

# POVZETEK RAZISKAVE

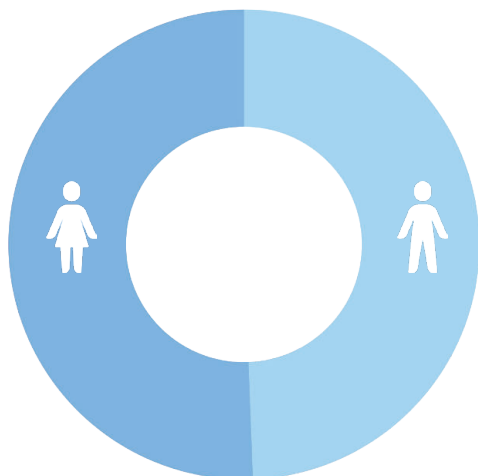
## Cilj in zasnova raziskave

Z raziskavo SJM 2022/2 smo želeli na vzorcu slovenske javnosti preveriti njeno trenutno zanimanje za možgane v zdravju in bolezni, razumevanje pojma “zdravje možganov”, ozaveščenost o različnih vidikih skrbi za zdravje možganov ter doslednost izvajanja tovrstnih ukrepov.

Vprašanja in odgovori, predstavljeni v nadaljevanju, so del obsežnega vprašalnika raziskave SJM 2022/2, ki je potekala med 26. 10. 2022 in 23. 1. 2023. Vprašalnik je v celoti izpolnilo 1041 prejemnikov, kar je številčno podobno vzorcu iz raziskave leta 2017, a tokratni vzorec po sestavi bolje predstavlja prebivalstvo Republike Slovenije.

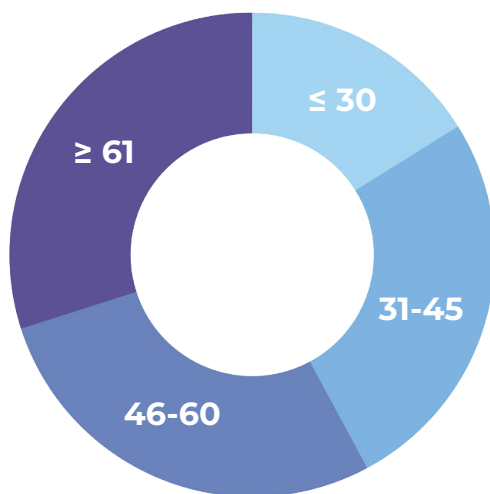


## Podatki o udeležencih

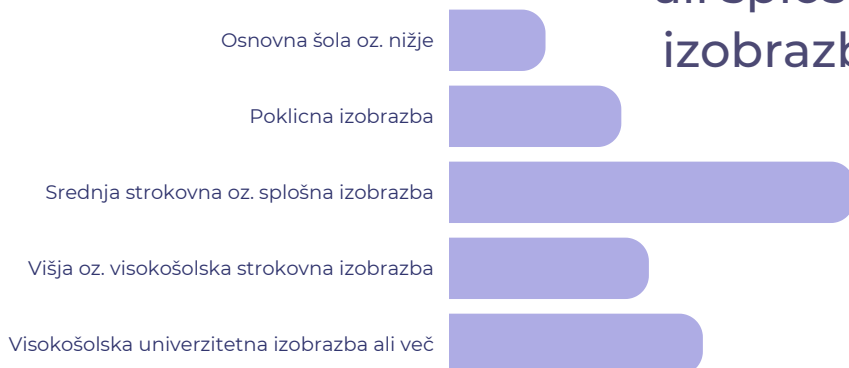


Ženske so predstavljale **50,6 %** vseh udeležencev.

**53,9 %** udeležencev je bilo starih med 30 in 60 let.



**35,3 %** udeležencev je imelo srednjo strokovno ali splošno izobrazbo.



Največ sodelujočih (**44,5 %**) živi na vasi oz. podeželju.



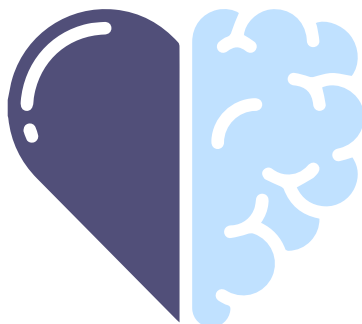
Med sodelujočimi je bilo največ zaposlenih (**52,0 %**) in upokojencev (**27,7 %**).

