

hedepy + MNFORCE

Duševné zdravie *Slovákov 2026*

Čo o duševnom zdraví Slovákov hovoria najnovšie dáta
a prečo o ňom stále nehovoríme?

LUKÁŠ KRČIL

CEO a spoluzakladateľ Hedepy



Kvalitná starostlivosť o dušu, dostupná *komukoľvek*.



400 000+ sedení za posledných 12 mesiacov.
15 jazykov plnej odbornej podpory.



1 200 overených odborníkov s preukázateľnými výsledkami.



200 firiem u nás podporuje wellbeing svojich zamestnancov.

Dôverujú nám

heureka!group

Tchibo



ataccama

Bolt

allwyn

UniCredit Bank

direct
pojišťovna

Allianz

Allianz
Partners

STRABAG

PRUSA
RESEARCH
by JOSEF PRUSA

Jednoduchá mobilná aplikácia



Download on the
App Store




GET IT ON
Google Play

online

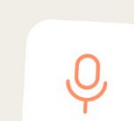
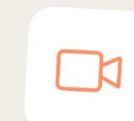
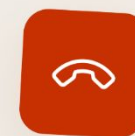
offline



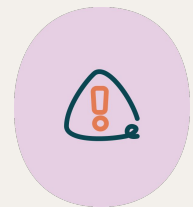
 Krizová linka 24 / 7

Termíny denne od 5:00 do
24:00

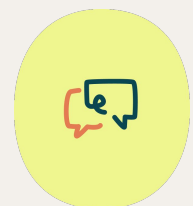
4.9 
216 reviews 



Prečo to robíme?



Duševné zdravie nie je dnes len okrajová téma, ale jedna z **dôležitých spoločenských otázok**.



V Hedepy sme **každý deň v kontakte s ľuďmi**, ktorí hľadajú podporu, a tému duševného zdravia tak vidíme naozaj zblízka.



O to viac vnímame, že popri **dostupnej starostlivosti je potrebná** aj osveta, otvorenejšia debata a väčšie spoločenské pochopenie. Aj preto túto tému dlhodobo otvárame.

DESIGN PRIESKUMU

REALIZÁTOR	MN Force pre Hedepy
VZORKA	n = 1 000 respondentov
POPULÁCIA	SR vo veku 18–65 rokov
METÓDA	Online panel CAWI
ZBER DÁT	Apríl 2026

„Popri dostupnej starostlivosti je potrebná aj osveta, otvorenejšia debata a väčšie spoločenské pochopenie.“

Ako krízy otvorili dvere duševnému zdraviu

COVID-19 a izolácia.

Podiel ľudí s príznakmi
úzkosti stúpol z

23 % → 30 %

+7 percentuálnych bodov za dva roky¹

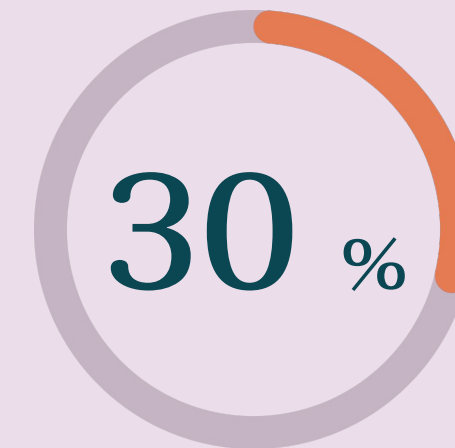
Psychiatrické ambulancie

417 530

▲ +10,7 % medziročne

vyšetrených pacientov
za jediný rok 2022²

Vojna na Ukrajine

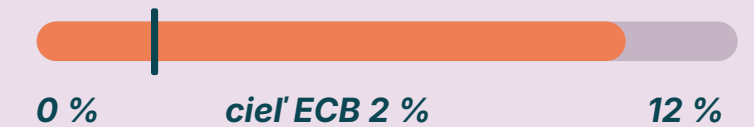


obyvateľov SR zažívalo
depresívne pocity.

