

Ipsos & AXA:

Mladí, AI a osamelosť: nové trendy v duševnom zdraví

O duševnom zdraví hovoríme viac než kedykoľvek predtým, no psychická pohoda ľudí sa naďalej zhoršuje. Ipsos prináša výsledky najnovšieho AXA Mind Health Reportu 2026, realizovaného v 18 krajinách sveta, podľa ktorého sa takmer polovica populácie neteší dobrej psychickej kondícii. Mimoriadne zasiahnutí sú najmä mladí ľudia, ktorí častejšie čelia stresu, osamelosti aj negatívnym vplyvom digitálneho prostredia.

- **Takmer polovica populácie (46 %) psychicky neprospieva, pričom medzi mladými vo veku 18 až 24 rokov tento podiel stúpa až na 59 %.**
- **63 % respondentov už využilo umelú inteligenciu v otázkach duševného zdravia**
- **84 % zamestnancov by sa zapojilo do programov podpory duševného zdravia na pracovisku**
- **60 % ľudí za posledný rok nevyhľadalo odbornú pomoc v súvislosti s duševným zdravím. Najčastejšou prekážkou bolo presvedčenie, že ich problémy nie sú natoľko vážne, aby si vyžadovali odbornú pomoc (36 %), nasledované finančnými nákladmi (33 %) a nedostatkom času (20 %).**

Psychická nepohoda rastie napriek vyššiemu povedomiu

Napriek rastúcej pozornosti venovanej duševnému zdraviu sa psychická pohoda populácie naďalej zhoršuje. Takmer polovica ľudí (**46 %**) dnes psychicky neprospieva, čo predstavuje nárast o šesť percentuálnych bodov oproti roku 2022. Zároveň až **26 % populácie vykazuje závažné alebo extrémne príznaky depresie, úzkosti alebo stresu**, čo je najvyššia hodnota od začiatku merania.

Najvýraznejšie problémy zaznamenávajú mladí ľudia. Až **59 % respondentov vo veku 18 až 24 rokov psychicky neprospieva**, čo je o 13 percentuálnych bodov viac ako priemer populácie. Mladí dospelí do 35 rokov sú zároveň viac ako dvojnásobne náchylnejší na závažné prejavy depresie, úzkosti alebo stresu než staršie vekové skupiny. Výskum tento trend spája najmä s vyššou mierou osamelosti, intenzívnejším využívaním digitálnych technológií, obavami z budúcnosti či spoločenskou neistotou.

Ženy naďalej vykazujú horšie výsledky v oblasti duševného zdravia než muži. Najvyššiu úroveň psychickej pohody dosahuje 18 % mužov a 13 % žien.

„Hoci sa o duševnom zdraví hovorí viac než kedykoľvek predtým, 6 z 10 ľudí počas posledného roka nevyhľadalo odbornú pomoc. Najčastejšou bariérou pritom nebola stigma ani nedostupnosť starostlivosti, ale presvedčenie, že ich situácia si pomoc odborníka nevyžaduje (36 %).

Dáta naznačujú, že jednou z najväčších výziev zostáva schopnosť rozpoznať, kedy už psychické ťažkosti presahujú bežný stres a stávajú sa problémom, ktorý si zaslúži odbornú pozornosť,“ hovorí **Barbora Slovák, Client Director Ipsos a sociologička.**

AI pomáha, no prináša aj nové riziká

Umelá inteligencia sa stáva čoraz bežnejším nástrojom pri starostlivosti o duševné zdravie. Až **63 % respondentov uviedlo, že už využilo AI v súvislosti s duševným zdravím**, pričom pätina ju využíva pravidelne. Medzi hlavné dôvody patrí jej **okamžitá dostupnosť, nízke náklady či možnosť získať podporu bez obáv z odsúdenia.**

Rastúce využívanie AI však sprevádzajú aj obavy. Viac než tretina respondentov (**38 %**) dôveruje radám AI viac než odporúčaniam odborníkov na duševné zdravie a **28 % priznalo, že ich využívanie AI priviedlo k správaniu, ktoré považujú za škodlivé.**

Pre časť populácie sa digitálne nástroje stávajú náhradou za osobný kontakt či odbornú pomoc. Významnú úlohu zohráva aj širšie digitálne prostredie. Respondenti trávajú mimo práce v priemere **5,1 hodiny denne pred obrazovkami**, pričom **75 % uvádza, že čas strávený pri obrazovkách má negatívny dopad na ich každodenný život.** Súčasne sa **40 % ľudí cíti osamelo aspoň časť času**, pričom osamelosť a sociálna izolácia zasahujú výrazne častejšie mladšie vekové skupiny.