## Splošna vprašanja

Vpogled v življenjske razmere, zadovoljstvo in zdravje udeležencev

Glede lastnih življenjskih razmer je **20,5 %** vprašanih dejalo, da jim ničesar ne primanjkuje in se ne omejujejo; **55,1 %** meni, da so varčni in se omejujejo v manj pomembnih stvareh; **18,3 %** jih mora zelo skrbno gospodariti; **3,6 %** se omejuje tudi pri nakupu hrane; **1,5 %** pa živi v pomanjkanju osnovnih dobrin oz. revščini.

Od vprašanih **83,8 %** nima nobene diagnoze nevropsihiatrične motnje, več kot pol (**52,1 %**) pa ima med bližnjimi nekoga z diagnozo motnje v delovanju možganov.





**53,2 %** vprašanih svoje zdravje ocenjuje kot zelo dobro ali dobro.

Sodelujoči splošno stanje zdravstva v Sloveniji ocenjujejo v povprečju s **3,89 / 10.**



Stanje šolstva v Sloveniji ocenjujejo s **5,4 / 10.**

## Znanje o možganih in skrb za njihovo zdravje

vprašanih je pravilno opredelila pojem zdravje možganov kot “ustrezno delovanje živčevja, ki posamezniku omogoča optimalen razvoj, delovanje in počutje” in le **9,9 %** vprašanih ni vedelo, kaj izraz pomeni.

**74,4 %**

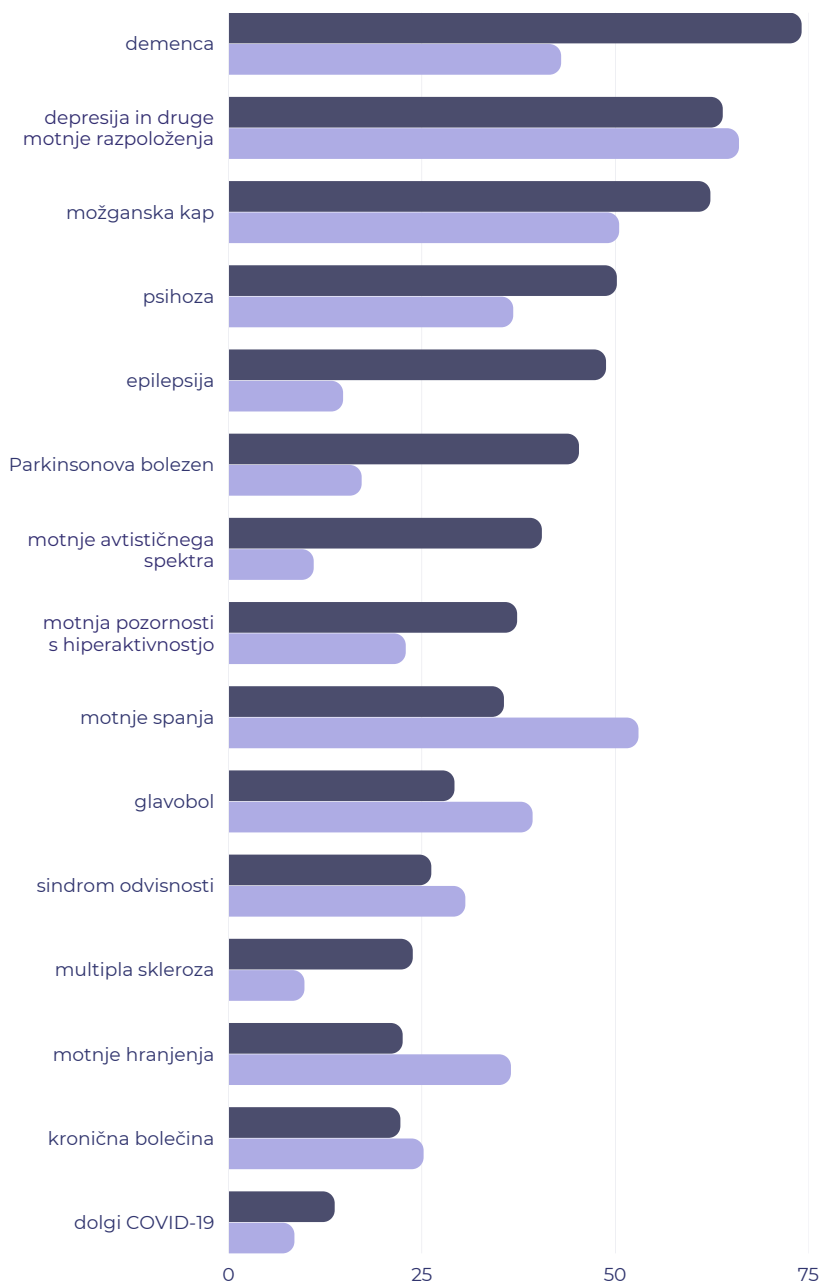
Med vprašanimi je **84,7 %** odgovorilo, da prispevku dobrega zdravja in delovanja možganov h kakovostnemu življenju pripisujejo velik ali izjemno velik pomen.

