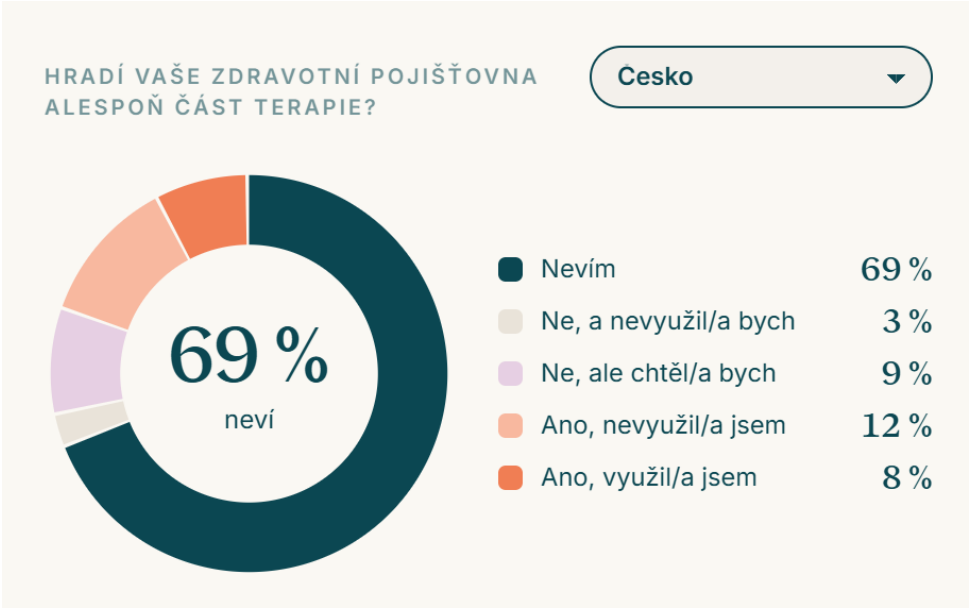
TISKOVÁ ZPRÁVA

Průzkum: Tři ze čtyř Čechů jsou otevření psychoterapii. Často ale nevědí, na jakého odborníka se obrátit.

Praha, 6. října 2026 – Psychickou nepohodu, která zasáhla do běžného života, zažilo v posledním roce 79 % Čechů. Téměř dvě třetiny (62 %) se zároveň ocitly v situaci, kdy chtěly s někým mluvit o svých pocitech či problémech, ale nakonec mlčely. Většina lidí je přitom odborné pomoci nakloněna: tři čtvrtiny jsou otevřené psychoterapii a za návštěvu terapeuta by se dnes styděl jen každý pátý. V cestě k odborné pomoci jim však stojí dvě zásadní překážky – nízká informovanost o příspěvcích zdravotních pojišťoven a komplikovaný proces hledání odborníka. Vyplývá to z nového mezinárodního průzkumu platformy Hedepy a agentury Ipsos zveřejněného u příležitosti Světového dne duševního zdraví 10. října.

Cena je nejčastějším důvodem, proč Češi na terapii nejdou nebo by nešli (26 %). Většina zdravotních pojišťoven přitom na psychoterapii přispívá, a to částkami od 4 000 do 10 000 Kč ročně. O možnosti příspěvku ale 69 % Čechů ale neví a příspěvek dle průzkumu skutečně využilo jen 8 % respondentů.

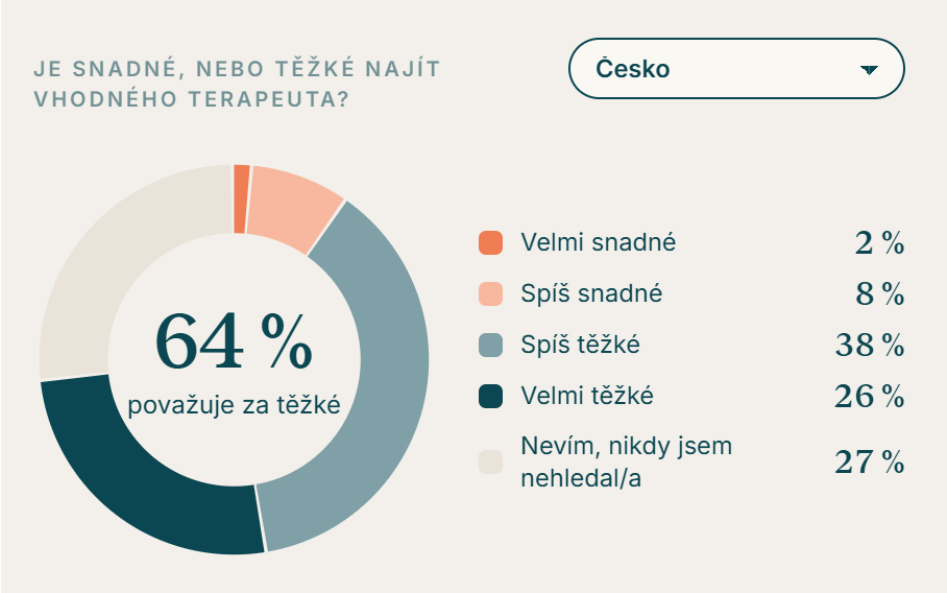


V povědomí o příspěvcích jsou na tom Češi spolu se Slováky (66 %) výrazně nejhůř ze všech šesti sledovaných zemí. V Polsku, Maďarsku, Litvě a Rumunsku neví, jestli jim pojišťovna přispívá, 28 až 39 % lidí.

