



# SI-PANDA 2026/2027

## Vedenjska perspektiva in zdravje

Izsledki spletne raziskave

1. izvedba (marec 2026)

Objava: julij 2026

Ljubljana, 2026

## **Poročilo pripravili**

Nacionalni inštitut za javno zdravje:

[Marina Šinko](#), Center za proučevanje in razvoj zdravja

[Andreja Belščak Čolaković](#), Center za proučevanje in razvoj zdravja

[doc. dr. Helena Jeriček Klanšček](#), Center za duševno zdravje

[Darja Lavtar](#), Zdravstveno podatkovni center

Za vsebino publikacije so odgovorni avtorji publikacije.

Tekst ni lektoriran.

Nekatere grafike v poročilu so ustvarjene s pomočjo umetne inteligence.

Spletni naslov Nacionalnega inštituta za javno zdravje: [www.nijz.si](http://www.nijz.si)

Spletni naslov raziskave SI-PANDA:

<https://nijz.si/nijz/raziskava-si-panda-vedenjska-perspektiva-in-zdravje/>

Kontaktni naslov:

[raziskave@nijz.si](mailto:raziskave@nijz.si)

## KAZALO

<b>UVOD.....</b>	<b>4</b>
<b>METODOLOŠKA POJASNILA.....</b>	<b>5</b>
<b>KLJUČNE UGOTOVITVE .....</b>	<b>6</b>
Zaznavanje pripravljenosti na nesreče in druge izredne dogodke.....	7
Zaupanje osebam oz. Institucijam.....	17
Zdravstvena pismenost .....	18
Doživljanje socialne opore in povezanost z državo, regijo in sos(es)ko .....	20
Zdravje.....	22
Duševno zdravje .....	24
Doživljanje anksioznosti .....	26
Zaključek.....	27

## UVOD

*Nalezljive bolezni in krizne situacije, povezane z zdravjem, predstavljajo v sodobnem svetu izziv, katerega obseg in posledice so v veliki meri odvisni od tega, kako se nanje odzovejo posamezniki in družba kot celota. Če se ozremo na obdobje pandemije covid-19, se je jasno pokazalo, da je za učinkovito preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni ključno razumevanje stališč, motivacije in vedenja ljudi. Kljub dolgoletnemu razvoju vedenjskih teorij so bili vedenjski vpogledi v času odziva na pandemijo pogosto vključeni razmeroma pozno in so ostajali na obrobju obvladovanja krize (De Vries, Stok, De Valk, & De Bruin, 2023). Vrzel med razpoložljivim vedenjskim znanjem in njegovo dejansko uporabo v praksi je spodbudila potrebo po sistematičnem spremljanju vedenjskih odzivov prebivalstva – tudi v Sloveniji.*

*Z namenom boljšega razumevanja vedenjskih odzivov prebivalcev Slovenije smo zato na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) med decembrom 2020 in marcem 2023 izvajali raziskavo SI-PANDA. V 26 ponovitvah raziskave smo takrat spremljali doživljanje pandemije covid-19, upoštevanje zaščitnih ukrepov, stališča do cepljenja, vplive pandemije na življenjski slog ter fizično in duševno zdravje prebivalcev.*

*Izkušnje pandemije so odprle vprašanja o pripravljenosti družbe na morebitne prihodnje krizne situacije in o vlogi vedenjskih ved pri njihovem obvladovanju. Na ta vprašanja skuša odgovoriti nadaljevanje raziskave SI-PANDA, ki smo jo z naslovom "Vedenjska perspektiva in zdravje" v prenovljeni obliki pričeli izvajati leta 2024. Raziskava se odmika od izključno pandemskega konteksta in se širše osredotoča na vedenjske dejavnike, ki so pomembni za zdravje prebivalcev tako v vsakdanjem življenju, kot tudi ob morebitnih zdravstvenih grožnjah. V ospredju so vedenjski vzorci, zdrave navade, življenjski slog ter fizično in duševno zdravje, ob tem pa tudi odzivanje na zdravstvena tveganja in pripravljenost na različne vrste kriznih situacij. Na ta način raziskava zajema tako dolgoročne dejavnike zdravja kot tudi vedenje v izrednih okoliščinah, kar omogoča celovitejši vpogled v spreminjajočih se družbenih in zdravstvenih razmerah.*

