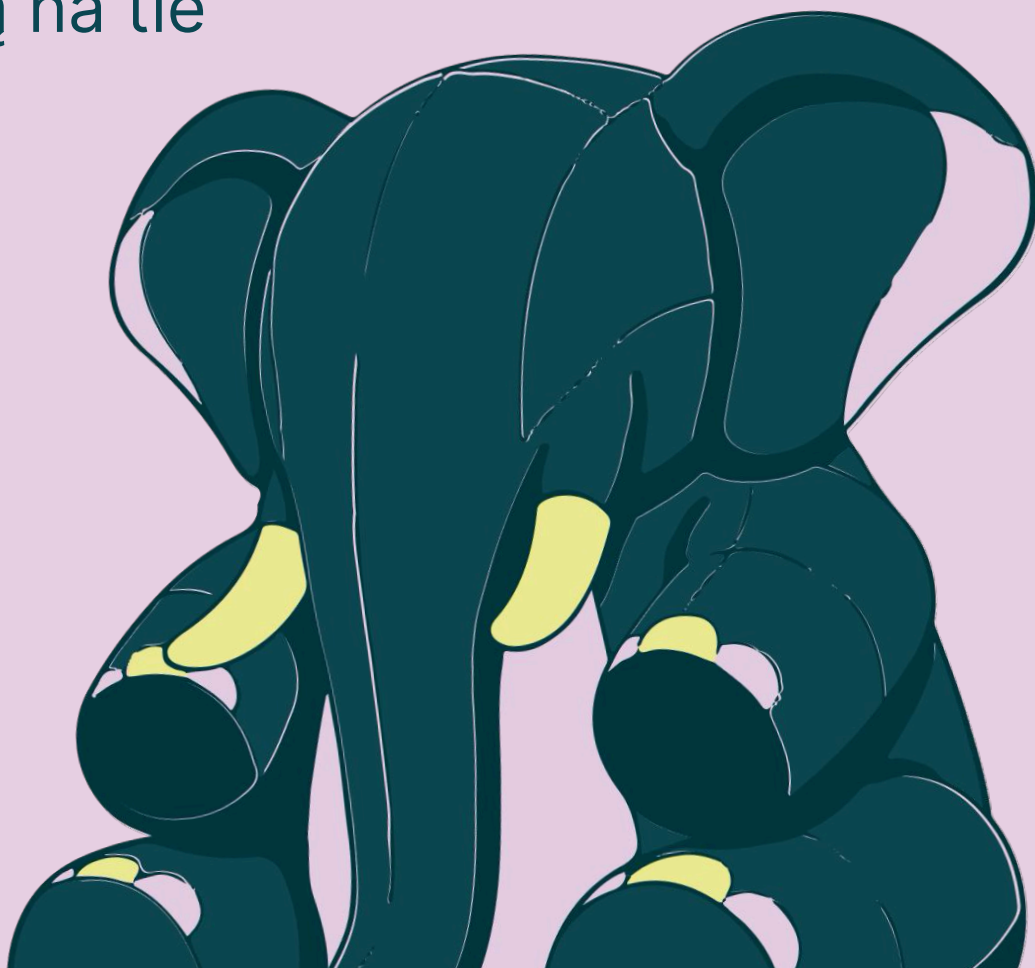


KAMPANIA HEDEPY "MÓJ SŁOŃ"