takmer jeden z troch dospelých¹

Inflácia

10,5 %



Ročný rast spotrebiteľských cien
v Slovenskej republike. (2023)

päťnásobok inflačného cieľa³

Politická polarizácia

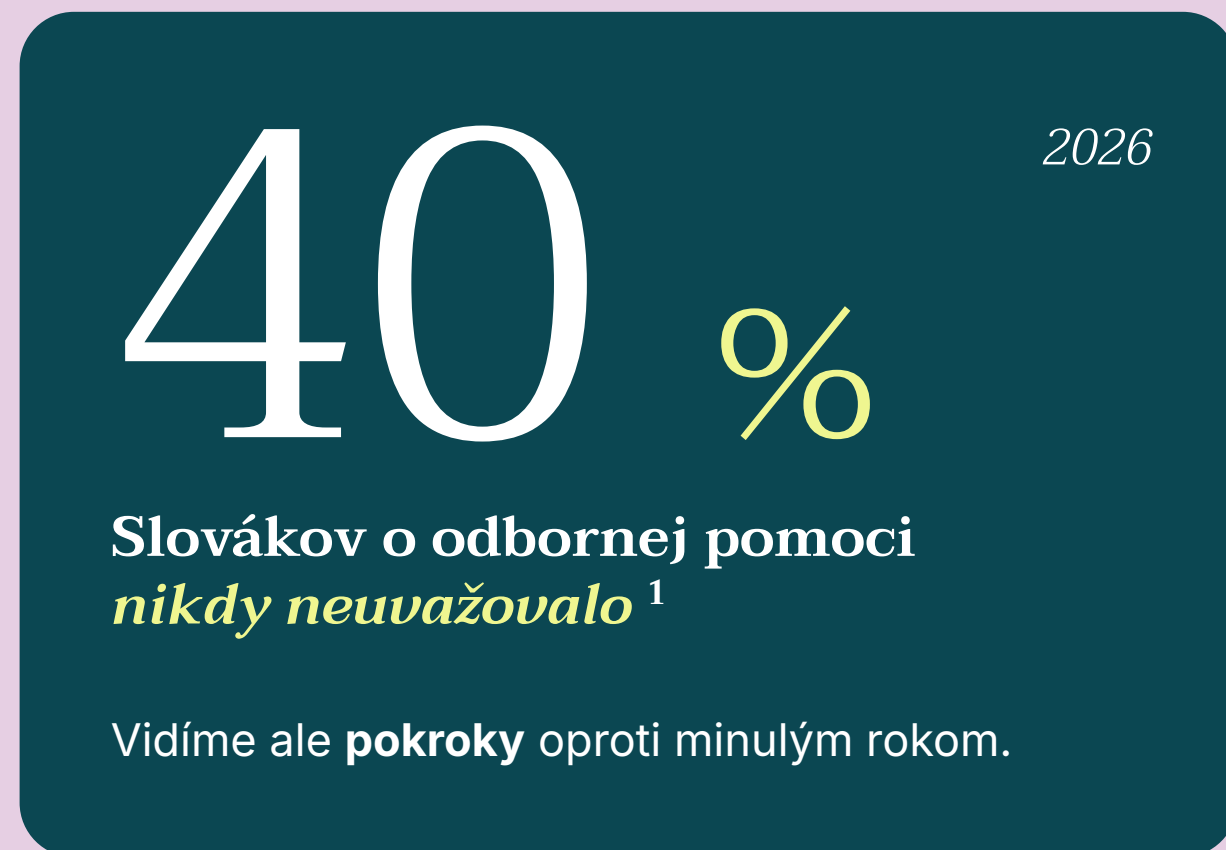
Slováci už nemohli svoje *duševné zdravie* ďalej ignorovať

Zdroje: Štatistický úrad SR 2024 · Makroekonomická ročná štatistika spotrebiteľských cien³

Zdroje: MNFORCE, Seesame a SAV (Ako sa máte, Slovensko?) 2020 – 2022 · n = 1 000 · populácia SR 18+ rokov¹

Zdroje: Národné centrum zdravotníckych informácií (NCZI) 2023 · oficiálne zdravotné záznamy SR (celková populácia)²

Destigmatizácia je stále potrebná, *lebo má zmysel*



Zdroje: MN Force pre Hedepy 2026 · n = 1 000 · populácia SR 18–65 rokov¹

Zdroje :Focus pre Ligu za duševné zdravie 2021 · n = 1 009 · populácia SR 18+ rokov²

hedepty

Stále máme pred sebou
veľa práce.