*Raziskava SI-PANDA: Vedenjska perspektiva in zdravje je zasnovana kot mednarodna raziskava, ki poteka v sodelovanju z Nizozemskim nacionalnim inštitutom za javno zdravje in okolje (RIVM), Španskim nacionalnim inštitutom za javno zdravje Carlos III (ISCIII) ter Oddelkom za zdravje irske vlade. Takšno sodelovanje omogoča mednarodno primerjavo rezultatov ter boljše razumevanje kulturnih, družbenih in sistemskih dejavnikov, ki vplivajo na vedenje in zdravje prebivalcev.*

*Raziskava se izvaja kot spletna anketa med člani spletnega panela. V vsaki izvedbi sodeluje približno 1.500 odraslih oseb, starih od 18 do vključno 74 let. Zbiranje podatkov v imenu Nacionalnega inštituta za javno zdravje v letih 2026 in 2027 izvaja podjetje Mediana, analize podatkov pa potekajo na NIJZ. Primerjalne analize med državami bodo potekale po dogovoru z ostalimi sodelujočimi državami.*

*Raziskava bo omogočila boljše razumevanje in naslavljanje razlik v zdravju ter nudila strokovno podlago za vključevanje vedenjskih znanj v krepitev pripravljenosti na morebitne prihodnje zdravstvene in druge krizne razmere. Hkrati bodo ti vpogledi lahko prispevali k podlagi za oblikovanje prihodnjih strategij za izboljšanje javnega zdravja v Sloveniji na splošno.*

*Vodja raziskave: Andreja Belščak Čolaković, dr. med., spec. javnega zdravja*

## METODOLOŠKA POJASNILA

Raziskava v obliki spletne ankete poteka od marca 2024. Izvedbe raziskav si sledijo na šest mesecev. V letih 2026 in 2027 se raziskava nadaljuje pod istim naslovom, kot nadaljevanje predhodnih izvedb, ki so potekale v letih 2024 in 2025. Podatki za Slovenijo so analizirani na NIJZ, združene podatke vseh sodelujočih držav pa analizira tudi RIVM.

V spletno raziskavo, ki poteka prek spletnega panela, so vabljeni izbrani člani panela. V vsaki izvedbi spletne raziskave sodeluje reprezentativni vzorec približno 1500 odraslih oseb, starih od 18 do vključno 74 let.

Vprašalnik raziskave »Vedenjska perspektiva in zdravje« je bil oblikovan v sodelovanju z nizozemskim RIVM, vključili pa smo tudi nekatera vprašanja, ki so bila uporabljena v preteklih raziskavah, ki jih je izvajal Nacionalni inštitut za javno zdravje in vprašanja, ki smo jih oblikovali člani raziskovalne skupine s sodelavci v skladu z aktualnimi potrebami.

Podatki, predstavljeni v poročilu, so uteženi po spolu, starostnih skupinah in statistični regiji.

V poročilu so prikazani podatki **1. izvedbe** spletne raziskave **SI-PANDA 26/27**, ki je potekala **marca 2026** na vzorcu 1509 odraslih prebivalcev Slovenije, starih od 18 do 74 let. V poglavju o duševnem zdravju so prikazani tudi rezultati preteklih raziskav SI-PANDA, ki so potekale med leti 2020-2025.

Do sedaj izvedene raziskave:

1. izvedba - marec 2026 (n=1509)

## KLJUČNE UGOTOVITVE

### ➤ **Zaznavanje pripravljenosti na nesreče in druge izredne dogodke**

Največ anketirancev (37,1 %) se glede pripravljenosti na izredne situacije počuti niti pripravljene, niti nepripravljene, medtem ko se jih dobra tretjina (37,9 %) počuti nepripravljene ali popolnoma nepripravljene. Na izredne razmere je pripravljena le četrtnina vprašanih. Med posameznimi scenariji so anketiranci daleč najbolj pripravljene na pandemijo (42,1 %), sledijo poplave (21,6 %) in tridnevni izpad električne energije (21,2 %), najmanj pa na oborožene spopade (17,3 %).

