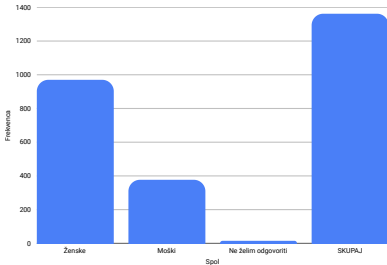


# UTRIPNA ANKETA O ZDRAVJU MLADIH V SLOVENIJI (MAREC 2026)

INES LIKAR, TOM ŠTRUS

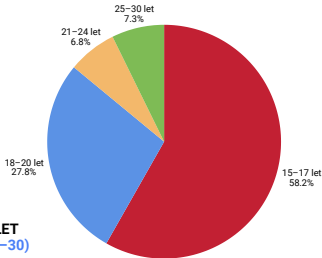
# SPOL - splošno

- **ŽENSKE: 970**
- **MOŠKI: 381**
- **NE ŽELIM ODGOVORITI: 11**
  
- **SKUPAJ: 1362**



# STAROST - splošno

- 15–17 LET: 793
- 18–20 LET: 378
- 21–24 LET: 92
- 25–30 LET: 99



\* 85,9 % VZORCA JE MLAJŠIH OD 21 LET  
SAMO 14,1 % STAREJŠIH MLADIH (21–30)

# PORAZDELITEV PO REGIJAH

- OSREDNJESLOVENSKA (LJUBLJANA Z OKOLICO): 574
- GORENJSKA: 175
- DOLENJSKA IN BELA KRAJINA: 135
- POMURSKA: 124
- KOROŠKA: 41
- PRIMORSKA (GORIŠKA IN OBALNO KRAŠKA): 107
- NOTRANJSKA IN KRAS: 45
- POSAVJE IN ZASAVJE: 32
- SAVINJSKA: 46
- PODRAVSKA (MARIBOR Z OKOLICO): 43
- IZVEN SLOVENIJE: 10

# TOP 5 POROČANIH TEŽAV

- **DIGITALNA ZASVOJENOST (TELEFON, INTERNET): 615**
- **STRES / PREOBREMENJENOST: 604**
- **TEŽAVE S SPANJEM: 543**
- **NIZKA SAMOPODOBA: 525**
- **POMANKANJE ENERGIJE (KRONIČNA UTRUJENOST): 486**

\* SAMO "NIMAM VEČJIH TEŽAV" (BREZ DRUGIH OZNAČENIH): 82

SKUPAJ SO OZNAČILI "NIMAM VEČJIH TEŽAV" (TUDI ČE SO OZNAČILI ŠE DRUGE TEŽAVE): 213

\* KDO POROČA, DA NIMA TEŽAV:  
POGOSTEJE MLAJŠI DEL MOŠKIH

# SPOL - povzetek težav

## ŽENSKE POGOSTEJE POROČAJO O:

- DIGITALNI ZASVOJENOSTI
- NIZKI SAMOPODOBI
- TEŽAVAH S SPANJEM

→ TEŽAVE POVEZANE S ŠOLO IN SOCIALNIMI PRITISKI

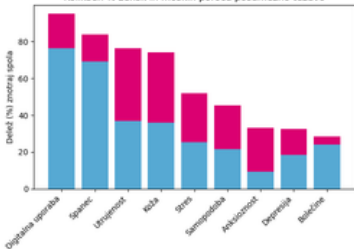
## MOŠKI POGOSTEJE POROČAJO O:

- IZGORELOSTI
- KRONIČNI UTRUJENOSTI

→ TEŽAVE POVEZANE Z DELOM

# SPOL - grafična primerjava

Kolikšen % žensk in moških poroča posamezno težavo



– VEČ KOT POLOVICA MLADIH ŽENSK POROČA KRONIČNI STRES, MEDTEM KO JE TA DELEŽ PRI MOŠKIH LE ČETRTINSKI

– SKORAJ VSAKA MLADA ŽENSKA POROČA PROBLEMATIČNO UPORABO DIGITALNIH TEHNOLOGIJ

– EDINO "IZENAČENO" PODROČJE SO BOLEČINE (HRBET, MIŠICE)

– POVEZAVE SPANEC-UTRUJENOST-STRES...