Zamestnanci chcú podporu, no o psychických problémoch stále neradi hovoria

Duševné zdravie sa čoraz výraznejšie premieta aj do pracovného života. **56 % zamestnancov uvádza, že počas posledných 12 mesiacov zažilo stredne silný až silný pracovný stres.**

Takmer štvrtina (**24 %**) zároveň priznala, že bola na **práčeneschopnosti alebo čerpala voľno z dôvodu psychických či duševných problémov.**

Zamestnávatelia môžu zohrávať významnú úlohu pri podpore duševného zdravia. Až **84 % zamestnancov** by sa zapojilo do programov zameraných na podporu psychickej pohody, ak by ich zamestnávateľ ponúkal. Napriek tomu zostáva táto téma na pracoviskách citlivá. Takmer polovica respondentov (**48 %**) uviedla, že by **o svojich psychických problémoch v pracovnom prostredí otvorene nehovorila.**

„Pracovisko je jedným z miest, kde ľudia trávajú významnú časť života, a preto má prirodzený vplyv aj na ich duševné zdravie. Pre zamestnávateľov je to signál, že nestačí vytvoriť formálnu politiku podpory. Dôležité je budovať prostredie dôvery a poskytovať konkrétne nástroje, ktoré ľuďom pomôžu zvládať stres, predchádzať vyhoreniu a včas vyhľadať pomoc.

*Dnes existuje široké spektrum možností, od psychologického poradenstva a asistenčných programov pre zamestnancov až po vzdelávanie manažérov či programy zamerané na wellbeing. Organizácie, ktoré sa duševnému zdraviu venujú systematicky, môžu prispieť nielen k vyššej spokojnosti zamestnancov, ale aj k ich dlhodobej angažovanosti a výkonnosti,” hovorí **Barbora Slovák, Client Director Ipsos & sociologička.***

O PRIESKUME

AXA Mind Health Report 2026 vychádza z medzinárodného prieskumu realizovaného spoločnosťou Ipsos pre AXA v období od 12. januára do 16. februára 2026. Do prieskumu sa zapojilo takmer 19 000 respondentov vo veku 18 až 75 rokov z 18 krajín sveta.

Výskum mapuje aktuálny stav duševného zdravia populácie, pričom sa zameriava na psychickú pohodu, stres, úzkosť, osamelosť, prístup k odbornej pomoci, vplyv digitálnych technológií a umelej inteligencie, ako aj úlohu zamestnávateľov pri podpore duševného zdravia. Dáta boli zozbierané prostredníctvom online rozhovorov a následne vážené tak, aby zodpovedali demografickému zloženiu dospeléj populácie v jednotlivých krajinách.

O IPSOSE

Ipsos poskytuje komplexné služby v oblasti prieskumu trhu a verejnej mienky vrátane konzultačnej činnosti. Spolupracuje s pobočkami siete Ipsos v 90 krajinách sveta. Ipsos disponuje najväčším tímom uznávaných expertov na politické prieskumy na svete. S viac ako 30-ročnými skúsenosťami so skúmaním politických postojov a extenzívnou metodickou expertízou sprostredkováva svojim klientom informačne bohaté výsledky, založené na dôkladnom analytickom podklade. V oblasti politického prieskumu je Ipsos jednou z najcitovanejších agentúr vo Francúzsku, USA, Veľkej Británii či v Českej republike.

Ipsos disponuje moderným technickým zázemím pre zber a spracovanie dát a využíva tiež know-how divízií špecializovaných na výskum značky a komunikácie, mapovanie trhu a segmentáciu, zákaznícku skúsenosť a manažment, kvalitatívny výskum a výskum verejnej mienky. Je členom organizácií ESOMAR, MSPA, SIMAR a SAVA, riadi sa ich etickými princípmi a metodickými pravidlami.

Viac na www.ipsos.sk a <https://www.linkedin.com/company/ipsos-slovakia/>

KONTAKT

Barbora Slovák
Client Director
Ipsos Slovensko
+421 948 379 367
barbora.slovak@ipsos.com