Lastno znanje o možganih je kar **73,2 %** ocenilo kot zadostno za lastne potrebe, **25,2 %** pa kot nezadostno glede na potrebe. V sozvočju s slednjim podatkom je **25,4 %** dejalo, da aktivno iščejo informacije, kako skrbeti za zdravje možganov, **64,9 %** pa sicer ne išče teh informacij, a z zanimanjem prisluhne ali prebere, če naleti na tovrstne vsebine. Le **8,4 %** je odvrnilo, da se jim to ne zdi pomembno.

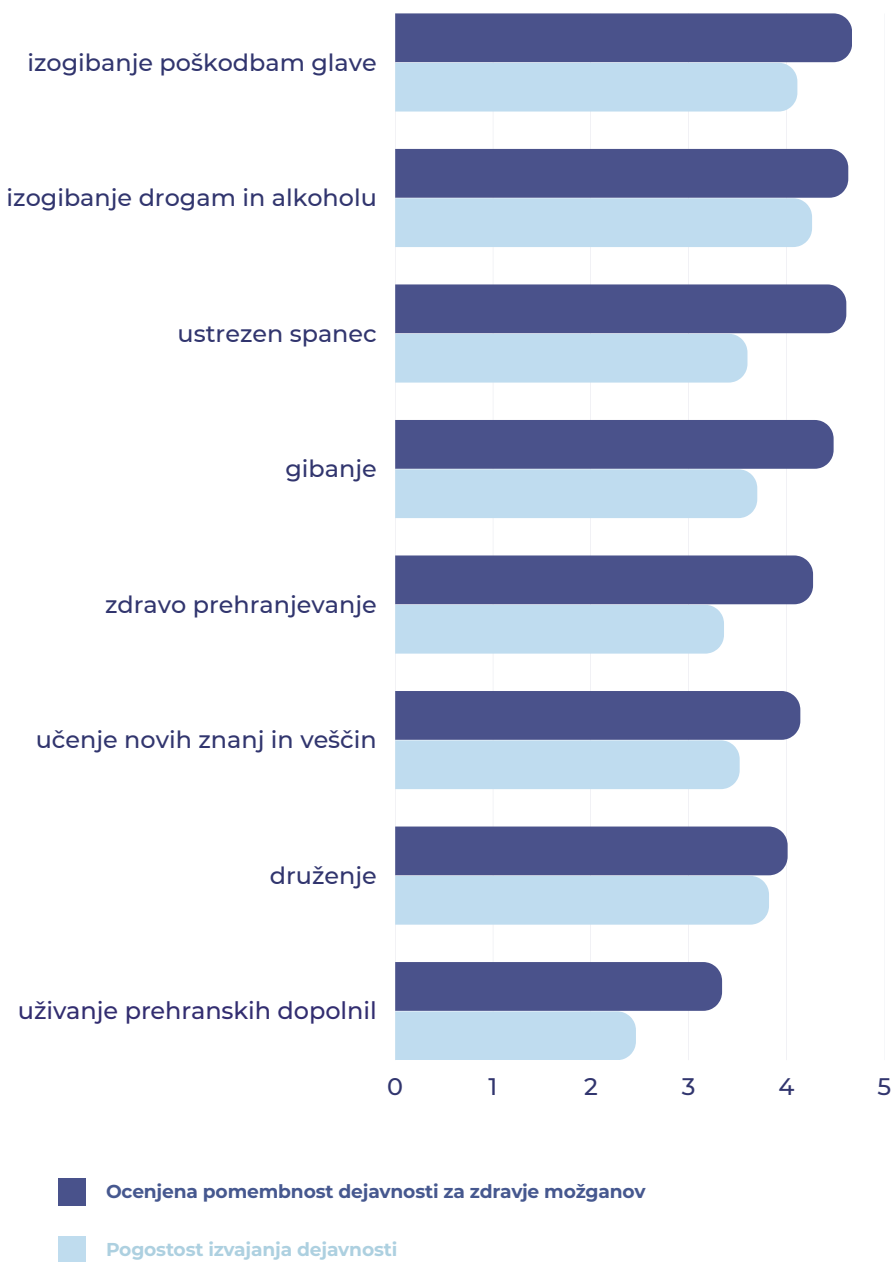
Udeleženci so kot motnje v delovanju možganov pravilno prepoznali **depresijo in druge motnje razpoloženja, psihozo, demenco in možgansko kap**, ne pa tudi **odvisnosti, epilepsije, Parkinsonove bolezni, motnje avtističnega spektra, motnje pozornosti, hranjenja in spanja, glavobola ali dolgega COVID-a**.