### ➤ **Zaupanje osebam oz. Institucijam**

Anketirane osebe na lestvici od 1 do 7 najbolj zaupajo znanosti (6,9) in zdravnikom (6,8), najmanj pa politikom (2,4) in strankam (2,3), pri čemer moški izražajo višje zaupanje kot ženske.

### ➤ **Zdravstvena pismenost**

Več kot 90 % ljudi zlahka razume neposredna navodila zdravnikov ali farmacevtov in informacije o nezdravih navadah.

### ➤ **Doživljanje socialne opore**

Iz podatkov raziskave izhaja, da ima nekaj več kot polovica anketiranih oseb zmerno socialno oporo (54,6 %), 25,5 % šibko socialno oporo ter 19,9 % močno socialno oporo. O močni socialni opori v večji meri poročajo ženske kot moški. Šibko oporo občutno pogosteje navajajo osebe s slabšim duševnim zdravjem, tisti s slabšim finančnim statusom in osebe, ki živijo same.

### ➤ **Zdravje**

Na lestvici od 0 do 100 so anketiranci svoje trenutno zdravje v povprečju ocenili s 75, pri čemer se ocena znižuje s starostjo. Splošno zdravje bolje ocenjujejo višje izobraženi (77) in delovno aktivni (76) v primerjavi z brezposelnimi (63). Izrazite razlike se kažejo pri duševnem zdravju, saj osebe z verjetnimi težavami v duševnem zdravju svoje zdravje ocenjujejo slabše (59) kot tiste brez težav (78). Več kot polovica (58,8 %) anketiranih oseb nima nobene kronične bolezni.

### ➤ **Duševno zdravje**

Večina anketiranih oseb (71,7 %) nima težav v duševnem zdravju, 17,2 % ima težave v duševnem zdravju, 11,2 % pa ima tveganje za depresivno motnjo. Slabše duševno zdravje je pogostejše med mlajšimi - od 18 do 29 let (27,0 %), medtem ko je dobro duševno zdravje najizrazitejše pri najstarejših (82,6 %). Časovni trendi kažejo, da je bil delež depresivnih motenj najvišji med lockdownom aprila 2021 (16,7 %), marca 2026 pa je znašal 11,2 %. Velika večina anketiranih oseb ne kaže znakov anksioznosti (86,7 %), medtem ko se s tveganjem za anksioznost sooča 13,3 % anketirancev.

## Zaznavanje pripravljenosti na nesreče in druge izredne dogodke

V nadaljevanju so predstavljeni rezultati vprašanj, pri katerih so anketiranci v branje prejeli enega izmed štirih scenarijev, povezanih z izrednimi razmerami. Namen scenarijev je bil spodbuditi anketirance, da si predstavljajo konkretno krizno situacijo in o svojih odgovorih razmišljajo v okviru okoliščin, ki bi lahko pomembno vplivale na vsakdanje življenje, dostop do osnovnih dobrin in občutek varnosti.

