



Co-funded by  
the European Union



# ПРОУЧВАНЕ ПО ПРОЕКТ МЕТАФОРА: КЛЮЧОВИ НАЦИОНАЛНИ ИЗВОДИ



Проект N°: 101132089

METAPHOR



Проучването е проведено онлайн (февруари – април 2024 г.) и е събрало 582 отговора от България (166), Хърватия (100), Германия (102), Сърбия (107) и Испания (107). Насочено към младежи на възраст 13–30 години, с въпроси, съобразени с възрастовите групи, то гарантира разнообразие по отношение на пол, образование и градски/селски произход.

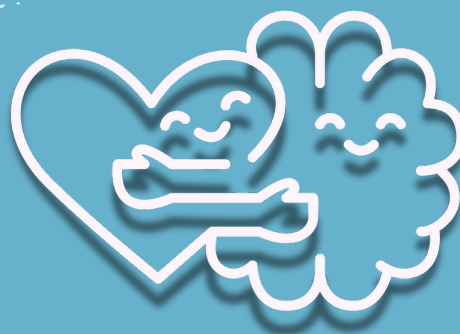
## Предизвикателства пред психичното здраве

59,2% от младите респонденти (16-21 години) в страните партньори съобщават, че са изпитвали тревожност или депресия в даден момент

59% от младите хора на възраст 22-26 години редовно изпитват стрес, който има забележимо въздействие върху психичното им здраве.

Близо половината (45,3%) от респондентите (13-26 години) в изследваните страни съобщават, че са били лично дискриминирани поради проблеми с психичното здраве.

Над половината (54,6%) от анкетираните (13-30 години) в изследваните страни възприемат умерена до висока стигма около психичното здраве в своите общности.



## Достъп до помощ

40,5% от респондентите (13-30 години) в страните партньори поне веднъж са търсили професионална здравна помощ поради проблеми с психичното здраве.

Близо 1 от 2 респонденти (46,4%) в страните партньори нямат или не са сигурни дали имат достъп до ресурси за психично здраве (като консултанти, центрове за психично здраве, онлайн ресурси) в своя район.

По-малко от 1 на 2 ученици на възраст 13-15 години (47,9%) са получавали образование за психично здраве в училище, като резултатите варират от 17,4% (Сърбия) до 75% (Германия) в различните страни партньори.

Стигмата, финансовите бариери, географските неравенства, недофинансираните системи и липсата на осведоменост са основните пречки пред достъпа до психичноздравни грижи, споменати във всички страни партньори и възрастови групи.





Проект N°: 101132089

## Психично здраве и социални медии

По-голямата част от анкетираните, на възраст 22-26 години (72,5%), признават, че дигиталната среда оказва значително влияние върху психичното здраве.

Социалните медии също се очертават като чест двигател на ежедневен или седмичен напрежение в психичното здраве, съобщено от 55,2% от участниците (13-21 години), главно поради постоянно сравнение и нереалистични изображения на живота.

Въпреки това много млади хора ценят социалните медии за това, че предлагат подкрепа и ресурси за психично здраве, когато се използват осъзнато, както се вижда от честите коментари в отворените въпроси.

## Справяне и грижа за себе си

Над половината от младите хора на възраст между 13 и 30 години (56,5%) казват, че рядко или никога не говорят за психичното здраве с връстниците или семейството си. Само 27,5% го правят редовно (ежедневно/седмично).

Що се отнася до грижата за тяхното благополучие, 43,1% от младите хора на възраст между 13 и 30 години редовно се занимават с дейности като упражнения, осъзнатост или хобита, за да подкрепят психичното си здраве.

И все пак, повече от една трета (36%) казват, че рядко или никога не участват в подобни практики.

## ПРИОРИТЕТИ: ТОП 5!

Повишаване на осведомеността и борба със стигмата!

Постоянната стигма е основна бариера. Препоръчват се публични кампании, открити дискусии и ангажиране на връстници за нормализиране на разговорите за психичното здраве.

Подобрете достъпа до услуги!

Достигане до селските райони и младежите в неравностойно положение с мобилни екипи или грижи в общността

Включете обучението по психично здраве в училищата!

Въвеждане на подходящо за възрастта образование за психично здраве във формалните учебни програми за подобряване на осведомеността и намаляване на стигмата от ранна възраст

Дайте възможност на младите гласове!

Включете младите хора в проектирането на решения и насърчавайте системи за подкрепа, водени от връстници

Разширете дигиталните и

общностно-базираните инструменти!

Разработване и популяризиране на приложения, платформи и горещи линии за психично здраве, подходящи за младите хора. Локализираните мрежи за подкрепа също се нуждаят от подсилване.