hedepy

RAPORT · 10.2026

KAMPANIA HEDEPY "MÓJ SŁOŃ"

# O zdrowiu psychicznym Polaków

## na tle regionu Europy Środkowo-Wschodniej cz. 2

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



HEDEPY.PL

## *Które z poniższych stwierdzeń najlepiej opisuje Pana/Pani doświadczenia związane z psychoterapią?*




# 29%

*i*

Polska ma najwyższy wśród krajów Europy Środkowo-Wschodniej odsetek osób, które korzystają lub korzystały z psychoterapii. Dla porównania w Rumunii jest to zaledwie 18 proc.

Polaków korzystało lub obecnie korzysta z psychoterapii, a kolejne 42 proc. deklaruje chęć lub otwartość na jej podjęcie. Co 10. respondent rozważał w przeszłości jej podjęcie. Jednocześnie jednak aż 18 proc. badanych deklaruje, że nigdy nie zdecydowałoby się na podjęcie psychoterapii.

*W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani z następującym zdaniem: „Byłoby mi wstyd, gdyby ludzie dowiedzieli się, że chodzę do terapeuty”?*



**24%** Zdecydowanie się nie zgadzam

**33%** Nie zgadzam się

**26%** Trudno powiedzieć

**13%** Zgadzam się

**4%** Zdecydowanie się zgadzam

# 17%

badanych odczuwałoby wstyd, gdyby inni dowiedzieli się, że korzystają z psychoterapii. Dla większości badanych (57 proc.) nie byłby to powód do wstydu.

*i* Ujawnienia korzystania z psychoterapii wstydziłoby się 20 proc. Słowaków i 21 proc. Czechów.