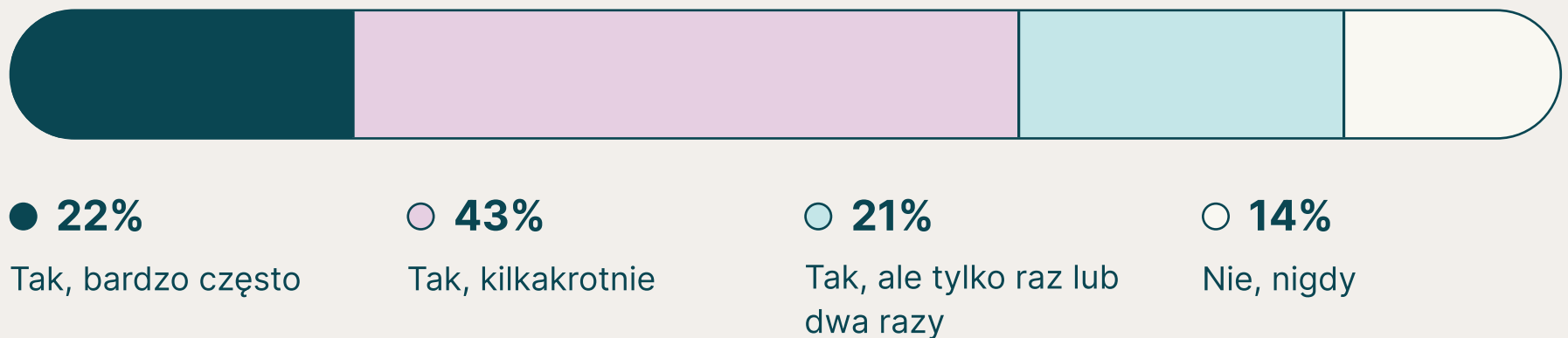
O zdrowiu psychicznym Polaków

na tle regionu Europy Środkowo- Wschodniej cz. 1

Raport Ipsos prezentuje wyniki badania, które pokazuje skalę problemów psychicznych w Polsce, największe bariery w sięganiu po pomoc oraz to, jak polskie wyniki wypadają na tle innych krajów regionu.



Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy coś niepokoiło Pana/Panią na tyle mocno, że wpływało na Pana/Pani życie codzienne, np. pracę, sen, relacje lub zdolność do odczuwania przyjemności?

