hedepy

80 % Slovákov minulý rok niečo trápilo, odborníka je však ťažké nájsť. Hedepy otvára v Bratislave kliniku pre dostupnejšiu pomoc

Bratislava, 6. októbra 2026 – Až 80 % Slovákov minulý rok trápilo niečo natoľko, že to zasiahlo ich prácu, spánok alebo vzťahy. Dve tretiny (67 %) sa chceli niekomu zdôveriť, no nakoniec mlčali. Odbornej pomoci sú pritom otvorení, zastaví ich však cesta k nej: 64 % považuje hľadanie vhodného odborníka za ťažké a 66 % nevie, či im na sedenia prispieva zdravotná poisťovňa. Vyplýva to z prieskumu agentúry Ipsos pre platformu Hedepy v šiestich krajinách strednej a východnej Európy, zverejneného pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia (10. októbra). Hedepy preto v nasledujúcich týždňoch otvorí v Bratislave kliniku, kde sa o každého, kto hľadá pomoc pri duševnom zdraví, postarajú kvalifikovaní odborníci.



Rozhodnutie majú za sebou, zastaví ich hľadanie

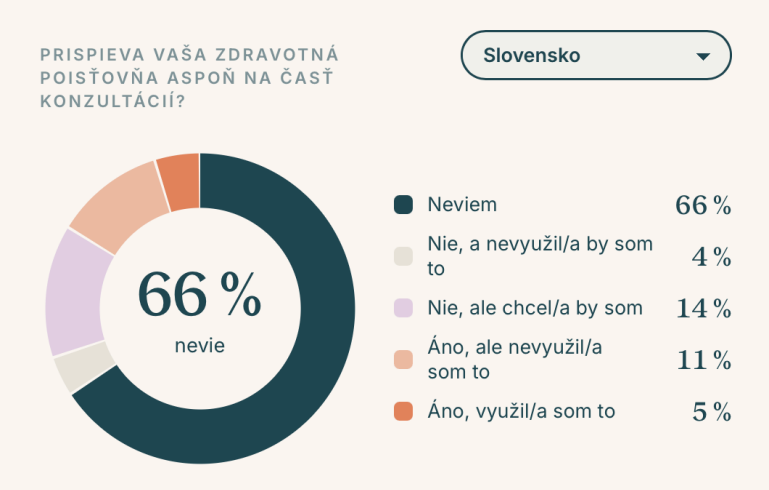
Nájsť vhodného odborníka považuje za náročné 64 % Slovákov a medzi ľuďmi, ktorí už s odbornou pomocou majú skúsenosť, dokonca 72 %. Najviac to dolieha na tých, ktorí majú k pomoci najbližšie. Z ľudí, ktorí by sedenie s odborníkom radi vyskúšali alebo o ňom uvažujú, takmer tretina (30 %) nevie, ako dobrého odborníka nájsť.

„Hľadanie býva ťažké z viacerých dôvodov naraz. Ľudia často čakajú, kým je ich problém „dostatočne vážny“, a odborníka hľadajú až vtedy, keď majú najmenej síl. Často tiež nevedia, či potrebujú psychológa, psychoterapeuta alebo psychiatra, a narážajú na čakacie lehoty. S hľadaním však netreba otáľať, stačí, že vás niečo trápi,“ hovorí **Filip Valúch**, klinický psychológ a odborný zástupca ambulancie Hedepy v Bratislave. *„Prvé stretnutie berte aj ako príležitosť zistiť, či vám odborník sedí. Pokojne sa ho opýtajte, ako pracuje a čo môžete od spolupráce čakať. Rozhodujúce je, či sa pri ňom cítite bezpečne. A ak si s prvým odborníkom nesadnete, nie je to zlyhanie, je v poriadku hľadať ďalej,“* radí Valúch.

hedepy

Príspevok, o ktorom nevieme

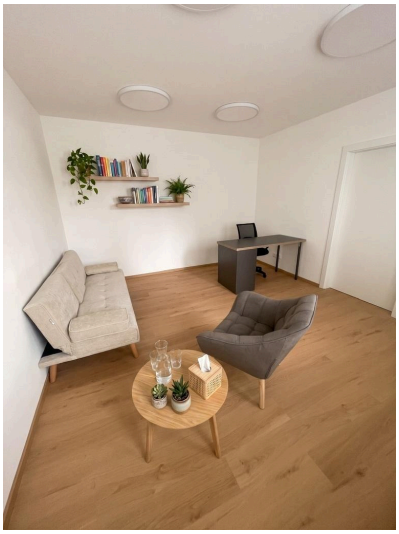
Peniaze sú najčastejším dôvodom, prečo Slováci odborníka nevyhľadajú (28 %). Niektoré zdravotné poisťovne pritom na sedenia prispievajú, napríklad Dôvera prispieva na sedenie na Hedepy až 40 €. V povedomí o príspevkoch sú však Slováci spolu s Čechmi (69 %) na tom zo šiestich krajín výrazne najhoršie. V Poľsku, Maďarsku, Litve a Rumunsku nevie, či im poisťovňa prispieva, 28 až 39 % ľudí.