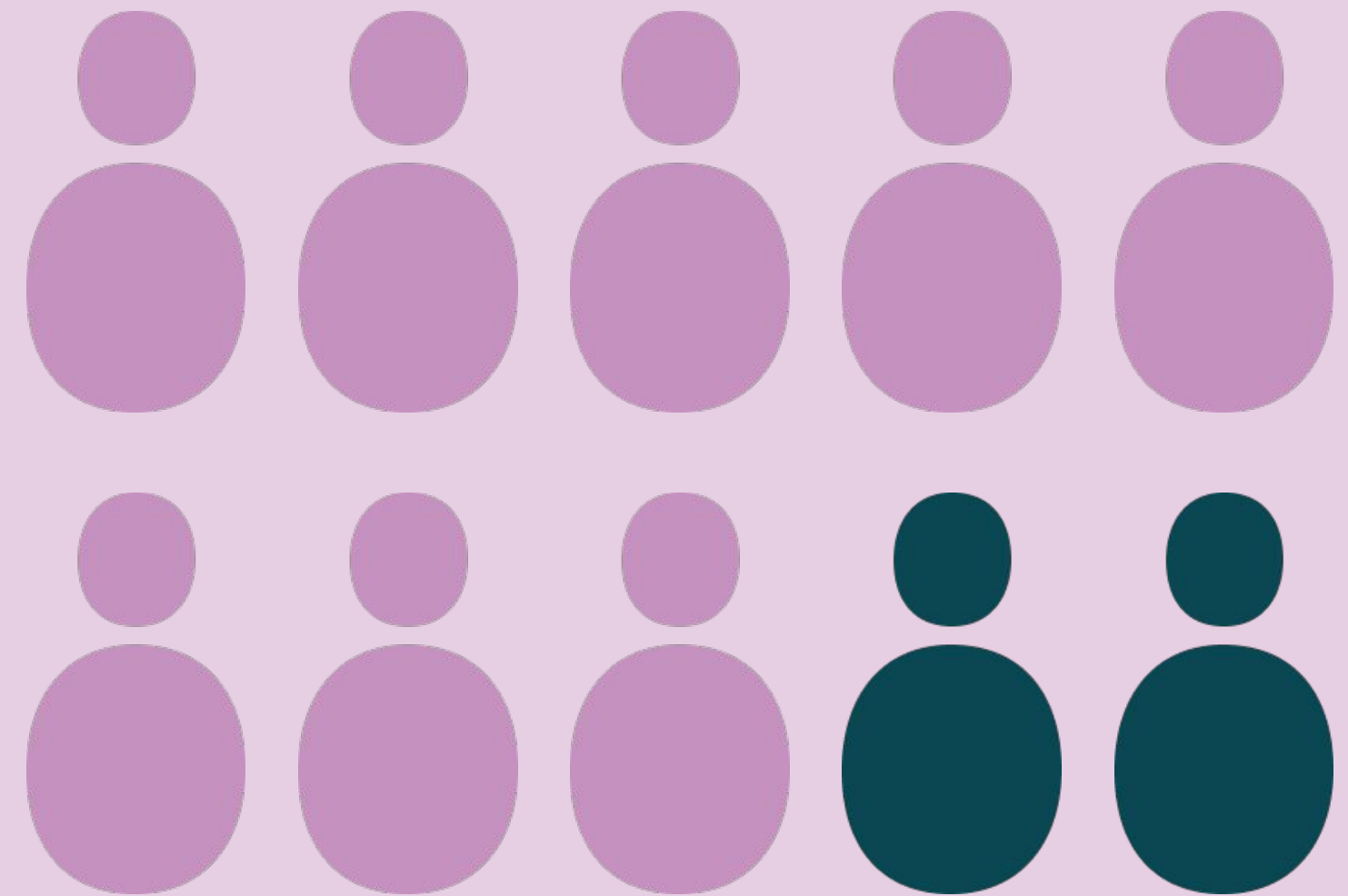
hedepy

HLAVNÉ ZISTENIE

8 z 10

Slovákov vo svojom živote zažilo *psychické problémy*, ktoré im zasiahli do bežného fungovania.

takmer 9 z 10 vo vekovej skupine
18–29 rokov



Hedepy

Trápilo Vás niekedy niečo natoľko, že Vám to *zasiahlo do bežného života*? (%)

- Áno, viackrát
- Áno, jeden alebo dvakrát v živote
- Nie
- Neviem / nepamätám si



80 %
Áno

Najčastejšie nás trápia *rodinné*
a *zdravotné* problémy, *financie*
a *existenčné* problémy (27,1%).