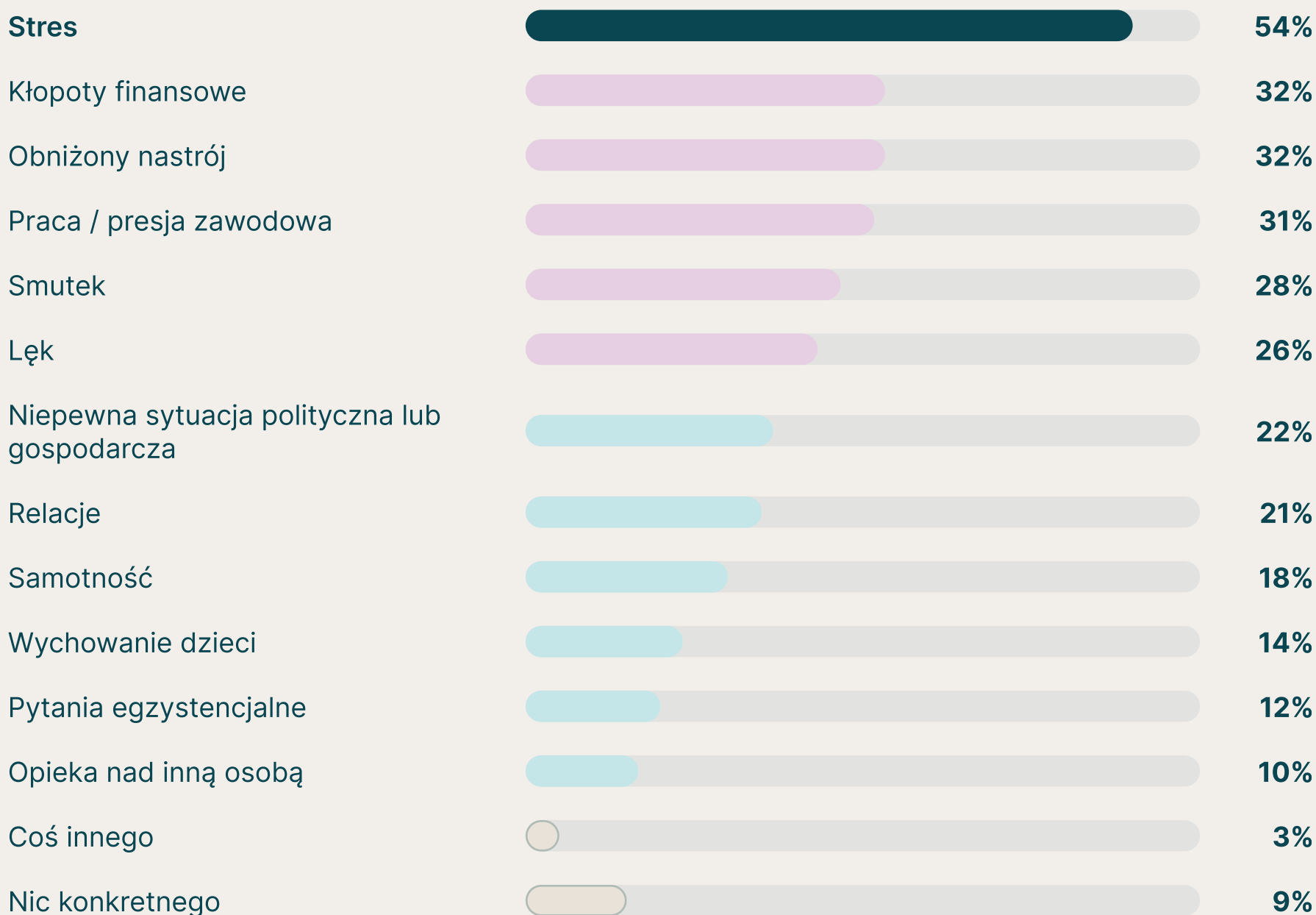


86%

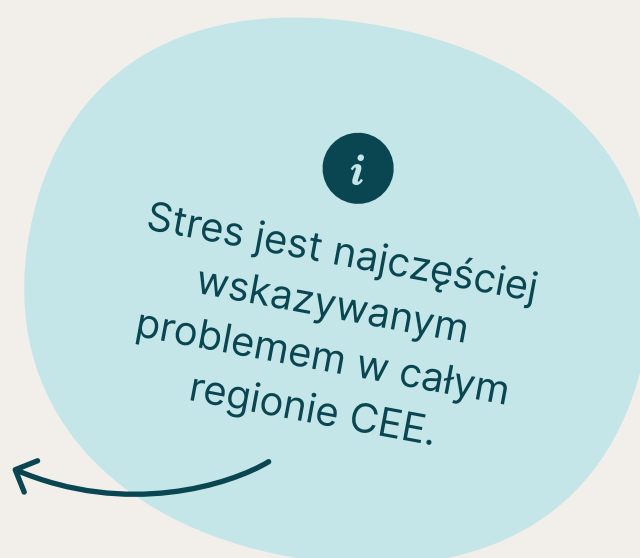


Polaków przyznaje, że w ostatnim roku coś martwiło ich na tyle, że miało wpływ na ich codzienne życie. W przypadku 2. na 3. badanych zdarzało się to wielokrotnie.

Których z poniższych problemów lub trudności doświadczał(a) Pan/Pani regularnie w ciągu ostatnich 12 miesięcy?