# STAROSTNE SKUPINE - primerjava težav

## MLADI MED 15. IN 17. LETOM POGOSTEJE POROČAJO O:

- DIGITALNI ZASVOJENOSTI
- NIZKI SAMOPODOBI
- TEŽAVAH S SPANJEM

→ BOLJ POVEZANO S ŠOLO IN SOCIALNIMI  
PRITISKI

(N = 793)

## MLADI MED 25. IN 30. LETOM POGOSTEJE POROČAJO O:

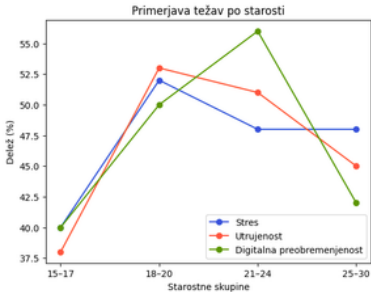
- IZGORELOSTI
- KRONIČNI UTRUJENOSTI

→ BOLJ POVEZANO Z DELOM

(N = 99)

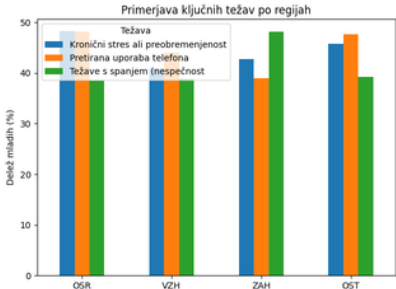
**DUŠEVNO ZDRAVJE OSTAJA OSREDNJA TEŽAVA V VSEH SKUPINAH**

# STAROSTNE SKUPINE - grafična primerjava



# REGIJE - grafična primerjava

- MAJHNE RAZLIKE V DELEŽIH PO REGIJAH
- NEKOLIKO IZSTOPA OSREDNJA SLOVENIJA
- NE GRE TOREJ ZA 'PODROČNE' TEŽAVE, POVSOD MLADI POROČAJO PODOBNO
- ZAHODNA SLOVENIJA - TEŽAVE S SPANJEM



# Kaj izstopa?

- NAJBOLJ OBREMENJENA SKUPINA V DATASETU: **ŽENSKE 18-24 LET**
  - TEŽAVE S SPANJEM NAJBOLJ ENAKOMERNO ZASTOPANE PO STAROSTI, REGIJAH, SPOLU
  - PRETIRANA UPORABA TELEFONA, INTERNETA, DRUŽABNIH OMREŽIJ VISOKA TUDI IZVEN OSREDNJE SLOVENIJE
  - STRES PRI MOŠKIH S STAROSTJO NARAŠČA
- RAZLIKA MED SPOLOMA PRI STRESU JE DALEČ NAJVEČJA RAZLIKA V CELOTNEM DATASETU
  - KAJENJE / NIKOTIN: 205 MLADIH ≈ 15,1 % VZORCA (VSAK 6. MLADI)
  - ALKOHOL: 97 MLADIH ≈ 7,1 % VZORCA

# "Kateremu področju zdravja se moramo najbolj posvetiti?"

→ **DUŠEVNO ZDRAVJE** ≈ 498  
**OMEMB**  
(DUŠEVNO, MENTALNO, PSIHIČNO,  
DEPRESIJA...)

→ **DIGITALNO** ≈ 79 **OMEMB**  
(TELEFON, SOCIALNA OMREŽJA,  
INTERNET)

→ **PREHRANA IN GIBANJE**  
≈ 98 **OMEMB**  
(PREHRANA, GIBANJE, DEBELOST,  
HRANA)

→ **DOSTOP DO POMOČI** ≈ 13  
**EKSPLICITNIH OMEMB**  
(ČAKALNE DOBE, DOSTOP,  
PSIHOLOG)