

Zdraví považujeme za klíčové, ale staráme se o něj málo. Duševní pohoda Čechů klesá, stres narůstá

17.6.2025 - Komerční sdělení | ČTK

Nový průzkum Lékárna.cz odhaluje, že ačkoliv Češi považují fyzické i duševní zdraví za mimořádně důležité, aktivní péče o obě tyto oblasti výrazně zaostává. Meziročně navíc klesla duševní pohoda a narostl výskyt stresu.

Drtivá většina obyvatel České republiky deklaruje, že zdraví je pro ně klíčovou hodnotou. Týká se to jak fyzického, tak duševního zdraví (94 % resp. 88 %). Navzdory těmto deklaracím (**grafy 2 a 4**) se ale o své zdraví aktivně stará výrazně méně lidí (**grafy 3 a 5**) – v případě fyzického zdraví to nejsou ani dva lidi ze tří (60 %), v případě duševního zdraví ještě o něco méně (56 %). Lidí, kteří věnují pozornost současně oběma oblastem, je pak méně než polovina (47 %). Výsledky vyplývají z rozsáhlého výzkumu **Zdraví pod lupou Lékárna.cz**, který opakovaně mapuje postoje české populace ke zdraví a celkovou spokojenost se životem. Společně ho realizují **Lékárna.cz**, **QED GROUP** a **Confess Research**.

Se životem jsme spokojení

Se svým životem **je spokojena** více než polovina populace (59 %), naopak vyloženě nespokojen je 1 člověk z 10 (10 %). Zatímco není zásadní rozdíl mezi spokojeností mužů a žen, tak naopak jeden z nejdůležitějších aspektů promítající se do spokojenosti je **starost o zdraví (graf 1)**. Ten, kdo se stará o své fyzické i duševní zdraví, je výrazně spokojenější (68 %).

Vyšší spokojenost vykazují také lidé žijící v partnerském vztahu (64 %), domácnosti s dětmi (63 %) a zásadní vliv na naši spokojenost má pak finanční situace – 4 z 5 lidí (79 %), kteří pohodlně vycházejí se svými příjmy, se cítí spokojeně se životem, z těch, kteří mají hluboko do kapsy, je to pouhá třetina (36 %). Zcela zásadní vliv na životní spokojenost a vnímání zdraví mají také kvalitní spánek (72 % těch, kdo spí dobře, je spokojeno se životem, oproti 40 % těch, kdo spí špatně).

Spokojený ještě neznamená v pohodě

„Rozhodli jsme se podpořit diskuzi a uvědomění si aktuální situace v českém zdravotnictví na základě dat tím, že iniciujeme a podporujeme unikátní reprezentativní průzkum v české populaci. Jedná se o druhý ročník a naším záměrem je tento průzkum opakovat každý rok a tím získat pohled na trendy v tom, jakou péči lidé svému zdraví věnují, a odrážet realitu změn, které se ve zdravotnictví dějí. Lékárna.cz je konkrétním příkladem moderního zdravotnického zařízení, které posouvá, někdy i objevuje, co to vlastně je moderní lékárenství. A právě jeho součástí je ambice se dívat a podporovat zdraví od uvědomění si rizik, přes prevenci, vlastní samoléčbu až po formy podpory správného užívání předepsaných léčiv,“ vysvětluje pozadí výzkumu **Vladimír Finsterle**, zakladatel první internetové lékárny v Česku Lékárna.cz.

Právě z **meziročního srovnání** vyplývá, že v případě vnímání duševního zdraví (**graf 6 a graf 7**) došlo k viditelným posunům. Ve srovnání s loňským šetřením klesá počet lidí, kteří deklarují svou duševní pohodu (56 %), přičemž největší propad lze zaznamenat ve skupině ženy (52 %) a nejmladší dospělí do 30 let (48 %), často označované jako generace Z.

Co se týká obecných příčin psychické nepohody (**graf 8**), na prvním místě lidé uvádějí stres (v posledním měsíci jej zažívalo 44 % dotázaných), dále vyčerpání (42 %) a strach či obavy (36 %). Na druhou stranu lidé poměrně ve velkém zažívají i pozitivní emoce jako radost (63 %), pobavení (63 %) nebo lásku (62 %).

„Pětiprocentní pokles lidí, kteří se necítí psychicky v pohodě, a šestiprocentní vzestup lidí zažívajících stres, je u daného vzorku nad rámcem chyby odhadu, takže jde o významné meziroční změny. Kroků, které můžeme učinit, abychom posílili pocit kontroly nad svou psychickou kondicí, je celá řada, ale nejsou – s výjimkou setkávání s blízkými osobami a chozením do přírody – všeobecně známé či využívané. Vysoce účinný je pro podporu našeho duševního zdraví systematický rozvoj (uvádí je jen 14 % lidí v populaci), vědomé hlídání work-life balance (11 %) a nebo rozvíjení všímavosti (praktikuje jen 6 % lidí),“ komentuje situaci psycholog **Radvan Bahbouh**, zakladatel společnosti QED GROUP. Velmi účinná je také redukce sledování zpráv a pobytu na sociálních sítích. *„I přes svou účinnost jsou tyto prostředky zlepšení duševního zdraví vcelku opomíjené. V této oblasti by rozhodně pomohla větší osvěta,“* dodává Radvan Bahbouh.