Nová klinika v Bratislave

Klinika Hedepy otvorí svoje dvere v priebehu novembra na adrese Grösslingova 7 v Bratislave. Ponúkne sedenia s psychológom, ako sú individuálne, párové aj rodinné, a psychologickú diagnostiku detí aj dospelých, napríklad vyšetrenie ADHD, intelektu, osobnosti alebo iné neuropsychologické vyšetrenia. Pracovať v nej bude tím klinických psychológov a psychológov. Ľudia, ktorí hľadajú pomoc pri duševnom zdraví, tak získajú ďalšie miesto, kde môžu urobiť prvý krok, tentoraz osobne.





„Hedepy sme v roku 2020 založili, pretože hľadanie vhodného odborníka bolo zbytočne zložité. Výskum ukazuje, že pre dve tretiny Slovákov stále je. Online platformou sme pomoc priblížili tisíckam ľudí, no niekto potrebuje prísť osobne alebo hľadá diagnostické vyšetrenia u klinického psychológa. Klinika v Bratislave je preto ďalší krok k tomu, aby bola starostlivosť o duševné zdravie dostupnejšia," dodáva **Lukáš Krčil,** spoluzakladateľ a CEO Hedepy.

Odborný garant Filip Valúch dopĺňa, že: *„Nie všetky formy psychologickej starostlivosti je vhodné či vôbec možné poskytovať online. Klinicko-psychologická diagnostika si vyžaduje osobné stretnutie v kontrolovanom prostredí a používanie štandardizovaných diagnostických metód. Závery vyšetrení v ambulancii následne ako súčasť zdravotnej dokumentácie slúžia ako odborný podklad pre ďalších zdravotníckych pracovníkov. Osobným kontaktom tak dopĺňame online pomoc tam, kde je to z odborného hľadiska potrebné."*

Výsledky prieskumu pripomínajú, že zvyšovanie povedomia o duševnom zdraví musia sprevádzať aj praktické zmeny. Ľudia potrebujú zrozumiteľné informácie o možnostiach financovania a jednoduchší spôsob, ako nájsť prevereného odborníka, ktorý zodpovedá ich potrebám. Jednou z takýchto zmien bude aj nová klinika v Bratislave, ktorá ľuďom otvorí ďalšiu cestu k pomoci.

O prieskume:

Prieskum pre platformu Hedepy realizovala výskumná agentúra Ipsos v Česku, na Slovensku, v Poľsku, Maďarsku, Litve a Rumunsku. Zber dát prebehol od 1. do 7. septembra 2026. Celkovo sa doň zapojilo 5 038 respondentov vo veku 18 až 70 rokov, z toho 506 na Slovensku. Vzorky v jednotlivých krajinách boli reprezentatívne podľa pohlavia, veku a regiónu.

Dáta z prieskumu si môžete pozrieť aj na webe https://report2026.hedepy.sk/

O Hedepy:
Hedepy je platforma, ktorej cieľom je pomocou technológií uľahčiť cestu ku kvalitnej konzultácii každému, kto o ňu prejaví záujem, a to prostredníctvom certifikovaných odborníkov. Za prvé tri mesiace od spustenia v roku 2020 prebehlo na platforme 700 sedení, v roku 2025 išlo už o 300 tisíc sedení za rok. Aktuálne Hedepy pôsobí celkovo v 9 krajinách Európy a združuje takmer tisícku odborníkov. Okrem sedení pre jednotlivcov či páry ponúka platforma aj teen sedenia pre deti od 13 rokov. Platforma zároveň spolupracuje s firmami, službu tak momentálne v podobe firemného benefitu ponúka viac ako 300 spoločností. Hedepy spolupracuje aj so zdravotnými poisťovňami na Slovensku. Ich poistenci tak môžu na online sedenie získať príspevok. Viac informácií na www.hedepy.sk

Kontakt:
Viktória Hudáková, DIVINO
Mobil: +421 944 551 881
E-mail: hudakova@divino.sk