РЕЗУЛТАТИ: ПРОУЧВАНЕ

НА НАГЛАСИТЕ КЪМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОТО КОНСУЛТИРАНЕ В БЪЛГАРИЯ

info@intentia.eu

Доклад от проучването

“Нагласи към психологическото консултиране в България”

проведено в периода 03/2025 - 08/2026

За Интенсия

Асоциация Интенсия е сдружение с нестопанска цел в обществена полза, което работи за профилактика на психичното здраве и превенция на психичноздравни проблеми. От основаването си през 2024г. до края на 2026г. Интенсия предлага безплатна психологическа и правна подкрепа на лица с ниски месечни доходи.

Понеже психологическото консултиране и психотерапията в България не се покриват от НЗОК, каузата на Интенсия е да направи тези скъпоплатени услуги достъпни за хората в нужда, които имат доходи близки до минималната работна заплата.

Интенсия се финансира изцяло от частни и корпоративни дарения.

За проучването

Целта на проучването е да покаже информираността сред обществото относно психичноздравната грижа и готовността на хората да ползват платени услуги.

Надяваме се, че нашите резултати ще покажат на корпоративните дарители острата потребност от психичноздравна подкрепа.

Проучването се проведе в период от 18 месеца. Напълно анонимно е, като респондентите имаха възможност да попълват дигиталната версия с опция за еднократен отговор или хартиена бланка, чиито отговори впоследствие бяха въведени ръчно от нашите технически сътрудници. Специалисти, работещи в сферата на психичното здраве, чуждестранни граждани, както и лица под 18-годишна възраст не бяха допуснати до участие.



Дигиталният формуляр на анкетата беше достъпен на сайта на Интенсия, intentia.eu, в периода март 2025 - август 2026, а хартиени бланки бяха налични в рамките на събитията, където Интенсия взе участие

Резултати

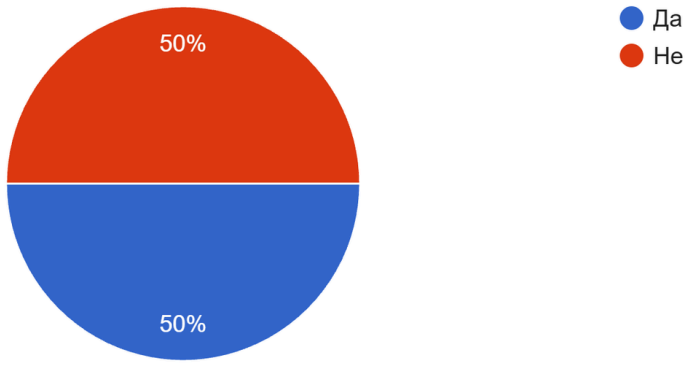
От общо 108 респондента, 102 отговориха на критериите за включване. Графиките по-долу са изготвени на база на данните от тях.



Близо половината от запитаните са посещавали психолог в даден момент от живота си. Също така в последната година половината са обмисляли да потърсят такава услуга. Това показва, че стигмата около психологическото консултиране в нашето общество отслабва. Хората не само търсят услуги, а и са открити да говорят за това.

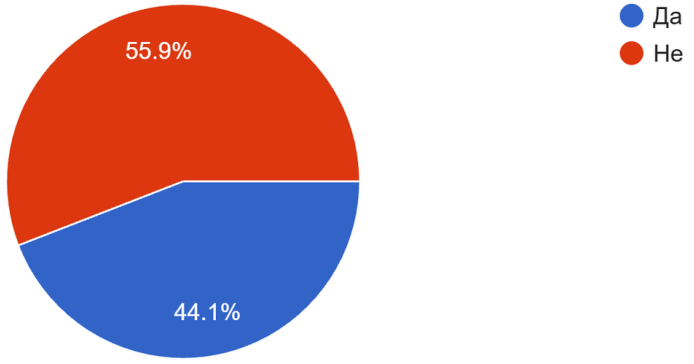
Мислили ли сте в последната една година да посетите психолог?