54%



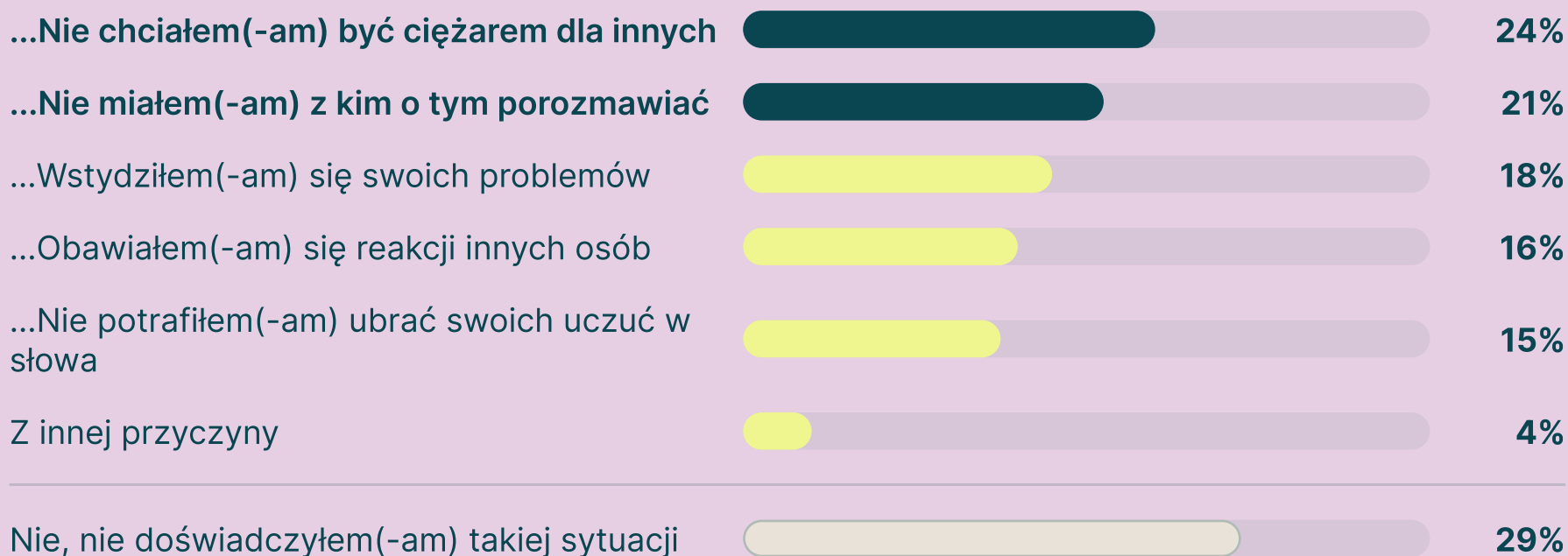
Ponad połowa respondentów boryka się z regularnym stresem, blisko co 3. z obniżonym nastrojem. Ponad ¼ z nas dotyka smutek i lęk, a blisko co 5. samotność.

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy doświadczył(a) Pan/Pani sytuacji, w której chciał(a) Pan/Pani porozmawiać o swoich emocjach lub problemach, ale tego nie zrobił(a)?

71%

TAK, ponieważ:

i
W Czechach i na Węgrzech najczęściej badani jako przyczynę wskazują brak osoby, z którą można porozmawiać.

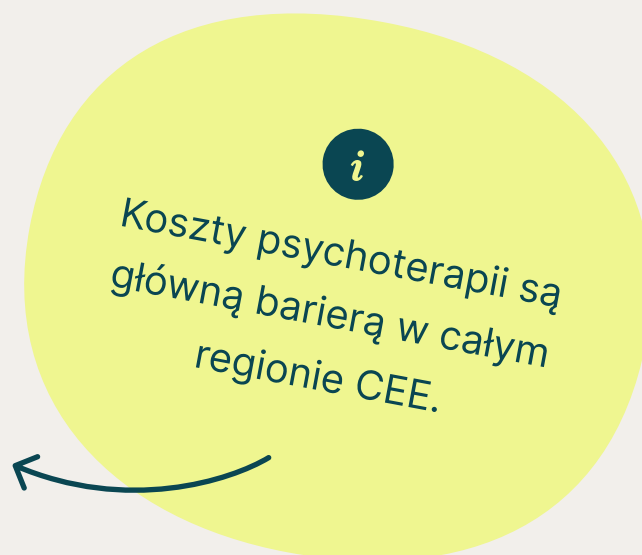


Aż 71% Polaków doświadczyło sytuacji, w której chciało porozmawiać o swoich emocjach lub problemach, ale tego nie zrobiło. Najczęściej nie chcieli być ciężarem dla innych lub nie mieli z kim porozmawiać.

Co powstrzymało (lub mogłoby powstrzymać) Pana/Panią przed podjęciem psychoterapii?



