

Allianz kutatás: Százból 88-an törődünk a mentális egészségünkkel

Allianz Hungária Zrt.

Lelki problémáival azonban a válaszadók csupán 33 százaléka fordul szakemberhez

Az elhúzódó világjárvány alaposan felforgatja a mindennapjainkat, illetve a kapcsolattartási lehetőségeinket. Kezdünk már belerázódni az új normálisba, de vajon hogyan befolyásolja a COVID az általános mentális állapotunkat, illetve azt, hogy mit és hogyan teszünk a személyes jóllétünkért. Ezekre a kérdésekre kereste a választ az Allianz Hungária decemberi, nem reprezentatív kutatása.

A felmérés eredményei azt mutatják, hogy a magyarok mentális egészségére sokkal kevésbé volt hatással a COVID a nemzetközi átlaghoz képest, ugyanis 9 százalékkal növekedett a mentális problémák előfordulása Magyarországon a COVID-járvány óta. A magyarok csupán 10 százaléka állítja, hogy soha nem tapasztalt ilyen jellegű nehézséget.^[1] Az Allianz kutatásban résztvevők 81 százaléka a vírushelyzetet megelőzően is többször volt ideges, szorongó, esetleg depressziós. 71 százalékuk időnként, 9 százalékuk gyakran, 1 százalékuk tartósan. Egy – az Egyesült Államokban, Európában és Ausztráliában végzett – felmérés szerint az emberek 44 százalékának romlott a mentális egészsége a járvány kezdete óta. A magyarok lelkiállapotára tehát

kevésbé volt hatással a COVID, viszont mi korábban is sokat stresszeltünk, nemzetközi szinten ugyanis az emberek 54 százaléka tartotta rossznak, vagy épphogy kielégítőnek a mentális egészségét a járványhelyzetet megelőzően.[\[2\]](#)

A munka és az egészségünk miatt aggódunk a legtöbbet, viszont nem másokhoz mérjük magunkat

Mentális problémáink legfőbb okozói a munkahelyi gondok (38 százalék), és a saját, illetve szeretteink esetleges rossz egészségi állapota (30 százalék). A megkérdezettek 26 százaléka stresszel pénzügyi nehézségek miatt, 23 százalékuk szorong járványok, vírusok miatt. 22 százalék lelki egészségére rossz hatással vannak a személyes kapcsolataikban felmerülő problémák, illetve az elszigeteltség, magány (18 százalék). A válaszadók 15 százaléka érzi azt, hogy alapvető feszültségük nem helyzet függő, hanem egyszerűen ilyen típusok. A legkevesebben a másokhoz való kapcsolódás miatt szoronganak (12 százalék), illetve attól félnek, hogy mások mit gondolnak róluk (8 százalék).



Leginkább a szeretteinkre támaszkodunk lelki egyensúlyunk megőrzésében

A felmérésben résztvevők 50 százaléka legalább egyféle tevékenységet végez a személyes jóllétéért. 67 százalékuk ugyanannyit tesz magáért, mint a járványhelyzet előtt, 27 százalékuk viszont többet. A válaszadók 5 százaléka nem foglalkozik különösebben a mentális egészségével, ennél többen vannak azok (12 százalék), akik semmilyen célzott tevékenységet nem folytatnak a jóllétük fenntartása érdekében. A kutatási eredményekből egyértelműen kirajzolódik, hogy a lelki egyensúlyunk megőrzésében leginkább a szeretteinkre támaszkodunk (49 százalék). Az járul hozzá leginkább a mentális egészségünkhöz, hogy rendszeresen megnyílunk előttük, a jó és a rossz dolgokat egyaránt megbeszéljük velük. A válaszadók 43 százaléka tudatosan figyel a munka és a magánélet egyensúlyára. 32 százalékuk sportol, 20 százalékuk szívesen fogyaszt lelki egyensúly kialakítását támogató szakértői tartalmakat, olvas cikkeket, könyvet, néz videókat, hallgat podcastot, illetve vesz részt ilyen témájú eseményeken online vagy személyesen. 11 százalékuk pedig rendszeresen meditál, vagy jógázik. Mindössze a résztvevők 15 százaléka vesz igénybe hagyományos (11 százalék) – pszichológus, pszichiáter, mentálhigiénés szakember – vagy alternatív (4 százalék) szakmai segítséget – például családállítást, kineziológust, vagy theta healinget.

A döntő többség mentális probléma esetén elvben kérne professzionális segítséget

A kitöltők 67 százaléka depresszió, huzamosabb ideig tartó levertség, idegeskedés, szorongás esetén sem fordulna szakemberhez. Erre csak 33 százalékuk lenne nyitott vagy jár jelenleg is. Mindazonáltal 80 százalékuk saját bevallása szerint ennek nincs elvi akadálya, mindig is elfogadóak voltak azokkal, akik foglalkoznak a lelki egészségükkel. Sőt, 11 százalék a COVID megjelenése óta keresett és talált olyan, a jóllét megőrzésére irányuló megközelítéseket, módszereket, amelyek nyitottabb, mint a járványhelyzet előtt. 9 százalék vélekedik viszont úgy, hogy a mentális nehézségek nem valós problémák, ezért nem szükséges szakember a megoldásukhoz.

Nemzetközi szinten majdnem minden ötödik ember számára (18 százalék) elsődleges fontosságú, hogy tegyen a mentális egészségéért, mégis csak 44 százalék vett igénybe szakmai mentálhigiénés segítséget ennek érdekében.

Professzionális segítséggel vagy anélkül, de a magyarok többsége (88 százalék) tesz a mindennapokban a személyes jóllétéért. Ehhez a munkához nyújtott segítséget az **Allianz 2021-es, ingyenes Balance wellbeing webináriumsorozata** is, amelyben aktuális hétköznapi kérdések mentén szakemberek segítették a hallgatóságot. Más formában, de a vállalat 2022-ben további kezdeményezésekkel is támogatja ügyfeleit lelki egészségük megőrzésében.

A kutatásról:

Az Allianz Hungária Zrt. Te mit teszel a személyes jóllétedért online, nem reprezentatív kérdőíves felmérése 2021. december 8. és 12. között zajlott, a Typeform.com felületén.

[\[1\]](#) Az Allianz Hungária decemberi, nem reprezentatív kutatása

[\[2\]](#) [Az ausztráliai Edith Cowan University Európában, Egyesült Államokban és Ausztráliában végzett kutatása szerint](#)

Allianz kutatás: Százból 88-an törődünk a mentális egészségünkkel