102 responses



Имате ли достатъчно информация за услугите, които бихте могли да ползвате в сферата на психичното здраве?

102 responses



Информираността има нужда от подобрение - все още по-голямата част от хората нямат достатъчно информация как и къде да се обърнат за помощ. В тази връзка ще продължим усилията си за повишаване на осведомеността като публикуваме полезни материали.

Каква е водещата причина да НЕ посетите психолог в последната една година?

102 responses

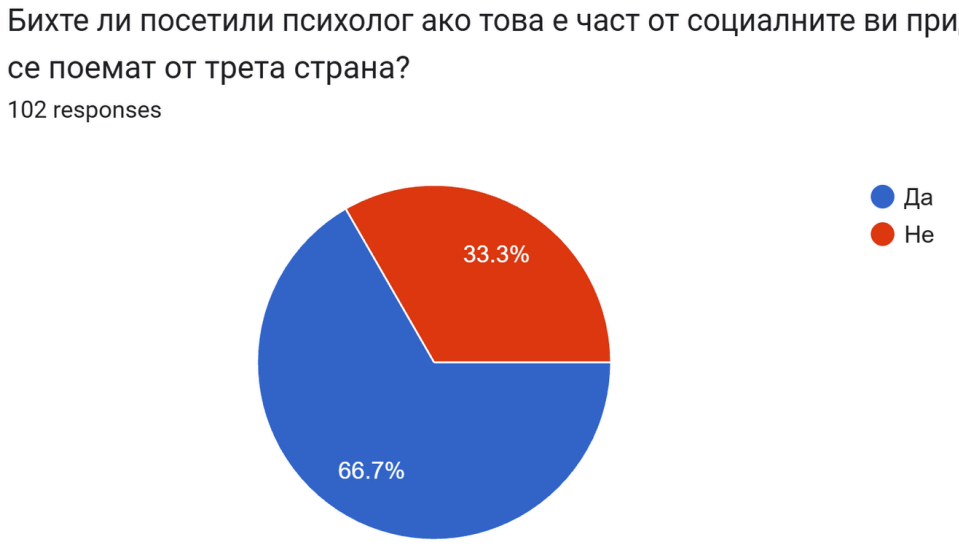


Интересни са изводите от въпроса защо хората не ползват психологически услуги.