„Ke Světovému dni duševního zdraví lidem pravidelně připomínáme, aby se nebáli říct si o pomoc. Nová data ale ukazují, že tím problém nekončí. Člověk musí také vědět, kam se obrátit, jak poznat vhodného odborníka a zda mu s úhradou pomůže pojišťovna,“ shrnuje **Lukáš Krčil, CEO a spoluzakladatel platformy Hedepy**.

Rozhodnutí mají za sebou, zastaví je hledání

Druhou zmiňovanou překážkou je samotné hledání odborníka. Nalezení vhodného terapeuta považuje za obtížné 64 % Čechů. Mezi lidmi, kteří s terapií mají zkušenost, je to dokonce 79 %. Za snadné považuje hledání odborníka pouze 10 % dotázaných. Každého pátého Čecha od terapie odrazuje právě to, že neví, jak dobrého terapeuta najít.



„Vyhledat terapeuta bývá nejtěžší právě ve chvíli, kdy má člověk nejméně energie. Musí se zorientovat v různých typech odborníků, rozhodnout se, komu může důvěřovat, a často také překonat obavu, zda je jeho problém dostatečně vážný. Pokud je celý proces příliš složitý nebo nejasný, člověk může pomoc odložit, i když by mu mohla výrazně ulevit,“ vysvětluje **psychoterapeutka Zuzana Steigerwaldová z Hedepy**.

Nejvíc to platí pro ty, kdo mají k terapii nejblíž. Z lidí, kteří terapii zvažují, neví, jak kvalitního odborníka najít, zhruba třetina (34–35 %). Rozhodnutí vyhledat pomoc tedy mají za sebou, zastaví je až cesta k ní.

„Hedepy jsme v roce 2020 založili právě proto, že hledání terapeuta bylo zbytečně složité. Výzkum nám potvrdil, že pro dvě třetiny lidí pořád je. Proto vybíráme jen ověřené odborníky a když si klient s terapeutem nesedne, může zdarma zkusit jiného. Chceme, aby první krok k terapii nebyl ten nejtěžší,“ vysvětluje **Lukáš Krčil**.

Podle terapeutky je také důležité upozornit, že je zcela běžné vyzkoušet i více terapeutů. *„Terapeutický vztah je pro úspěch terapie zásadní. Když si klient s terapeutem lidsky nebo způsobem práce nesedne, neznamená to, že pro něj terapie není vhodná. Je naprosto v pořádku hledat dál, nevzdávat to a vybrat si odborníka, se kterým se bude cítit bezpečně,“* doplňuje **Zuzana Steigerwaldová.**

Výsledky průzkumu připomínají, že zvyšování povědomí o duševním zdraví musí doprovázet také praktické změny. Lidé potřebují srozumitelné informace o možnostech financování a jednodušší způsob, jak najít prověřeného odborníka, který odpovídá jejich potřebám.

O průzkumu

Průzkum pro platformu Hedepy realizovala výzkumná agentura Ipsos v Česku, na Slovensku, v Polsku, Maďarsku, Litvě a Rumunsku. Sběr dat proběhl od 1. do 7. září 2026. Celkem se do něj zapojilo 5 038 respondentů ve věku 18 až 70 let, z toho 1 006 v Česku. Vzorky v jednotlivých zemích byly reprezentativní podle pohlaví, věku a regionu.

TISKOVÁ ZPRÁVA

Kontakt:
FYI Prague
Martina Bezděková
Mobil: +420 773 988 453
E-mail: martina.bezdekova@fyi.cz

O Hedepy:
Hedepy je online psychoterapeutická platforma, jejímž cílem je usnadnit pomocí technologií cestu ke kvalitní psychoterapii každému, kdo o ni projeví zájem, a to prostřednictvím certifikovaných odborníků s terapeutickým výcvikem. Za první tři měsíce od spuštění v roce 2020 proběhlo na platformě 700 sezení, v roce 2025 šlo už o 300 tisíc sezení za rok. V roce 2021 Hedepy expandovalo také do zahraničí, aktuálně působí celkem v 9 zemích Evropy a sdružuje téměř tisícovku terapeutů. Heslem platformy je „Skvělou terapii dělá skvělý terapeut.“ Snaží se tím poukázat na důležitost výběru psychoterapeuta vzhledem k individualitě každého člověka a řešeným tématům. Pro propojení s vhodným terapeutem svým uživatelům Hedepy také nabízí krátký párovací test. Kromě terapií pro jednotlivce či páry nabízí platforma také teen terapii pro děti od 13 let a online psychiatrickou péči. Platforma zároveň spolupracuje s firmami, službu tak aktuálně v podobě firemního benefitu nabízí více než 300 společností. Hedepy spolupracuje i se zdravotními pojišťovnami v Česku a na Slovensku. Jejich pojištěnci tak mohou na online terapii získat příspěvek.

Více informací na www.hedepy.cz.