

## Minden ötödik fiatal felnőtt depressziós vagy szorong



Az ENSZ külön világnappal hívja fel a figyelmet a fiatalok problémáira.

25 éve szavazta meg az ENSZ közgyűlése, hogy augusztus 12. legyen a Fiatalok Világnapja, ezzel is felhívva a figyelmet a fiatalokat érintő generációs problémákra, a megértés és megoldás fontosságára. Ehhez kapcsolódóan az NN idei Longevity kutatása is külön figyelmet fordított a témára: a 18-34 éves fiatal felnőttek körében jóval magasabb a szorongók, depressziósok és magányosok aránya, mint az idősebb korosztályokban. Ezzel pedig szorososan összefügg, hogy mindössze alig több mint egyharmaduk rendelkezik legalább három hónapra elegendő megtakarítással. Átlagosan 97 évig szeretnének élni a megkérdezettek, de a fiatal felnőttek csak 36 százaléka gondolja azt, hogy lesz elég pénze idősként a megélhetésre.

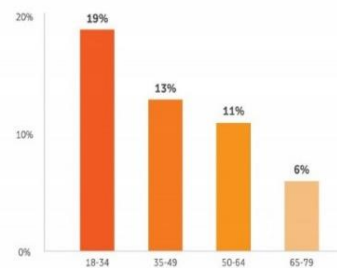
A kutatássorozat azt vizsgálja, hogyan viszonyulnak az emberek a várható élettartam növekedéséhez, hogyan készülnek egészségileg és pénzügyileg a plusz évekre, milyen várakozásaik és terveik vannak. Vajon, ha fiatalon megtudjuk, hogy 100 évig is élhetünk, az felszabadít vagy inkább plusz lelki terhet tesz ránk? A válasz nem egyszerű: a 18-34 éves korosztály egyes kérdésekben optimistának mutatkozik, de a képet árnyalja, hogy körükben magasabb a

szorongók és lehangoltak aránya, mint a többi korcsoportban és a stresszt is gyakrabban élik meg, mint az idősebbek. Mindez pedig befolyásolhatja a fizikai egészségüket



### Érezte-e magányosnak magát az elmúlt 4 hétben?

A kérdésre „állandóan” vagy „többnyire” választ adók aránya az egyes korcsoportokban



### Remény és bizakodás

A magyar fiatal felnőttek úgy gondolják, ahogyan telik az idő, egyre boldogabbak lesznek majd. Ezzel a vélekedéssel a 18-34 év közötti korosztály egyedül van: ők azok a felnőttek közül, akik arra számítanak, hogy 10 év múlva jóval boldogabbak lesznek, mint a jelenben. Az idősebb korosztályokra ez az optimizmus egyre csökkenő mértékben jellemző. Az önmagában nem meglepő, hogy fiatalokként jelenleg a 18-34 év közöttiek érzik magukat a legboldogabbnak (10 pontos skálán 5,8-as átlaggal, míg a teljes népességre vonatkoztatott átlag 5,4 pont). Ugyanakkor ők várják a legnagyobb javulást is a jövővel való elégedettség skálán az évek múlásával (most: 5,8 pont, a jövőben: 6,7 pont), míg más korcsoportokban ez a különbség jóval kisebb, a 65-79 éves korosztály pedig már kifejezetten arra számít, hogy boldogtalanabb lesz.

### Magány, szorongás, depresszió, stressz

Az NN kutatása ugyanakkor rávilágított arra az érzelmi, mentális hullámvasútra, amely a 18-34 éves korosztályra jellemző,

és amely megkülönbözteti ezt a korcsoportot az idősebb generációktól. A jövőbeli kilátásokat az átlagnál optimistábban ítélik meg ugyan, de ami a jelenüket illeti, minden ötödik, 18-34 év közötti fiatal felnőtt válaszolt igennel arra a kérdésre, hogy érezte-e magát magányosnak az elmúlt egy hónapban. Márpedig a magány, ha krónikussá válik, negatívan hathat az egészségre: megnő a kockázata a mentális egészségügyi problémáknak, a szív- és érrendszeri betegségeknek és az immunrendszert is gyengíti. Érdekes, hogy a magány egyre ritkábban jelentkezik az idősebbeknél: a 35-49 éves válaszadónál 13 százalék, az 50-64 évesek közül 11 százalék, és a nyugdíjas korosztályba tartozó válaszadók mindössze 6 százaléka érezte magát magányosnak a kutatást megelőző egy hónapban.