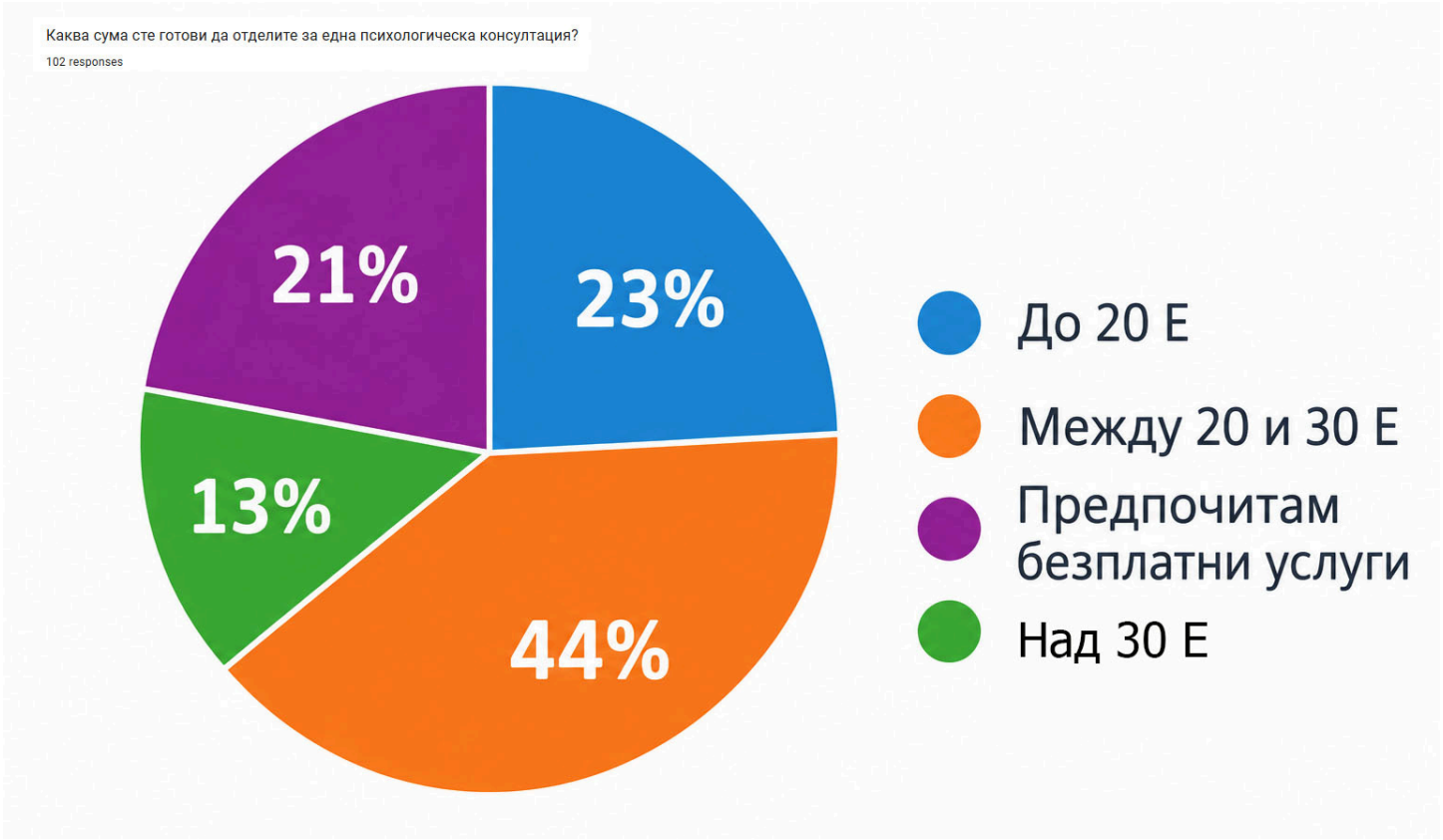
Водещият отговор (21.6%) е “Нямам психологически проблеми”. Това показва важна нагласа към психичното здраве - ако няма изразен проблем, значи няма нужда от профилактика. Като цяло тази нагласа отразява и по-широките нагласи към здравната профилактика в България. А имено, че масово хората действат интервенционно, а не профилактично. Т.е. обръщат се към специалисти едва след като се появи проблем, изискващ лечение. Но психичното здраве изисква и профилактика - какво мога да направя, за да се предпазя от психични проблеми. Това е тема, която консулативните психолози могат да обсъждат много преди появата на психични разстройства. За съжаление, психичното здраве излиза на фокус едва след като се случи критичен инцидент, който да прикове медийното внимание.

Втората най-често посочвана причина е “Предпочитам да се справям с проблемите си сам/а.” с 19.6 %. Това разкрива базисно недоверие към психичноздравните специалисти, проблем, който до голяма степен е породен от липсващата професионална регулация. За щастие, малък е делът на хората с лош минал опит в консултирането/психотерапията.