Čím mladší, tým *osamelejší*.



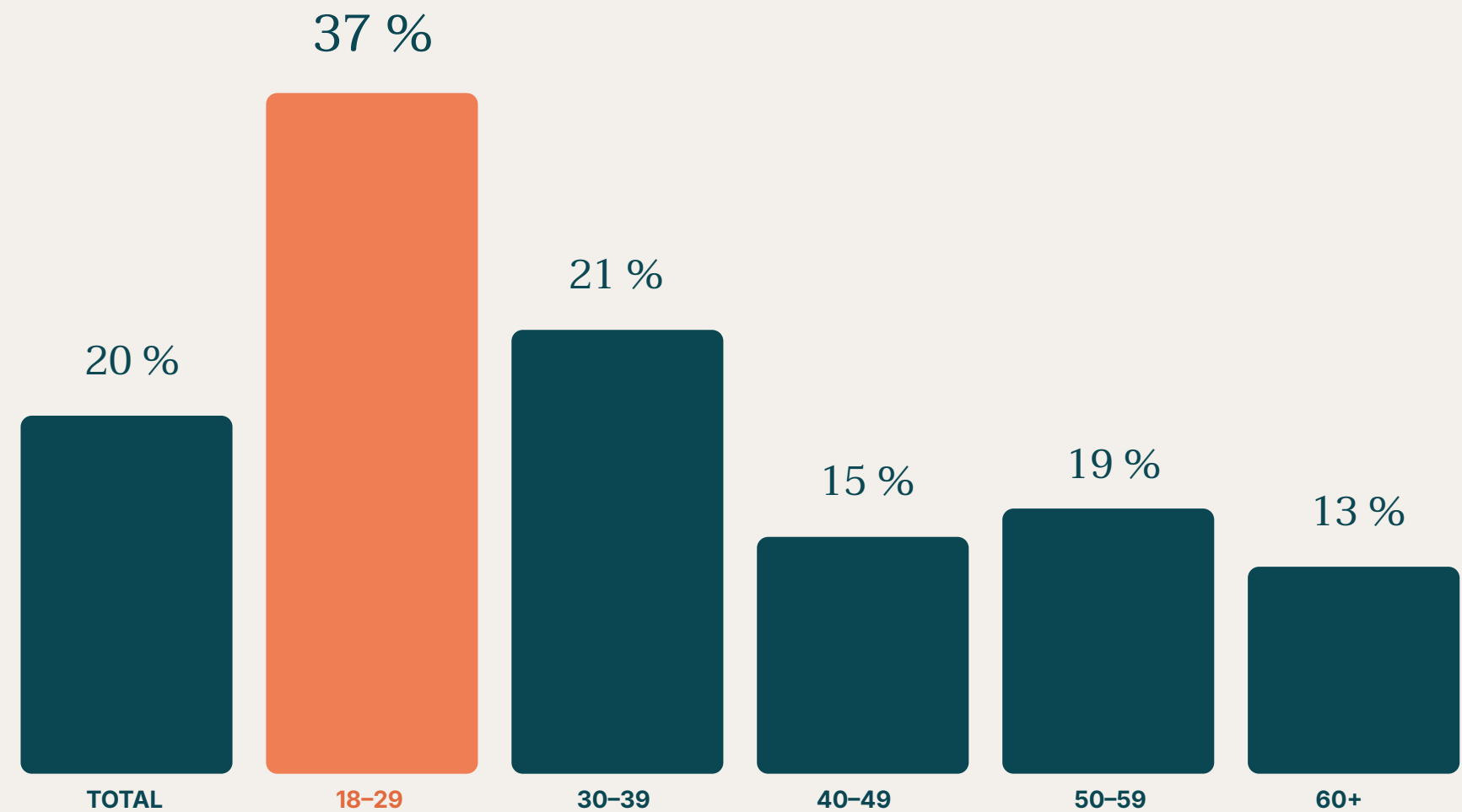
Mladí 18–29 rokov sú výrazne osamelejší ako ostatné generácie.



Staršie generácie viac trápí vlastné zdravie a zdravie blízkych.