Záda bolí polovinu populace

V případě fyzického zdraví se cítí naprosto nebo spíše zdravo rovněž zhruba polovina (54 %) lidí. Těch, kteří ale deklarují, že se cítí zcela fyzicky zdraví nebo v naprosté psychické pohodě (**graf 6**) je však relativně málo (15 resp. 20 %).

Z neduhů, které lidi nejčastěji trápí (**graf 10**), jsou to na prvním místě bolesti zad a páteře (44 %), bolesti kloubů (34 %), problémy se spánkem (29 %), se zrakem (23 %) a bolesti hlavy (21 %). Lidé, kteří trpí psychickými problémy, častěji také trpí různými zdravotními problémy fyzického rázu (problém se spánkem, bolesti hlavy, zažívací problémy apod.). Fyzické a psychické zdraví se tedy zjevně vzájemně ovlivňují, otázkou však zůstává, kde je příčinou fyzické zdraví, které následně způsobuje psychickou (ne)pohodu, a kde se naopak psychické problémy odrážejí ve fyzickém zdraví.

Muži a senioři jsou odolnější, ženy a mladí se víc starají

Ženy zdraví – ať již fyzickému nebo duševnímu – přisuzují vyšší důležitost a více o něj pečují (**grafy 3 a 5**), přesto se častěji cítí fyzicky i psychicky hůře než muži. Vysokou důležitost fyzickému zdraví přikládají i nejstarší lidé, lidé věnující se sportu, ale třeba také rozvedení.

Starší generace si celkem pochopitelně stěžuje na kvalitu svého fyzického zdraví, ale zároveň se tito lidé cítí v největší psychické pohodě. Naopak nejmladší generace sice hodnotí svou fyzickou kondici lépe, než je průměr populace, a také se o své zdraví více stará, ale zároveň vykazuje nejnižší úroveň psychické pohody a pocitu kontroly nad ní. I proto patří ke skupině, která nejčastěji vyhledává pomoc psychologů.

Každý má svůj „recept“

Když už nás přepadnou negativní pocity, snažíme se s nimi bojovat nejrůznějšími způsoby (**graf 9**). K těm nejčastějším patří pobyt v přírodě (54 %), trávení času s rodinou (50 %) nebo koníčky (49 %). Zhruba třetina lidí si svou pohodu posiluje domácím mazlíčkem (33 %), sportem (30 %), ale také omezením sledování zpráv (31 %) nebo času stráveného na sociálních sítích (17 %). Vedle toho ženy například rády užívají bylinky, ale častěji také předepsanou medikaci, muži se o něco více věnují svým koníčkům. Skoro čtvrtina (23 %) pak přiznává, že si dá například skleničku, a každý jedenáctý (9 %) zmiňuje, že užívá předepsanou medikaci.

„Každý z nás, kdo žije v České republice, asi tuší, že jednou z příčin je stále pocit, že o moje zdraví se

musí postarat někdo jiný. Že naše zdravotnictví je takový servis, na který má každý nárok, ať se chová ke svému tělu a myslí jakkoli. K tomu přispívají politici razící rovnostářské teorie, že každý má nárok na všechno bez jakékoliv odpovědnosti,” shrnuje závěry letošního šetření Vladimír Finsterle a dodává: „Na to pak doplácíme všichni, i ti, kteří se chovají ke svému zdraví odpovědně, a systém je zatížený hašením požárů, které nemusely vypuknout .”

Průzkum je k dispozici ZDE

Poznámka k aktuálnímu sběru dat

Průzkum „Zdraví pod lupou Lékárna.cz“ realizovala exkluzivně pro Lékárna.cz a QED GROUP agentura Confess Research na reprezentativním vzorku populace ČR ve věku 18-70 let, počet respondentů N=1030, sběr dat metodou CAWI proběhl v dubnu 2025.

Lékárna.cz

První a největší online lékárna v Česku, která na českém trhu působí už od roku 1999 a v průběhu let si vybudovala pozici nejnavštěvovanější e-lékárny bez kamenného řetězce a bez výdeje léků na recept ve střední a východní Evropě. Kromě široké nabídky produktů nabízí také odborné služby, její lékárníci ročně poskytují tisíce konzultací přes chat, telefon i e-mail. Lékárnu.cz provozuje společnost Pears Health Cyber, kterou založil PharmDr. Vladimír Finsterle.

QED GROUP

Společnost pro efektivní rozvoj jednotlivců, týmů i organizací založil v roce 1998 doc. MUDr. PhDr. Radvan Bahbouh, Ph.D., psycholog, kouč a matematik, dříve též vedoucí katedry psychologie na FF UK. Jednou z nejsilnějších stránek společnosti je evidence-based přístup a vlastní psychologický výzkum.

Confess Research

Přední výzkumná agentura působící na českém trhu od roku 2002 nabízí širokou škálu metodik kvalitativního i kvantitativního výzkumu. Je členem Sdružení agentur pro výzkum trhu a veřejného mínění SIMAR, které dbá na dodržování přísných výzkumných standardů.

ČTK Connect ke zprávě vydává obrazovou přílohu, která je k dispozici na adrese <https://www.protext.cz>.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/zdravi-povazujeme-za-klicove-ale-starame-se-o-nej-malo-dusevni-pohoda-cechu-klesa-stres-narusta/2687393>