На трето място с 18.6 % е “Не мога да отделя финансови средства за това.” Нищо чудно - при средни цени около 40-60 Евро на сесия, малко хора могат да си позволят психичноздравна грижа. За адекватен резултат от психотерапия са необходими минимум 6 сесии, което е финансов ангажимент, непосилен за голяма част от хората. Единственото, което НЗОК покрива е преглед при психиатър. Работещите с допълнително здравно осигуряване могат да се възползват от безплатно консултиране, но това са все още редки случаи, предимно в международни компании. Това е пропастта, която Интенсия се опитва да запълни - между минималната работна заплата и скъпоструващата грижа. И ако успеем, ⅔ от хората биха се възползвали от това:



Попитахме и каква е готовността на хората да поемат разходи за психичното си здраве. 87% от анкетираните не биха отделили повече от 30 Евро за консултация, а такива тарифи вече трудно се намират - може би по-скоро само сред младите специалисти. Така че грижата за психичното здраве засега остава лукс за отбрани.



Все още работата на място в кабинет е предпочитания формат пред онлайн консултирането. Да, видеовръзката осигурява редица удобства, но за част от хората ниската техническа грамотност възпрепятства търсенето на помощ.



И да завършим с нещо оптимистично: що се касае до стигмата около психичното здраве, хората по-скоро считат, че тя намалява. Разбира се, тук има поле за развитие, но се надяваме, че при следващото проучване този показател ще е още по-добър.

Има ли стигма към посещението при психолог във вашето обкръжение?

102 responses

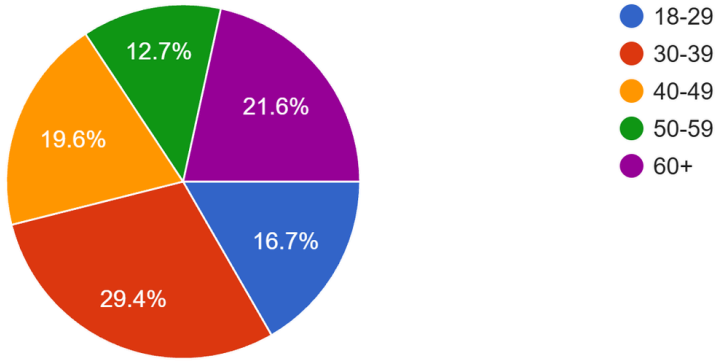


Демографски данни

Какъв е профилът на анкетираните? Радваме се, че успяхме да съберем относително балансирана откъм пол, възраст и доходи извадка:

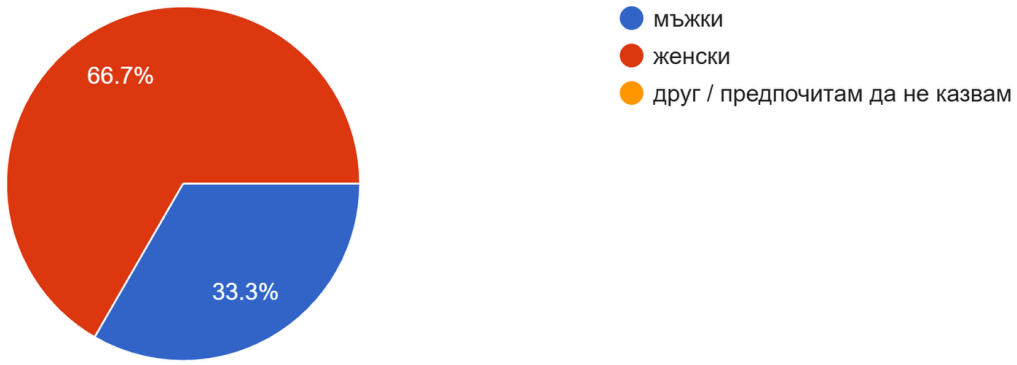
Възраст

102 responses

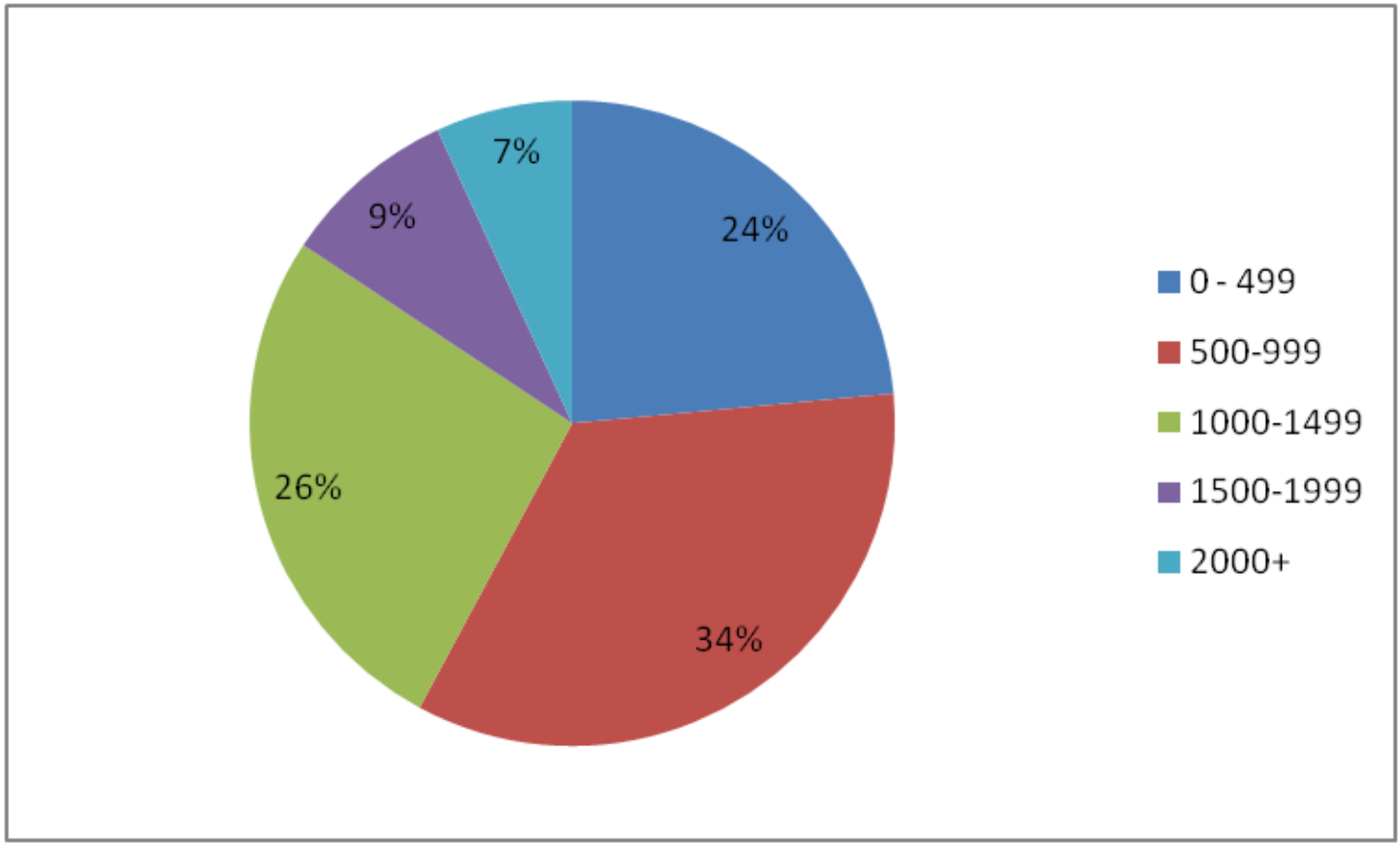


Пол

102 responses



Вашият месечен доход (в Евро) е:



От името на целия екип на Интенсия благодарим на всички, които взеха участие както и на хората, които ни помогнаха да разпространим проучването! Ако при попълването сте оставили имейл адрес, ще получите копие от доклада.

За контакти

Име	Контакти
Асоциация Интенсия Пловдив, ул. Родопи 114	+359879182292 info@intentia.eu
Web intentia.eu	LinkedIn: https://www.linkedin.com/company/106997675