Podiel respondentov, ktorí sa niekedy cítili osamelí

POCITY OSAMELOSTI, IZOLÁCIE



MN Force pre Hedepy 2026 · n = 1 000 · populácia SR 18–65 rokov

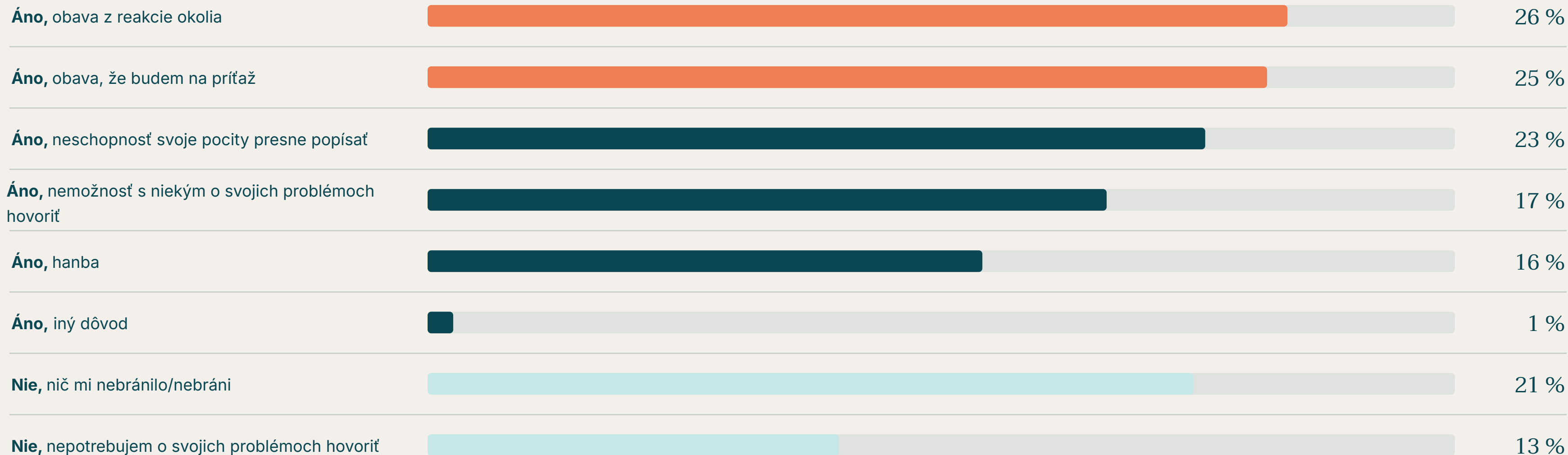
2 z 3 Slovákov

majú bariéry hovoriť
o svojich problémoch.

*13 % sa rozprávať
vôbec nepotrebuje.*

Ĥedepy

Bránilo alebo bráni Vám niečo o svojich problémoch hovoriť?



✓ 66 % povedalo **ÁNO**

✓ **Najväčšie zábrany** má veková skupina 18–29 rokov.

✓ 13 % mužov a 12 % žien nepotrebuje o svojich problémoch hovoriť.

hedepy

Čo okrem hanby ešte *bráni Slovákom?*

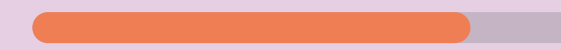
Pre tých, ktorí uvažovali, ale pomoc nakoniec nevyhľadali, sú **najčastejšie bariéry:**

01 Problémy „nie sú dost' vážne”



8,9 %

02 **Vysoká cena sedení**



8,7 %

03 Obavy zo stigmy



5,5 %

*Veľkou prekážkou je pocit, že si **pomoc nezaslúžia.***

Obraciamy sa na svojich
blízkych, ale so svojimi
problémami takisto *veľmi často*
bojujeme iba sami.

