

Více než třetina LGBTQ+ lidí v České republice se nachází ve vysokém riziku depresivity a úzkostnosti

24.1.2024 - | Masarykova univerzita

Výzkum zdraví LGBTQ+ osob je v Česku okrajovou záležitostí, přestože jde o 10 % populace, tedy o víc než 1 milion lidí, z nichž většina má sourozence, rodiče a partnery. Ze zahraničních studií vyplývá, že jde o ohroženou populaci, a proto se výzkumníci z Institutu pro psychologický výzkum FSS MU rozhodli jejich zdraví zmonitorovat, aby zjistili, jak zdraví jsou u nás lidé patřící mezi sexuální či genderové menšiny. „Na tuzemské poměry jde o unikátní počín, neboť šetření se zúčastnilo více než 3 300 osob, což je nejrobustnější výzkum na toto téma v Česku. Naším cílem bylo získat aktuální data z našeho prostředí a zároveň jsme chtěli přinést informace, které pomohou v debatě, prevenci a péči,“ vysvětluje Andrea Stašek, která zmapování stavu se svým týmem zorganizovala.

Výsledky výzkumu odhalují poměrně závažná čísla, která jsou v souladu s obecným nárůstem duševních potíží v Česku. Mezi trans a nebinárními lidmi se nachází ve vysokém až extrémním riziku depresivity zhruba polovina z nich, podobně jsou na tom i pansexuální a asexuální lidé. O něco méně ohroženou skupinou jsou gayové a lesby, u nichž se vyskytuje 30 % lidí v takovém riziku. „Známky depresivity jsou mnohdy spojené se zvýšenou osamělostí, ztrátou smyslu života a nízkou sebehodnotou. Nejnížší podporu okolí, zejména rodiny, pak vnímají především trans muži a asexuální a nebinární lidé,“ doplňuje Andrea Stašek data, ze kterých vychází najevo, že až 26 % LGBTQ+ zúčastněných téměř pořád cítí, že jejich život nemá smysl, a sníženou sebehodnotu zažívá až 33 % dotazovaných.

Jedním z nich je Robin Blažke, který se identifikuje jako transmaskulinní osoba. Ve svém životě čelí depresivním stavům, má úzkostnou poruchu a několik let chodil na psychoterapii. Ta Robinovi pomohla lépe zvládat jeho psychické problémy. „V životě jsem se setkal s odmítnutím ze strany vrstevníků i rodiny. Najít podporu bylo náročné, protože valná většina psychologů i psychiatrů je neinformovaná a nezřídka se mi stávalo, že nechápali mou situaci nebo mě dokonce shazovali kvůli mé identitě.“

V Česku jsou statisíce lidí, kteří potřebují odbornou pomoc. Psychologické a psychiatrické kapacity jsou přetížené, běžně se na péči čeká měsíce, vzdělávání nových odborníků trvá roky. Přestože LGBTQ+ osoby vyhledávají psychologickou podporu obecně častěji, v její dostupnosti mohou narážet na překážky, vysvětluje psycholog Martin Štýber. „Takovou překážkou je velmi často např. nejistota, jak odborník identitu klienta či pacienta přijme. Proto je důležité, aby se odborníci vzdělávali v LGBTQ+ afirmativním přístupu, který také doporučují přední světové psychologické asociace. Tento soubor doporučení vytváří bezpečný prostor, který je zásadní pro účinnost pomoci.“

Výsledky ukazují, že LGBTQ+ identita může představovat vyšší ohrožení zdraví. Dalšími faktory zvyšujícími riziko depresivity byly nízký socioekonomický status, nižší věk, život v obci do 100 tisíc obyvatel a méně viditelné identity. Naopak nejméně ohrožení byli lidé, kteří žili ve společné domácnosti s partnerem, měli vyšší socioekonomický status, byli starší 25 let a žili ve větším městě.

Výzkum týmu INPSY se věnuje také postoji ne-heterosexuálních lidí vůči vlastní identitě. „Zjednodušeně bychom mohli říci, že přijetí menšinové identity je těžké, lidé jsou ale spíše rádi, že

jsou, jací jsou, a ,neměnili by'. Se svou identitou se i přes strach z odmítnutí poměrně svěřují a svou identitu dokáží z valné většiny i ocenit. To však neznamená, že překážky, kterým čelí, nemají dopad na jejich duševní zdraví," upozorňuje Andrea Stašek a dodává, že v rámci debat o reformách péče je třeba reagovat na měnící se potřeby společnosti a pracovat na její dostupnosti pro všechny.

<https://www.muni.cz/pro-media/tiskove-zpravy/vice-nez-tretina-lgbtq-lidi-v-ceske-republice-se-nachazi-ve-vysokem-riziku-depresivity-a-uzkostnosti>