hedepy

A magyarok kétharmada egyedül küzd problémáival

Október 10. a Mentális Egészség Világnapja

A magyar felnőttek elsöprő többsége küzdött olyan lelki vagy mentális nehézséggel az elmúlt esztendőben, amely közvetlen hatással volt a mindennapjaira: derül ki a legfrissebb nemzetközi Ipsos-Hedepy felmérésből. Az eredmények azt mutatják, hogy a stressz, a szorongás és az anyagi bizonytalanság népbetegséggé válása mellett az is problémát jelent, hogy a lakosság döntő többsége azzal is küzd, hogy teljesen magára marad a nehézségeivel, és nincs kivel megosztania azokat.

A nemzetközi Ipsos-Hedepy Mental Health felmérés 2026 szeptemberében hat közép- és kelet-európai országban – Csehországban, Szlovákiában, Lengyelországban, Magyarországon, Litvániában és Romániában – zajlott. Hazánkban **1010 fő, 18–70 év közötti megkérdezett bevonásával**, online formában valósult meg a kutatás, amely nem, életkor és régió szerint reprezentatív a magyar lakosságra nézve.

A hallgatás mögött nem a szégyenérzet áll: az embereket leginkább a magas terápiás árak tartják vissza a szakemberek felkeresésétől. Ebben az elszigeteltségben a technológia és az AI kínálja a leggyorsabban elérhető mentsvárat. A legfiatalabb korosztály tagjai közül sokan már inkább a mesterséges intelligenciától remélnek megértést.

Túlterhelt nők és szorongó fiatalok, így néz ki a mentális nehézségek hazai térképe

A kutatás egyik legfontosabb megállapítása, hogy a mindennapokat megnehezítő érzelmi terhek nem egyenlően oszlanak el a társadalomban: miközben a lakosság 81%-ának az életére rányomták a bélyegüket a problémák, a nők (84%) és a fiatalabb korosztályok ennél is kitettebbek, a Z és az Y generáció körében ugyanis 86% ez az arány a baby boomerek 68%-ával szemben. A baby boomerek relatíve alacsonyabb érintettsége ugyanakkor nem feltétlenül jelent gondtalanabb mindennapokat: inkább a mentális egészséghez való eltérő viszonyulást és a segítségkéréssel szembeni mélyebb távolságtartást jelzi. A nehézségek rangsorát magabiztosan a stressz vezeti (52%), amelyet a pénzügyi aggodalmak (36%), a szorongás (31%) és a munkahelyi nyomás (28%) követ. Összességében a válaszadók 67%-a számolt be belső érzelmi nehézségről, és 57%-uk tapasztalt egzisztenciális feszültséget. A nők e téren is túlterheltebbek, hiszen 73%-uk élt át közvetlenül mentális gondokat, és átlagosan 3,2 különböző problématerületet jelöltek meg a férfiak 2,6-os átlagával szemben. *„A kutatás adatai pontosan azt a valóságot tükrözik, amivel a konzultációk és terápiák során is nap mint nap találkozunk. A fiatal generációk egy folyamatosan változó, bizonytalan gazdasági környezetben kénytelenek kialakítani az*

egzisztenciájukat, miközben a rájuk nehezedő elvárások óriásiak. A nőknél látható magasabb arányok pedig hűen jelzik a velük szemben támasztott társadalmi elvárások súlyát: a ,,második műszak", a családi gondoskodás és a munkahelyi megfelelés összeadódó terheit." - mutat rá Temesvári Eszter, pszichológus, a Hedepy magyarországi community managere.

Tényleg nincs kivel beszélni?

