

Živě: Držíme duševní zdraví ve svých rukou?

15.10.2025 - Protext | ČTK

Lékárna.cz pořádá ve středu 15. října diskusi na téma duševní zdraví a psychická pohoda Čechů, na které představí výsledky druhého ročníku reprezentativního výzkumu Zdraví pod lupou.

Budte první, kdo uvidí data, která (ne)chceme slyšet. Přenos debaty z PressCentra ČTK můžete sledovat od 10:00.

Téma diskuse: Opravdu držíme duševní zdraví ve vlastních rukou, nebo si to jen myslíme?

Kdo bude u toho?

Dva silní hlasatelé změny. Čekejte ostré vhledy, otevřenou diskusi i konkrétní doporučení.

Ženy vs. muži - kdo má duševní zdraví skutečně pod kontrolou?

Češi mají pocit, že svou psychickou pohodu zvládají – přesto jejich duševní zdraví podle ukazatelů klesá. Muži často tvrdí, že mají své duševní zdraví pod kontrolou, ženy, přesto že se o něj více starají, o tom přesvědčené nejsou.

Průzkum zjišťoval, jak Češi přistupují k péči o fyzické i duševní zdraví a jak jsou spokojeni se svým životem i zdravotní péčí. Realizovala ho agentura Confess Research na reprezentativním vzorku české populace ve věku 18–70 let.

Nejdůležitější zjištění letošního průzkumu:

- Psychickou pohodu deklaruje 56 % lidí (pokles o 5 p. b. oproti roku 2024)
- 44 % populace zažilo v posledním měsíci stres, 42 % vyčerpání
- Jen 56 % lidí aktivně pečuje o své duševní zdraví
- 13 % se věnuje systematickému seberozvoji, 11 % vědomě hlídá work-life balance
- Psychická nepohoda se často promítá do fyzického zdraví – nejčastěji do problémů se spánkem, bolestí hlavy a zad

<http://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/zive-drzime-dusevni-zdravi-ve-svych-rukou/2733495>