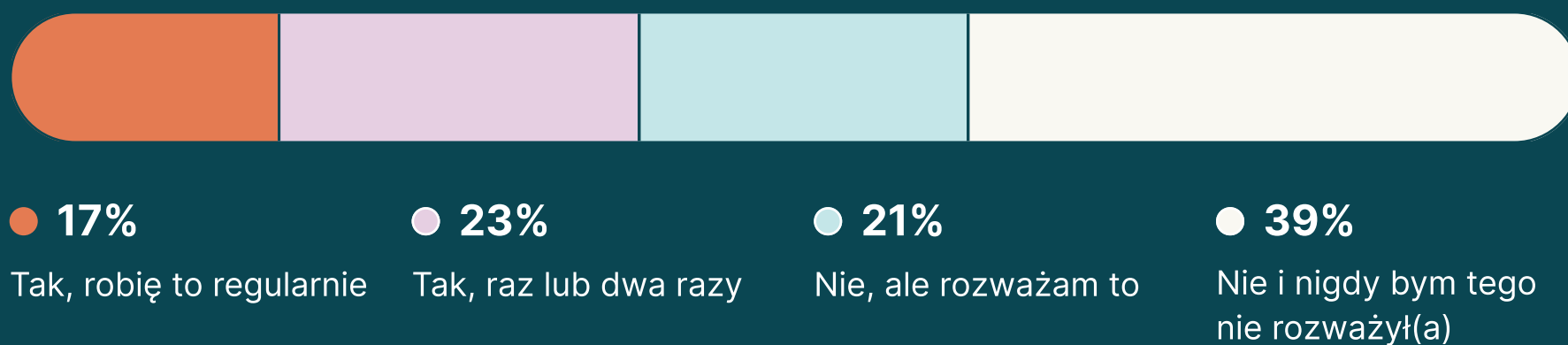
41%



Największą barierą przed podjęciem psychoterapii są kwestie finansowe – wskazuje je 2 na 5 Polaków. To ponad dwa razy więcej niż kolejne najczęściej wymieniane bariery.

19% nie korzysta z terapii ze względu na wstyd lub obawę przed oceną, a 13% ze względu na brak psychoterapeutów w okolicy miejsca zamieszkania.

Czy kiedykolwiek korzystał(a) Pan/Pani z narzędzi AI w celu uzyskania wsparcia emocjonalnego lub porady dotyczącej zdrowia psychicznego albo omówienia problemów osobistych?



2 na 5

i
Najczęściej z AI jako wsparcia korzystają mieszkańcy Rumunii (46%), a najrzadziej Czech (34%).

Polaków przynajmniej raz korzystało z narzędzi sztucznej inteligencji, aby uzyskać wsparcie w kwestii problemów psychicznych. Kolejne 21% rozważa taką możliwość.

KAMPANIA HEDEPY "MÓJ SŁOŃ"

Każdy z nas ma swojego słonia:

Problem, o którym wiemy, ale wolimy udawać, że go nie ma. Stres, wypalenie, samotność czy lęk coraz częściej pozostają niewypowiedziane, ukryte za uśmiechem i codzienną rutyną.

To właśnie z potrzeby przełamania tej ciszy powstała kampania społeczna Hedepy „Mój Słoń”, w ramach której Polacy anonimowo dzielili się swoimi słoniami w galerii na **mojslon.hedepy.pl** pokazując, że z własnym słoniem mierzy się niemal każdy, a **samo nazwanie tego, co nosimy w sobie, może przynieść ulgę i otworzyć na zmiany.**

Kampanię wspierają znani influencerzy, tacy jak Ania Maluje czy Michał Marszał.



O Hedepy

Hedepy to nowoczesna **platforma psychoterapii online**, której misją jest zwiększanie dostępu do profesjonalnej pomocy psychologicznej i przełamywanie barier związanych z **dbaniem o zdrowie psychiczne**.

Hedepy łączy osoby szukające wsparcia z wykwalifikowanymi terapeutami, pomagając tworzyć bezpieczną przestrzeń do rozmowy, lepszego rozumienia siebie i budowania zdrowszych relacji z otoczeniem.

www.hedepy.pl →

hedepy

Metodologia badania

Badanie zostało przeprowadzone na zlecenie Hedepy przez Ipsos metodą CAWI (Computer Assisted Web Interview) w sześciu krajach regionu Europy Środkowo-Wschodniej. Dobór próby uwzględniał strukturę populacji pod kątem płci, wieku i regionu, co zapewnia reprezentatywność i wiarygodność prezentowanych danych.

TERMIN BADANIA

1-7 września
2026

PRÓBA

1 008 dorosłych Polaków
(18-70 lat)

KRAJE OBJĘTE

Polska, a także Czechy,
Słowacja, Węgry, Litwa,
Rumunia.

METODA

CAWI