



Praha, 20. října 2023

TISKOVÁ ZPRÁVA

Duševní zdraví zajímá dvě třetiny dětí: Výsledky nového průzkumu společnosti T-Mobile, organizace Nevypust' duši a agentury g82 ukazují, že mladí lidé hledají pomoc hlavně ve svém okolí

Nesoustředění, nedostatek spánku, ale také obavy o své blízké či ztráta sebedůvěry. S takovými problémy se nejčastěji setkávají české děti, pro které se téma duševního zdraví zároveň stává stále důležitějším a zajímá se o něj již 65 % z nich. V případě problémů pak třetina dětí vnímá jako prospěšnou odbornou pomoc, zároveň ale vidí problém v její nedostupnosti. Vyplynulo to z unikátního průzkumu společnosti T-Mobile, výzkumné agentury g82 a neziskové organizace Nevypust' duši, která se na oblast duševního zdraví zaměřuje.

Problematika péče o duševní zdraví dětí a dospívajících je v posledních měsících velmi diskutovaným tématem, i s ohledem na dopady koronavirové pandemie, která duševní pohodu českých dětí výrazně ovlivnila. Na to, jak tuto oblast vnímají samy děti, se zaměřil průzkum, který v dubnu letošního roku realizovala nezisková organizace Nevypust' duši ve spolupráci s mobilním operátorem T-Mobile a výzkumnou agenturou g82. Průzkumu se zúčastnilo 400 respondentů ve věkovém rozmezí 12 až 19 let ze všech částí ČR.

Duševní zdraví je pro dospívající důležité

Průzkum ukázal, že o duševní zdraví se aktivně zajímá 65 % českých dětí, přičemž význam tématu roste s věkem a problémy, které řeší. Dívky a chlapci přitom přistupují k duševnímu zdraví odlišně – pro dívky je důležité to, aby byly vyslechnuté, což přispívá k jejich duševní pohodě. Chlapcům oproti tomu pomáhá především dostatek prostoru pro seberealizaci.

Ve svém okolí mladí lidé nejčastěji narážejí na problémy v podobě nesoustředění (73 %), podvádění (68 %), zvýšené agrese (66 %) i častých změn nálad (65 %). Sami na sobě pak pozorují nedostatek spánku (57 %), neklid (56 %) a starost o sebe, svět a své blízké (57 %). Velmi alarmující je pak zjištění, že se sebepoškozováním či sebevražednými myšlenkami má osobní zkušenost téměř 30 % z dotázaných a v okolí se s ním setkala dokonce polovina z nich.

„Výsledky průzkumu nám ukazují, že děti neberou duševní potíže na lehkou váhu a většina z nich se osobně potýká se situacemi, jako je obava o své okolí a blízké nebo nedostatek spánku. Zaujalo nás také, že mladí lidé preferují vyhledat pomoc mezi svými blízkými a nemají takovou důvěru v odborné instituce a služby. Pokud už pomoc vyhledají, často jim brání i stud nebo obavy z odmítnutí, kdy se nechtějí s problémem svěřit. Reálná čísla potřeby odborné pomoci tak mohou být ještě vyšší,“ upozorňuje **Barbora Pšenicová z organizace Nevypust' duši.**

Roli hrají vztahy s rodinou i okolím

Na přístupu k péče o duševní zdraví dětí a dospívajících mají velký vliv především fungující vztahy v rodině a s blízkými. Pro dvě třetiny dětí je snazší požádat o pomoc, když vnímají podporu okolí. Nejčastějším pomocníkem při řešení obtíží je pro ně kontakt s kamarády a kolektivem spolu s pravidelným spánkem a časem na relaxaci. Preferují svěřit se svým blízkým, s nimiž mají více společného než odborníkům, kterým tolik nedůvěřují. I přesto odbornou pomoc vnímá jako prospěšnou přibližně třetina dětí a mladých, na medikamenty pak takto nahlíží jen 14 % z nich.

T-Mobile je se 6,4 miliony zákazníky největší mobilní operátor v ČR. Svou 5G síť pokrývá 61 % populace a dlouhodobě se zaměřuje také na budování a rozvoj optické infrastruktury. Mobilní služby T-Mobile byly již potřetí hodnoceny jako nejlepší v Best-in-test umlaut a dle nezávislého měření společnosti Ookla má operátor nejlepší mobilní síť. Vyjma zaměření na koncové zákazníky nabízí společnost služby i pro byznysové partnery pod hlavičkou [T-Business](#). V rámci [odpovědného podnikání](#) se operátor soustředí na ochranu životního prostředí a digitální inkluzi. Více o firmě [zde](#).



Praha, 20. října 2023

TISKOVÁ ZPRÁVA

Do duševní pohody se významně propisují vztahy s rodiči, které jako velmi dobré hodnotí polovina dětí, naopak 11 % ho označuje jako zhoršený. Až tři čtvrtiny mladších dětí by se v případě duševních obtíží obrátily nejprve na své rodiče, u starších je to polovina. Dospívající, kteří mají s rodiči vztahy horší, se více zajímají o téma duševního zdraví a mají i osobní zkušenosti s tím, že se o duševním zdraví v rodině mluví hanlivě. Zároveň by se mnohem častěji obrátili se žádostí o pomoc na linku důvěry, psychoterapeuta a ocenili by větší oporu ve škole.