A felmérés szomorú tanulsága, hogy a magyarok többsége teljesen magára marad ezekkel a terhekkel: a válaszadók 65%-a szeretett volna beszélni az érzéseiről az elmúlt évben, mégsem tette meg. A hallgatás hátterében nem a stigma áll: mindössze 11% szégyelli a gondjait, a problémát a megtartó közegek hiánya jelenti, hiszen 24% amiatt maradt csendben, mert egyszerűen nem volt kivel beszélnie, 17% nem akart teher lenni, 16% pedig nem tudta szavakba önteni az érzéseit. Ezt a távolságtartást a szakellátás terén sem a merev elutasítás magyarázza, hiszen a lakosságnak mindössze 24%-a zárkózik el teljesen a terápiától. A valódi gátat az anyagiak jelentik: a terápia költsége (38%) közel ötször gyakrabban riasztja vissza az érintetteket, mint a szégyenérzet (8%), amit tovább tetéz a megfelelő szakember megtalálásának nehézsége (62%). *„A társadalmi tabuk leomlóban vannak: az embereket ma már nem a szégyen, hanem sokszor inkább a magány és az anyagi korlátok választják el a gyógyulástól.*" - teszi hozzá Temesvári Eszter, pszichológus, a Hedepy magyarországi community managere.

Chatbot a terápia helyett: a fiatalok többsége az AI-tól vár lelki támaszt

A szakemberhiány és a magas árak miatt kialakult űrt egy meglepő trend kezdte betölteni: a magyarok 42%-a fordult már valamilyen mesterséges intelligencia-alapú eszközhöz érzelmi támogatásért vagy tanácsadásért. A jelenség mögött drámai generációs szakadék húzódik, ugyanis a Z generációs fiatalok 62%-a használja az AI-t lelki támaszként, míg a baby boomereknél ez csupán 22%. Bár a szakértők szerint az empátia és diagnosztikai képesség nélküli chatbotok komoly kockázatot hordoznak, ha a valódi pszichoterápia helyettesítőjeként használják őket, a kutatás rámutat a magyarok alapvető paradoxonára is: a technológiai kísérletezés ellenére a lakosság döntő többsége a hús-vér szakemberekhez és a személyes emberi kapcsolathoz ragaszkodik, így a digitalizáció igazi szerepe nem a pszichológusok kiváltása, hanem a szakemberhiányt áthidaló, elérhetőbb és biztonságosabb online forma megteremtése kell hogy legyen.

A Mentális Egészség Világnapja - október 10.

A Lelki Egészség Világszövetsége kezdeményezésére immár több mint harminc éve október 10-én világszerte felhívják a figyelmet arra, hogy a mentális egészség megőrzése és a segítséghez jutás alapvető emberi szükséglet. Miközben a felmérés a Mentális Egészség Világnapja kapcsán a szakemberhiányra és a magas költségekre világít rá, a Hedepy platformja

pontosan ezekre a nehézségekre nyújt működő alternatívát. A platform egy itthon egyedülálló, világszínvonalú technológiát tett elérhetővé applikáció formájában, ahol a magyarok az anyanyelvükön, helyi szakemberekkel dolgozhatnak együtt. A szolgáltatás alapja egy mindössze 5 perces, tudományos alapú illeszkedési teszt, amely egy intelligens matching algoritmus segítségével a több mint 200 fős szakértői gárdából választja ki a kliens egyéniségéhez és nehézségeihez leginkább passzoló pszichológust. A hosszú várólistákat megkerülve a felületen akár már másnapra is foglalható online konzultáció, így a digitalizáció révén a professzionális segítségkérés gyorsabbá, diszkrétebbé és valóban hozzáférhetővé válik a magyar lakosság számára.

***

A Hedepyről: A Hedepy már 4 éve a magyar piac meghatározó szereplője, célja a mentális egészségügyi ellátás demokratizálása. Több mint 200 képzett szakemberrel dolgozik együtt online és személyes formában egyaránt.

A lakossági szolgáltatások mellett a Hedepy B2B üzletága a vállalati szektor számára is kínál megoldásokat: egyéni pszichológiai konzultációs és pszichoterápiás ülésekkel, edukációs webináriumokkal, podcastokkal és önsegítő zónával támogatja a munkavállalói jóllétet. Partnercégei számára anonimizált wellbeing riportokat készítenek, amelyek adatvezérelt módon segítik a fluktuáció csökkentését és a támogató vállalati kultúra kiépítését.