A korosztály lelki sérülékenységét mutatja az is, hogy a fiatal felnőttek minden korcsoportnál gyakrabban szorongnak vagy érzik magukat depressziósoknak: a 18-34 év közötti megkérdezettek 21 százaléka állította azt, hogy állandóan vagy nagyon gyakorta érzett szorongást a kutatást megelőző három hónapban, míg ugyanez az arány például a 65 év felettiéknél mindössze 5 százalék.

### A pénzügyi bizonytalanság a stressz egyik forrása

Úgy tűnik, a stressz átítatja a mindennapjainkat, és ez lehet az egyik okozója a szorongásnak. A kutatásban résztvevők 23 százaléka számolt be gyakori magas stresszről, és ezen belül a fiatal felnőttek körében kiugróan magas volt a stresszre panaszkodók aránya (31 százalék szemben a 65-79 évesek körében mért 13 százalékkal).

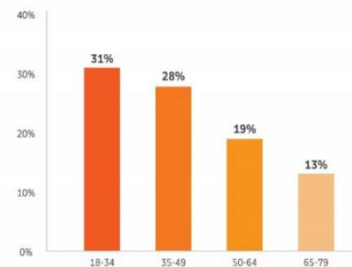
„A stressz egyik forrása egyértelműen a pénzügyi bizonytalanság, ezt már több Longevity kutatás is kimutatta, és az ideai adatok is megerősítik – hangsúlyozta **Holló Bence**, az NN Biztosító elnöke-vezérigazgatója, aki kiemelte: a fiatal felnőtt válaszadók mindössze 38 százaléka rendelkezik annyi megtakarítással, amennyivel legalább három hónapig tudná

fedezni a kiadásait, ha egyik pillanatról a másikra minden bevételi forrása elapadna. Ők pénzügyileg ellenállóbbak, mint a 35-49 éves korosztály, ahol alig 30 százalék bírná tovább anyagilag három hónapnál.” Ennek egyik lehetséges oka, hogy a 35-49 éves korosztálynak jóval magasabbak az állandó kiadásai a családfenntartás, jelzáloghitelek és egyéb, a korosztályra jellemző költségek miatt. „Az 50 év fölöttiek körében a megtakarítási helyzet már jelentősen javult: 42 százalék rendelkezik legalább három hónapra elegendő pénzügyi tartalékkal” – emelte ki az NN Biztosító elnöke-vezérigazgatója.



### Érzett-e stresszt az elmúlt három hónapban?

A kérdésre „állandóan” vagy „nagyon gyakran” választ adók aránya az egyes korcsoportokban



A megkérdezettek átlagosan 97 éves korukig szeretnének élni – amire egyre jobb esélyük van, köszönhetően az orvostudomány és a technológia fejlődésének. Ugyanakkor ami a magasabb várható élettartammal kapcsolatos hosszú távú pénzügyi kilátásokat illeti, a megkérdezett fiatal felnőttek meglehetősen pesszimisták: mindössze 36 százalékuk gondolja azt, hogy valószínűleg lesz elég pénze, ha eléri a 100 éves életkort. A legidősebbek a legbizakodóbbak: majdnem minden második 65 év feletti bízik abban, hogy anyagi biztonságban éri meg a századik életét.

*\* A Long, happy and healthy life” 8 országos online nemzetközi NN Group felmérés reprezentatív a 18-79 éves magyar felnőtt lakosságra nézve, nem, kor, iskolai végzettség, lakóhely és régió szerint. A magyarországi adatgyűjtés 2024 március 27. és április 30. között zajlott, 1054 fő részvételével online.*

*Forrás: Weborvos*