Mladí lidé vnímají, že ze strany dospělých panuje stigma o duševních obtížích a jejich zlehčování. I proto se často bojí říct si o pomoc a nevědí, kdy a jak téma komunikovat. Výzkum ukazuje, že děti a mladí jsou v tomto ohledu více empatičtí a pro osoby s duševními obtížemi mají větší pochopení.

V oblasti péče o duševní zdraví dospívajících se tak opět ukazuje význam tzv. širší záchytné sítě odborníků, kterou představuje také škola či sociální služby, které mohou pomoci se včasnou identifikací a postupem pro takové situace. Organizace Nevypusť duši proto ve spolupráci s T-Mobilem organizuje preventivní programy pro školy i workshopy pro děti a rodiče, které mají téma duševního zdraví dále akcentovat.

„Tématu duševního zdraví se věnujeme dlouhodobě a ve spolupráci s Nevypusť duši jsme připravili edukační programy, které se zaměřují především na děti a dospívající. Právě jejich duševní pohoda dostala v uplynulých letech zabrat – právě tato skupina může být nejvíce negativně ovlivněna nadužíváním digitálních platform. Věříme, že díky lepší osvětě se nám společně podaří význam kvalitní péče o duševní zdraví dále zdůraznit,“ doplňuje **Martin Orgoník, ředitel vnějších vztahů a udržitelnosti v T-Mobilu.**

Nedostatek informovanosti i nedostupná péče

Potřeba lepší informovanosti o tématu duševního zdraví jde tak ruku v ruce s rostoucím zájmem o tuto oblast. Až 80 % dětí vnímá, že duševní problémy se mohou objevit u každého z nás, oproti tomu 17 % se domnívá, že duševní onemocnění není skutečnou nemocí, a třetina si myslí, že jde o známku slabé a nedostatečné vůle. Tři čtvrtiny respondentů si myslí, že nikdo nemá právo vyčleňovat lidi s duševními obtížemi ze společnosti, zároveň je ale pro 28 % z nich představa, že v jejich okolí by žil někdo s duševním onemocněním, děsivá.

Nejpalčivějším problémem v oblasti péče o duševní zdraví však nadále zůstává nedostatek dostupné péče. Vnímají to tak i respondenti průzkumu, kteří přitom považují vyhledání odborné pomoci za prospěšné a kladou důraz především na lidský a ohleduplný přístup. Jako problém pak označují nevyhovující termíny, čekání na objednání, zpoplatnění služeb či jejich nedostupnost blízko bydliště. Pokud by přitom odbornou pomoc nabízel někdo ve škole či okolí, využila by ji v případě problémů více než polovina dotázaných.

S tím souvisí také potřeba zvýšit důvěru v tyto služby mezi mladými lidmi. Více než polovina dotázaných se obává ztráty soukromí, zneužití osobních informací o jejich duševním zdraví, které poskytují institucím nebo osobám v nich. Bojí se také nepochopení okolí, kdyby se o jejich problémech dozvědělo.

O organizaci Nevypusť duši

T-Mobile je se 6,4 miliony zákazníky největší mobilní operátor v ČR. Svou 5G síť pokrývá 61 % populace a dlouhodobě se zaměřuje také na budování a rozvoj optické infrastruktury. Mobilní služby T-Mobile byly již potřetí hodnoceny jako nejlepší v Best-in-test uhlaut a dle nezávislého měření společnosti Ookla má operátor nejlepší mobilní síť. Vyjma zaměření na koncové zákazníky nabízí společnost služby i pro byznysové partnery pod hlavičkou **T-Business**. V rámci **odpovědného podnikání** se operátor soustředí na ochranu životního prostředí a digitální inkluzi. Více o firmě [zde](#).



Praha, 20. října 2023

TISKOVÁ ZPRÁVA

Nezisková organizace Nevypusť duši se zaměřuje na péči o duševní zdraví, organizuje preventivní programy pro školy i veřejnost a zasazuje se o systémové změny v oblasti duševního zdraví. Tým psychologů, lékařů a sociálních pracovníků spolupracuje s vládními i nevládními organizacemi a za 6 let svého fungování prošlo jeho programy 1400 pedagogů a 26 000 účastníků. Cílem organizace je snížit bariéry v přístupu k péči a v regionech pomáhat školám, kde je péče méně dostupná.

Více informací o najdete na [Homepage - Nevypusť duši \(nevypustdusi.cz\)](https://nevypustdusi.cz).

KONTAKTY PRO NOVINÁŘE

Zuzana Netolická

Specialistka externí komunikace

T-Mobile Czech Republic a.s.

zuzana.netolicka@t-mobile.cz

Tel.: +420 607 274 236

T-Mobile je se 6,4 miliony zákazníky největší mobilní operátor v ČR. Svou 5G síť pokrývá 61 % populace a dlouhodobě se zaměřuje také na budování a rozvoj optické infrastruktury. Mobilní služby T-Mobile byly již potřetí hodnoceny jako nejlepší v Best-in-test umlaut a dle nezávislého měření společnosti Ookla má operátor nejlepší mobilní síť. Vyjma zaměření na koncové zákazníky nabízí společnost služby i pro byznysové partnery pod hlavičkou **T-Business**. V rámci **odpovědného podnikání** se operátor soustředí na ochranu životního prostředí a digitální inkluzi. Více o firmě [zde](#).