

20000

респондентів взяли участь у дослідженні.
Це жителі міст із кількістю мешканців
понад 50 тисяч у віці 18-60 років.

Період проведення опитування: 18-20 жовтня 2023 року

4%

опитаних використовують
техніки самопомоги.

Топ 3 емоції, які відзначають респонденти



Із 71 до 77 %

зросло відчуття стресу або сильної знервованості. Цей показник найвищий серед молоді віком від 25 до 34 років – 82%.

повномасштабна війна

72%

A horizontal bar chart with a dark grey background. The bar is divided into two segments: a dark grey segment on the left representing 72% and a light beige segment on the right representing 28%.

фінансові складнощі

43%

A horizontal bar chart with a dark grey background. The bar is divided into two segments: a dark grey segment on the left representing 43% and a light beige segment on the right representing 57%.

соціально-політична
ситуація в країні

34%

A horizontal bar chart with a dark grey background. The bar is divided into two segments: a dark grey segment on the left representing 34% and a light beige segment on the right representing 66%.

серед найпоширеніших причин відчуття
стресу або сильної знервованості.

42%

респондентів за останні півроку відчували
необхідність у психологічній допомозі.

При цьому лише 6% звертались до
спеціаліста, 31% – не звертались,
але думають над цим.

29%

опитаних не зверталися по допомогу до спеціаліста і пояснюють це своєю впевненістю у тому, що вони можуть впоратися самостійно. Стільки ж респондентів не вважають, що їхні проблеми є приводами для звернення.

30%

опитаних декларують певну обізнаність про наявні в Україні програми підтримки ментального здоров'я. Серед них 19% називають програму «Ти як?».