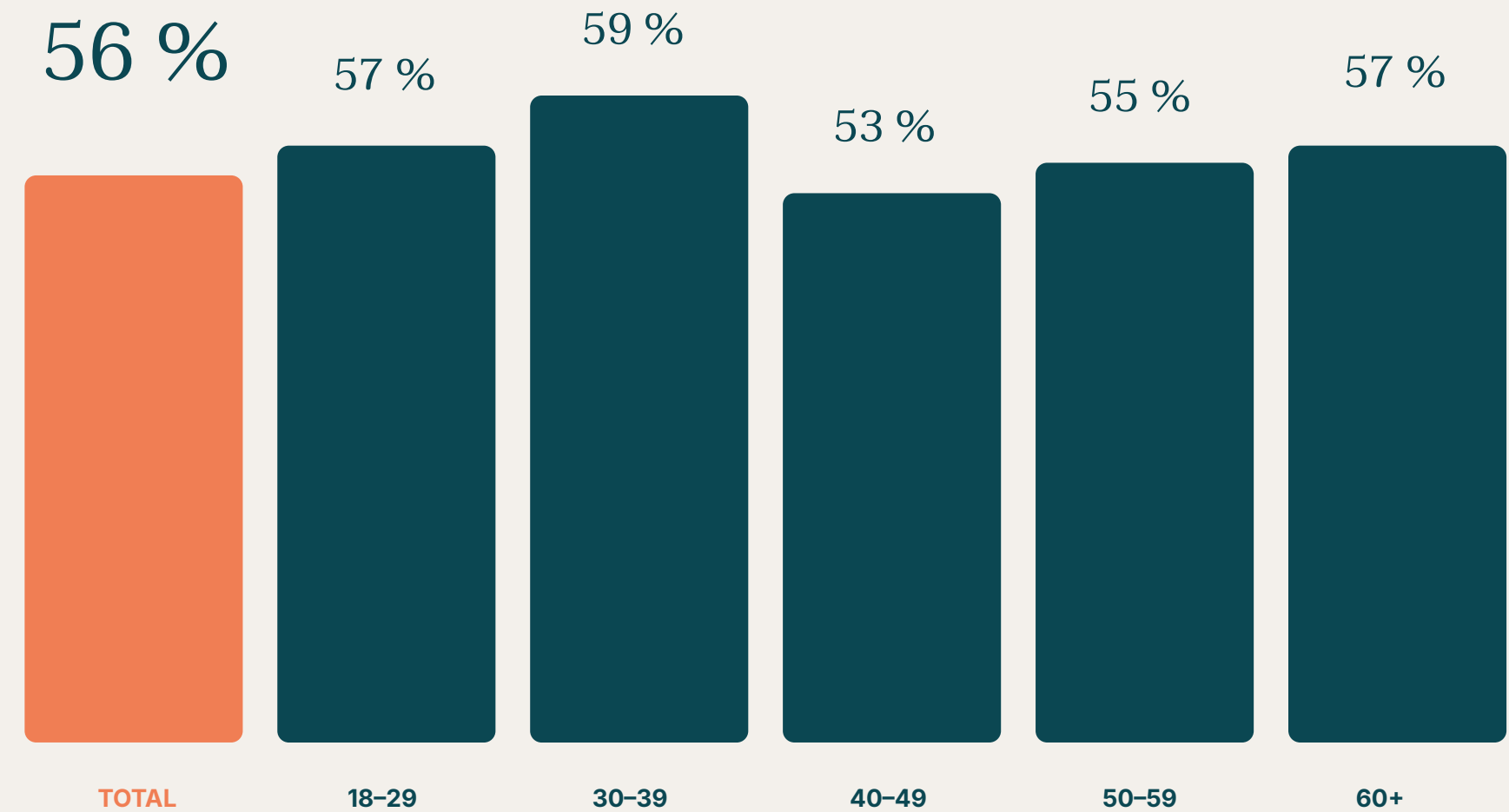
Ĥedepy

56 %

Slovákov stále rieši svoje problémy *úplne samo*.

- ✓ 46 % pomáha rozprávať sa s blízkymi.
- ✓ 19 % vyhľadalo pomoc odborníka (ženy 21 %, muži 17 %).

Snažil/a som sa to zvládnuť výhradne sám/sama.

