

Téměř polovina Čechů pozoruje během adventu zhoršení svého zdravotního stavu

20.12.2024 - Vilém Petras | PROTEXT

Z průzkumu společnosti BioLife, která se věnuje odběru krevní plazmy, vyplývá, že téměř polovina Čechů (48 %) vnímá, že jejich zdravotní stav, psychický či fyzický, se v adventním čase subjektivně zhoršuje. Tento stav na sobě pozorují o něco více ženy (52,9 %) než muži (43,3 %). Bez mála 20 % Čechů sleduje zhoršení svého stavu po psychické i fyzické stránce, 17,7 % po stránce psychické a 10 % po té fyzické. Ti, kteří tyto jevy pozorují, nejčastěji jmenují jako hlavní příčinu nedostatek času a odpočinku.

„Průzkum přináší alarmující výsledky. Čechům záleží na tom, aby zvládli zařídit sobě a svým blízkým šťastné Vánoce, mnohdy je to ale na úkor jich samých, když vlivem celého předvánočního shonu, často spojeného s pracovním vypětím, jdou na hranu vyčerpání a škodí svému zdraví,“ říká MUDr. Tomáš Kohoutek, vedoucí lékař odběrového centra krevní plazmy BioLife. „Pro mě osobně nicméně tyto výsledky až tak překvapující nejsou. V našich centrech to pozoruji na našich dárcích, někteří mi o tom říkají dokonce sami a jsou rádi, že si k nám můžou na chvilku přijít odpočinout od stresu, který je v tomto čase všude obklopuje,“ doplňuje Kohoutek.

Když lidé netráví volný čas v adventu doma, jsou v přírodě nebo sportují

Alespoň nějaký čas pro sebe si před Vánoci najde většina Čechů (78,5 %). Nejčastěji jde ale o maximálně 7 hodin volného času týdně, tedy v průměru hodinu denně (38,5 %). Každý pátý Čech (21,5 %) si na sebe zvládne udělat 7 až 14 hodin týdně a 10,3 % lidí 14 až 21 hodin. Více než 22 hodin volného času má pouhých 8,2 %. Naopak čas jen pro sebe si potom během adventu vůbec nenajde 12,6 %, tedy více než každý osmý Čech.

„Dlouhodobý stres škodí zdraví. Proto je důležité si na sebe, i v těchto náročných dnech, najít alespoň chvilku času a zkrátka zpomalit,“ doporučuje Kohoutek.

Svůj volný čas Češi tráví v tomto období nejčastěji doma (82,5 %). Čtvrtina mužů, kteří si dovedou udělat čas pro sebe, chodí sportovat. Volný čas ke sportu pak využije jen 12,5 % žen. I do přírody chodí muži více než ženy. Ty zase ale častěji vyrazí za kulturou nebo svůj čas věnují na dobročinné aktivity.

Češi zefektivňují nakupování dárků, aby jim nesebralo tolik času. Mnohé ale stresují výdaje, které na ně musí vynaložit

7 % respondentů průzkumu uvedlo, že nenakupuje vánoční dárky vůbec. Více než třetina Čechů (33,9 %) pak stráví nákupem dárků méně než 4 hodiny a podobné procento lidí (29,5 %) nakupování obětuje 4-8 hodin. Více než 9 hodin potom nakupováním vánočních dárků pro své blízké stráví každý pátý Čech (21,1 %).

Nákup dárků bývá zdrojem stresu nejen kvůli času, který je na něj potřeba si vyhradit, ale odráží se také na vyšších výdajích. **To potvrzuje i Hana Hetlinger z organizace Úsměv mámy, která dlouhodobě podporuje ženy, jimž do života vstoupily psychické potíže:** „S koncem roku se blíží navíc i konec školního pololetí. Spousta rodin proto už také musí vedle výdajů na nákup dárků počítat s placením kroužků a mimoškolních aktivit na další pololetí. A to nejsou malé částky,“ říká a dodává: „Před Vánoci i já vnímám mnohem větší stres než ve zbytku roku. Na Vánoce s rodinou se

moc těším, ale shon v práci, příprava domácnosti, zařizování dárků a starání se o děti je prostě v tomto období roku náročnější."

Právě před Vánoci si ale Češi rádi najdou čas na dobrou věc

Data ukazují, že téměř polovina lidí (45,7 %) se v adventu zapojuje do dobročinných akcí a činností nebo přispívá na charitu. To potvrzuje i Kohoutek: *„Jsme rádi, že si lidé na dobrou věc udělají čas i v období, které je pro většinu z nás dost hektické. Přijít darovat plazmu a pomoci tak někomu, pro koho jsou léky z ní životně důležité, považují za jeden z vůbec největších darů, který může kdokoli darovat.“* Krevní plazma se totiž nedá vytvořit uměle a jediný způsob, jak ji získat, je od dobrovolných dárců. *„V těchto dnech navíc může člověku samotnému právě i hodinka v klidu na lůžku v odběrovém centru přinést potřebné pozastavení,“* dodává.

Nejméně se podle průzkumu do dobročinných aktivit před Vánoci zapojují mladí ve věku 18-26 let, nejvíce pak lidé, kterým je 45-53 let. Obecně je ale ochotný věnovat alespoň jednu hodinu svého času v době adventu na dobrou věc téměř každý šestý Čech z deseti (58,3 %).

Průzkum prováděla společnost IPSOS pro společnost BioLife v prosinci 2024. Průzkumu se zúčastnilo celkem 525 respondentů.

O společnosti BioLife

Společnost BioLife je celosvětovým lídrem v oblasti odběru krevní plazmy. Spadá pod globální biotechnologickou farmaceutickou společnost Takeda, která má sídlo a kořeny v Japonsku. Ta z krevní plazmy vyrábí unikátní léky, které prodlužují životy stovek tisíců pacientů s vážnými a vzácnými onemocněními. Vysoce kvalitní plazma darovaná v centrech BioLife v Evropě a v USA je zásadním zdrojem pro výrobu těchto léků.

Společnost BioLife dříve v České republice působila pod značkou sanaplasma. Od roku 2006 dokázala napříč celou republikou vybudovat 11 odběrových plazma center a stát se tak jedním z předních odborníků na odběr vysoce kvalitní plazmy u nás. BioLife je hrdým členem Asociace pro léčbu plazmatickými proteiny (PPTA), je dlouhodobým partnerem organizace Hasičovo a pravidelně se účastní velkých sportovních a kulturních akcí, kde edukuje o dárcovství krevní plazmy a jejím přínosu pro léčbu pacientů.

Více informací naleznete na webových stránkách www.biolifeplazma.cz a www.plazmajedar.cz.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/temer-polovina-cechu-pozoruje-behem-adventu-zhorseni-s-veho-zdravotniho-stavu/2611561>