### Kaj od naštetega je po vašem mnenju motnja v delovanju možganov?

Ali menite, da lahko z zdravim življenjskim slogom in skrbjo za zdravje možganov zmanjšamo verjetnost za njen nastanek?



## Vrednotenje in izvajanje dejavnosti za izboljšanje zdravja možganov





## Viri informacij o možganih

Glede virov informacij je največ vprašanih (**48,4 %**) dejalo, da jih pridobivajo z gledanjem TV-oddaj, posvečenih zdravju, dobra tretjina dobiva informacije iz branja tiskanih poljudnoznanstvenih in informativnih virov (**35 %**), iz osebnih izkušenj ali nasvetov prijateljev in znancev (**35 %**), od osebnega zdravnika ali sorodnjaka (**34,5 %**), iz domačih in tujih spletnih poljudnoznanstvenih objav strokovnjakov (**26,2 %**), iz spletnih objav institucij in strokovnih združenj (**19,7%**), iz znanstveno-strokovnih virov (**18,8%**), iz radijskih informativnih oddaj (**17,8%**). Iz nestrokovnih objav na družbenih omrežjih pridobiva informacije **14,2%** vprašanih. Najmanj jih črpa informacije iz strokovnih predavanj ali delavnic (**10,0%**).



Med obstoječimi programi je največ sodelujočih prepoznalo program za duševno zdravje Nacionalnega inštituta za javno zdravje MIRA (**21,6%**). Slovensko društvo za nevroznanost, SiNAPSO, vsakoletno akcijo Teden možganov ali spletišče zdravaglava.si pa pozna **14,9%** vprašanih.

## Ovire zdravim navadam

Poglavitne ovire pri ustrezni skrbi za zdravje možganov, ki jih navajajo sodelujoči, so:

**pomanjkanje časa (22,9 %),**

**pomanjkanje notranje**

**motivacije (19,7%) in**

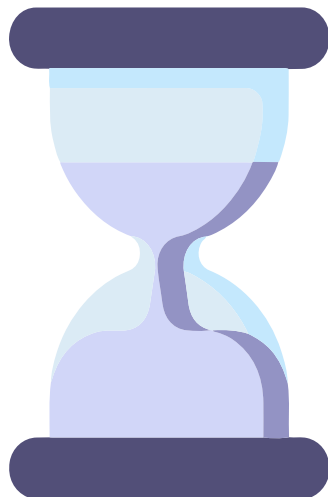
**pomanjkanje informacij**

o tem, kaj je potrebno in

zadostno za krepitev in

varovanja zdravja možganov

**(17,3%).**



Skrb za zdravje možganov bi največjemu deležu vprašanih (**29,4 %**) olajšalo sistematično vseživljenjsko izobraževanje in spodbujanje zdravih navad. Znatno delež vprašanih (**26,4 %**) meni, da pri skrbi za zdravje možganov ne potrebuje pomoči.