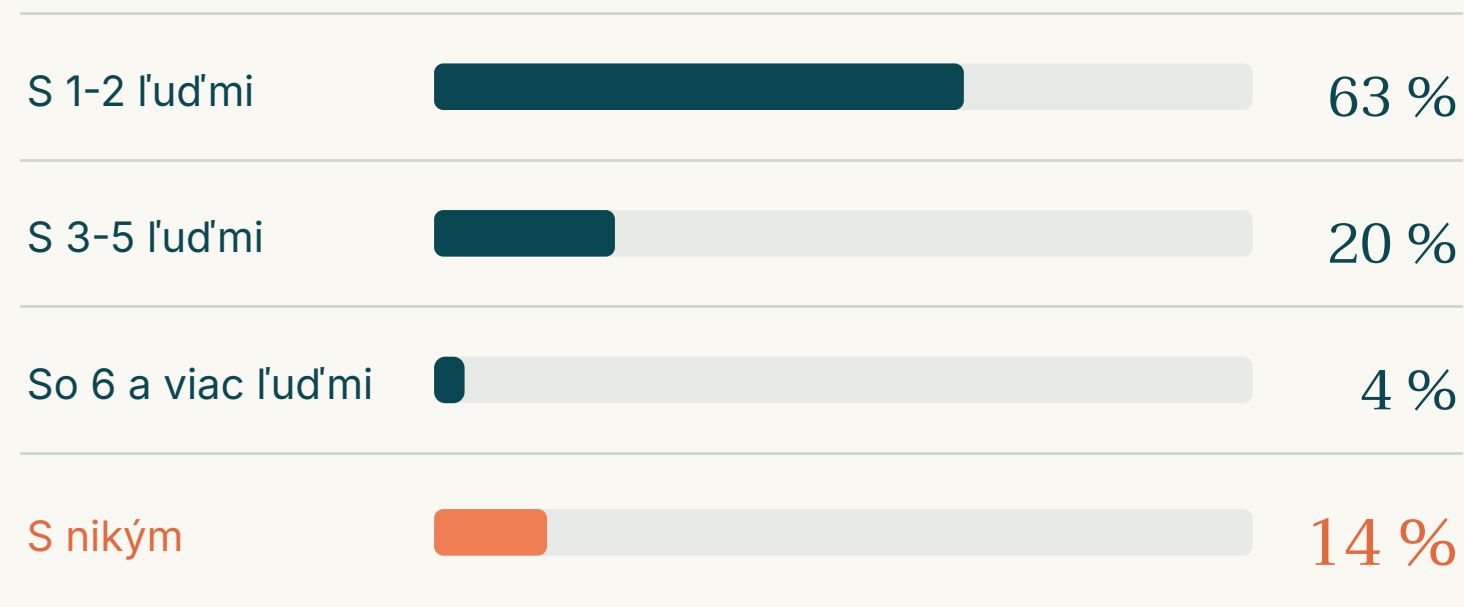


MN Force pre Ĥedepy 2026 · n = 1 000 · populácia SR 18-65 rokov

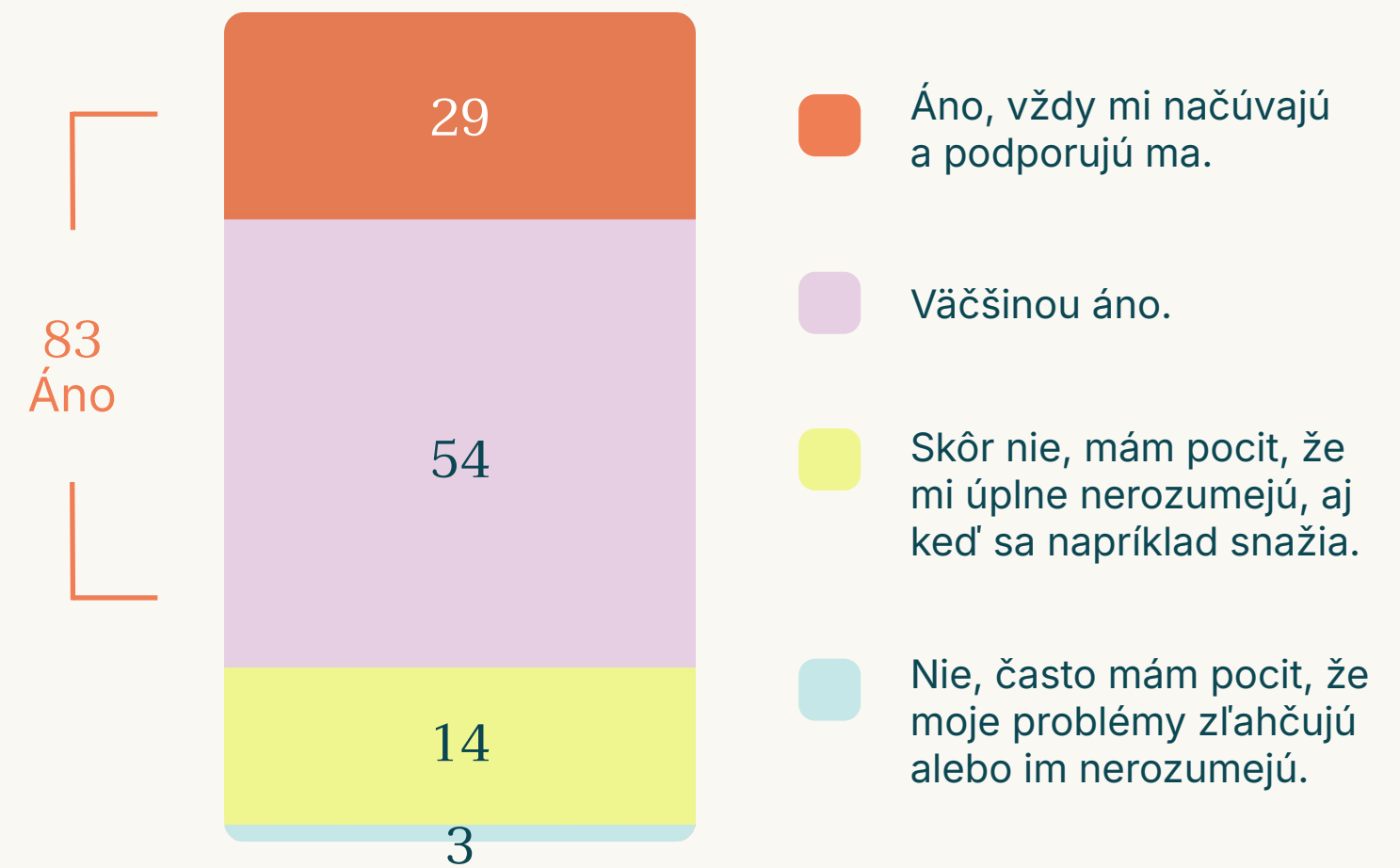
Máme väčšinou len veľmi úzky
okruh tých, ktorým sa zdôverujeme.

