč, smlouva rizikového životního pojištění uzavřena v roce 2023. Deklarovaný čistý příjem 120 000 Kč.
V roce 2024 přiznána invalidita z důvodu psychického a neurologického onemocnění.
Pojištěna Invalidita II. a III. stupně – **vyplaceno v plné výši 4 000 000 Kč.**
Dále sjednáno kolektivní pojištění k úvěrům – **úvěry ve výši 400 000 Kč byly doplacený.**

Příklady cen pojistného

Rizikové životní pojištění Elán – muž ve věku 30 let, zdravý, pojistná doba 30 let, práce v administrativě, provozuje běžné rekreační sporty, čistý příjem 38 000 Kč.

- Pojištění invalidity II. a III. stupně s konstantní pojistnou částkou 1 000 000 Kč – **měsíční pojistné 149 Kč**
- Pojištění pracovní neschopnosti
Zaměstnanec, který potřebuje pokrýt 40 % čistého příjmu, tj. 15 200 Kč, tedy denní sazba 500 Kč
– **varianta pojištění PN od 29. dne stojí 292 Kč měsíčně.**
OSVČ, který potřebuje pokrýt 100 % příjmu, tj. 38 000 Kč, tedy denní sazba cca 1 250 Kč
– **varianta pojištění PN od 29. dne stojí 728 Kč měsíčně.**

„Statistiky uvádějí, že životní pojištění má asi polovina české populace. Když jsme se ale lidí ptali, zda jim kryje také psychická onemocnění, vědělo to sotva 7 % z nich. To naznačuje, že těmto diagnózám zkrátka nevěnujeme tolik pozornosti, kolik bychom měli. Potvrzuje to i skutečnost, že skoro 60 % oslovených by ani v případě, že by odbornou pomoc potřebovali, nešlo k psychiatrovi či k psychologovi. Případné potíže se snažíme vyřešit sami pohybem v přírodě, časem tráveným s rodinou, čtením knížek nebo provozováním nejrůznějších koníčků.“

Pavel Sedlár, produktový manažer z KB Pojišťovny

*<https://www.cssz.cz/documents/20143/2890921/Vypl%C3%A1cen%C3%A9%20invalidn%C3%AD%20d%C5%AFchody%20dle%20skupin%20diagn%C3%B3z%20z%202024.pdf/874e0fbe-9563-81ba-6606-24cd5cb782ba>

*<https://www.cssz.cz/documents/20143/2955433/%C4%8CR%20EPN%201.-3.%20%C4%8Dtvtřet%20%C4%8D%20let%20-%202024.pdf/874e0fbe-9563-81ba-6606-24cd5cb782ba>

C3%AD%202025%20pohdg.pdf/d7b5f7d5-fc06-0d18-1d8e-3f38a5abd99f

<https://www.kb.cz/cs/o-bance/tiskove-zpravy/tri-ctvrtiny-cechu-zazily-v-poslednich-peti-letech-pocit-p-sychickeho-vycerpani>