hedepy

PRANEŠIMAS SPAUDAI

VILNIUS, 2026 M. SPALIO MĖN.

Tyrimas: lietuviai mažiausiai regione gėdijasi terapijos, bet 6 iš 10 mano, kad rasti tinkamą terapeutą sunku

81 % lietuvių per pastaruosius metus patyrė psichikos sveikatos sunkumų, paveikusių kasdienį gyvenimą, o beveik pusė emocinės paramos ieškojo pas dirbtinį intelektą.

Internetinės psichoterapijos platformos Hedepy užsakymu „Ipsos“ atliktas tyrimas šešiose Vidurio ir Rytų Europos šalyse rodo, kad psichikos sveikatos sunkumai Lietuvoje – ne išimtis, o kasdienybė. Net 81 % lietuvių pripažįsta, kad per pastaruosius 12 mėnesių juos kas nors neramino taip stipriai, jog tai paveikė darbą, miegą, santykius ar gebėjimą džiaugtis. Daugiau nei 6 iš 10 tai nutiko ne kartą.

Jaunimas jaučia daugiausia

Lietuvoje matomas vienas ryškiausių kartų skirtumų regione: kasdienį gyvenimą paveikusius sunkumus patyrė 91 % Z kartos atstovų ir 70 % kūdikių bumo kartos atstovų. Dažniausiai lietuvius slegia stresas (43 %), finansiniai rūpesčiai (39 %) ir nerimas (37 %), o liūdesį jaučia beveik kas ketvirtas (23 %).

Norėjo pasikalbėti, bet nutylėjo

69 % lietuvių per pastaruosius metus patyrė situaciją, kai norėjo pasikalbėti apie savo emocijas ar problemas, bet to nepadarė. Dažniausia priežastis – nebuvo su kuo pasikalbėti (23 %). 18 % negalėjo savo jausmų išreikšti žodžiais, 14 % bijojo būti našta kitiems, tiek pat baiminosi, kaip sureaguos aplinkiniai.

Stabdo ne gėda, o kaina ir paieška

Tik 16 % lietuvių jaustųsi nepatogiai, jei kiti sužinotų, kad jie lankosi pas terapeutą – tai mažiausias rodiklis tarp visų tirtų šalių. Kur kas dažniau kreiptis pagalbos trukdo praktinės kliūtys: 3 iš 10 (30 %) nurodo terapijos kainą, beveik penktadalis nežino, kaip rasti gerą terapeutą (18 %), arba stokoja laiko (18 %).

Paieška – viena didžiausių problemų: 59 % lietuvių mano, kad rasti tinkamą terapeutą sunku, ir tik 18 % – kad lengva. Moterų šis skaičius siekia 69 %, turinčių aukštąjį išsilavinimą – 67 %.

> „Tyrimas atskleidžia intriguojantį paradoksą: visuomenės požiūris į psichoterapiją smarkiai keičiasi, o gėdos stigma pamažu nyksta, tačiau žmonėms gali būti sunku susigaudyti gausioje pasiūloje."
>
> **Edita Raguckienė**
> Hedepy psichoterapeutė

Pasak E. Raguckienės, nepasitikėjimą ir dvejones dažnai lemia jau turėta neigiama patirtis, aiškumo trūkumas ar pasimetimas tarp skirtingų krypčių, metodų ir specialistų gausos. „Renkantis terapeutą svarbu nepamesti kritinio mąstymo, tačiau verta prisiminti, kad pasitikėjimas neatsiranda akimirksniu – tai pamažu augantis procesas, kuriam reikia laiko ir saugios erdvės", – teigia ji.

Pagalbos – pas dirbtinį intelektą

45 % lietuvių bent kartą naudojosi DI įrankiais, tokiais kaip „ChatGPT", „Claude" ar „Gemini", kad gautų emocinę paramą, patarimą dėl psichikos sveikatos ar aptartų asmenines problemas. 15 % tai daro reguliariai, o dar 23 % svarstytų tokią galimybę. Z kartoje DI emocinei paramai naudojo net 61 %. Pagal šį rodiklį Lietuva – tarp regiono lyderių kartu su Rumunija (46 %), rečiausiai DI naudoja čekai (34 %).

APIE TYRIMĄ

Tyrimą Hedepy užsakymu 2026 m. rugsėjo 1–7 d. atliko „Ipsos“, taikydama internetinės apklausos (CAWI) metodą Lietuvoje, Čekijoje, Slovakijoje, Lenkijoje, Vengrijoje ir Rumunijoje. Lietuvoje apklausti 507 suaugę gyventojai (18–70 m.). Imtis reprezentatyvi pagal lytį, amžių ir regioną.

APIE HEDEPY

Hedepy – internetinės psichoterapijos platforma, kurios misija – didinti profesionalios psichologinės pagalbos prieinamumą ir griauti barjerus, susijusius su rūpinimusi psichikos sveikata. Platforma sujungia pagalbos ieškančius žmones su kvalifikuotais terapeutais. www.hedepy.lt

EKSPERTŲ KOMENTARAI

Hedepy specialistai gali pakomentuoti tyrimo rezultatus. Dėl komentarų ir interviu kreipkitės į žemiau nurodytą kontaktinį asmenį.

ASMUO KONTAKTUI

Jorė Vaitkutė, marketingo specialistė
jore.vaitkute@hedepy.lt · hedepy.lt