## *Czy Pana/Pani zdaniem łatwo jest znaleźć odpowiedniego terapeutę?*



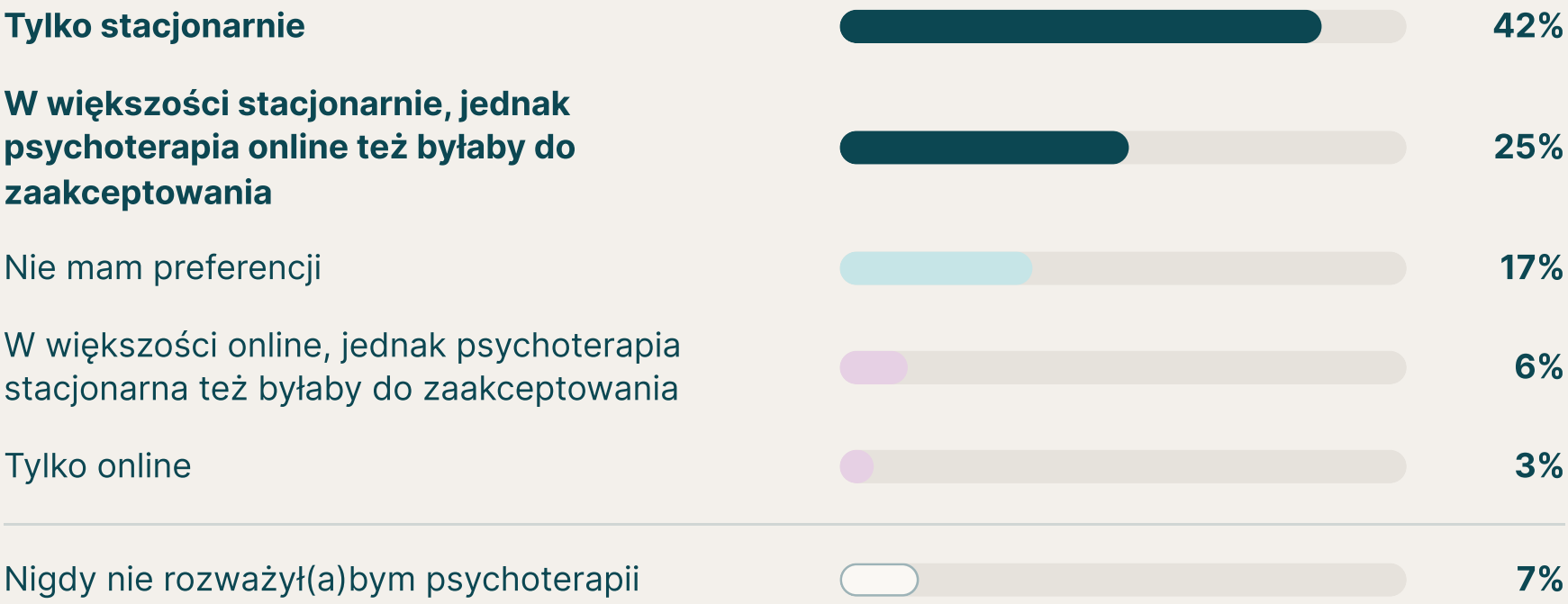

# 65%

*i*

Na tle innych krajów Europy Środkowo-Wschodniej Polacy najczęściej oceniają znalezienie odpowiedniego terapeuty jako trudne. Najrzadziej taką opinię wyrażają Rumuni (47 proc.).

Aż 65 proc. respondentów uważa, że znalezienie odpowiedniego terapeuty jest trudne. Tylko 18 proc. badanych uważa, że jest to łatwe.

*Gdyby rozważał(a) Pan/Pani psychoterapię, jaki format odpowiadałby Panu/Pani najbardziej?*



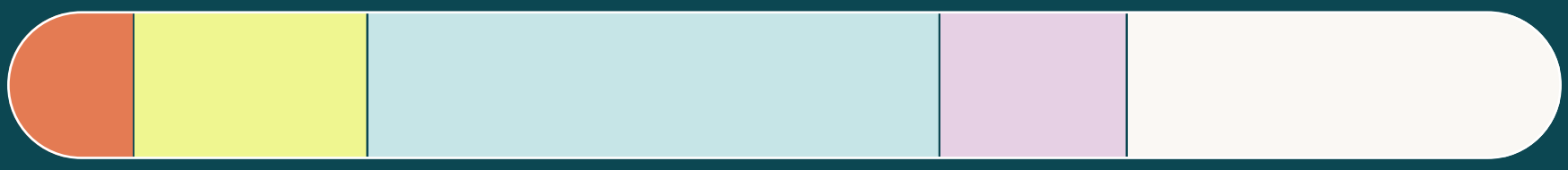

# 2 na 3

*i*

Terapia stacjonarna dominuje w całym regionie. Formuła online jest najczęściej preferowana na Słowacji i Litwie – po 11 proc. badanych.

badanych, gdyby miało podjąć psychoterapię, wolałoby, by odbywała się ona stacjonarnie. Blisko co 10. respondent preferowałby terapię online.

## *Czy Pana/Pani ubezpieczenie zdrowotne obejmuje koszty psychoterapii?*



- **8%** Tak, obejmuje i korzystam z tego
- **15%** Tak, obejmuje, ale nie korzystam z tego
- **37%** Nie, nie obejmuje, ale chciał(a)bym, żeby tak było
- **12%** Nie, nie obejmuje, ale nawet gdyby tak było, nie korzystał(a)bym z tego
- **28%** Nie wiem

# 28%

*i*

W Czechach odsetek ten wynosi aż 69 proc., a na Słowacji 66 proc.

Ponad ¼ Polaków nie wie, czy ich ubezpieczenie zdrowotne obejmuje koszty psychoterapii. Aż 37 proc. respondentów chciałoby mieć dostęp do psychoterapii w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, ale obecnie ich ubezpieczenie jej nie obejmuje. Zaledwie 8 proc. korzysta z psychoterapii w ramach swojego ubezpieczenia.

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.**



# 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