14 % Slovákov nemá nikoho.

S koľkými ľuďmi sa môžete porozprávať o svojich pocitoch?



Rozumejú vám vaši blízki? (%)



Muži sa odbornej pomoci
stále skôr vyhýbajú.

hedepy

Muži sa odbornej pomoci stále *skôr vyhýbajú.*

- ✓ **Takmer polovica mužov** nikdy neuvažovala o odbornej pomoci, a to napriek tomu, že 78 % z nich psychické ťažkosti zasiahli do bežného života.
- ✓ 56 % mužov sa **snaží zvládnuť ťažkosti samo**, ženy v 53 %.

Pomer mužov, ktorí si prechádzajú psychickými ťažkosťami vs. počet mužov, ktorí nikdy neuvažovali o vyhľadani pomoci

♂

POČET MUŽOV, KTORÍ SI PRECHÁDZAJÚ PSYCHICKÝMI ŤAŽKOSŤAMI

78 %

♀

POČET MUŽOV, KTORÍ NIKDY NEUVAŽOVALI O VYHLADANÍ POMOCI

45 %

AI a budúcnosť
v starostlivosti
o *duševné zdravie*

AI ako tichý spoločník generácie Z

- ✓ AI v konzultáciách v oblasti duševného zdravia búra bariéry, robí ich **lacnejšími, rýchlejšími a dostupnejšími**.
- ✓ V skupine **18–29 rokov** AI pre duševné zdravie využilo 46 %, v skupine **30–39 rokov 28 %**.

24 %

Slovákov už použilo AI na tému duševného zdravia.

41 %

Mladých (do 29 rokov) si pomoc od AI dokáže predstaviť ako dlhodobý **doplnok** starostlivosti.

57 %

Ľudí vníma AI ako doplnok, nie náhradu odborníka.

hepepy

Duševné zdravie Slovákov v *piatich* číslach.

80 %

niekedy niečo trápilo natoľko, že im to **zasiahlo do bežného života**.

56 %

Slovákov sa snaží psychické problémy zvládnuť **samo**.

24 %

Slovákov už vyskúšalo **AI na tému duševného zdravia**.

66 %

Slovákov má **bariéry** o svojich problémoch rozprávať.

7 → 19 %

vyhľadáva pomoc odborníka.

ZÁVER

Duševné zdravie *nie je okrajová téma*. Je to jedna z najdôležitejších spoločenských otázok dneška.