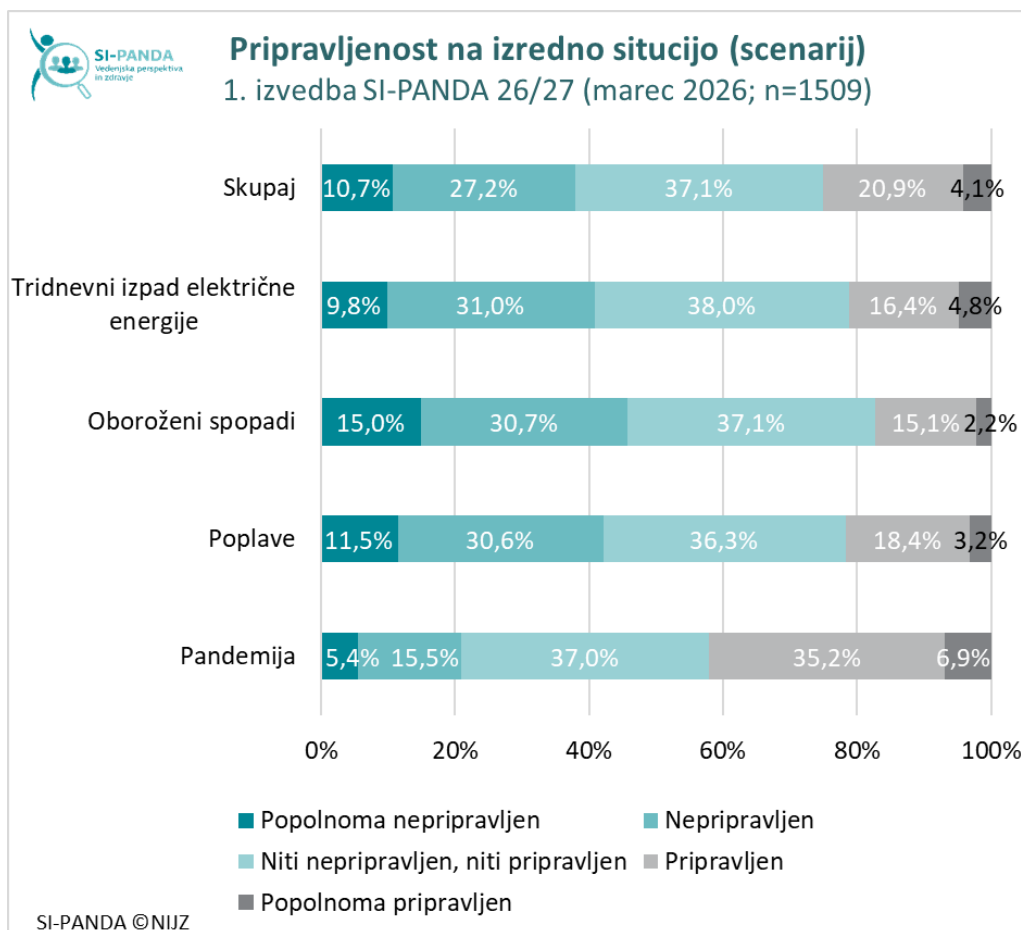
Scenariji so zajemali različne vrste izrednih razmer:

- pandemijo z omejitvami gibanja, socialnih stikov in dostopa do dejavnosti,
- hude poplave z motnjami v oskrbi z elektriko, pitno vodo in osnovnimi storitvami,
- oborožene spopade z omejenim gibanjem ter oteženim dostopom do informacij in nujnih življenjskih potrebščin ter
- tridnevni izpad električne energije, ki bi vplival na komunikacijo, oskrbo, delovanje infrastrukture in vsakodnevne aktivnosti.

V vseh scenarijih so bili anketiranci postavljeni v situacijo, kjer bi morali več dni ostajati doma in se zanašati predvsem na lastne zaloge ter omejene možnosti dostopa do pomoči in storitev.

Po prebranem scenariju so anketiranci odgovarjali na vprašanja, povezana z njihovim doživljanjem situacije opisane v scenariju, pripravljenostjo na tak scenarij, ravnanji in ocenami različnih vidikov soočanja z izrednimi razmerami.

Največ anketiranih oseb navaja, da niso niti nepripravljeni, niti pripravljeni (37,1 %) na opisano izredno situacijo (scenarij: pandemija, poplave, oboroženi spopadi ali tridnevni izpad električne energije), 27,2 % se počuti nepripravljene, 10,9 % pa popolnoma nepripravljene. Na izredno situacijo je pripravljena ali popolnoma pripravljena četrтина anketiranih oseb. Glede na prebran scenarij je največ oseb pripravljenih ali popolnoma pripravljenih na pandemijo (42,1 %), sledijo poplave (21,6 %), tridnevni izpad električne energije (21,2 %) in oboroženi spopadi (17,3 %) (Slika 1).



Slika 1: Zaznavanje pripravljenosti na izredno situacijo (scenarij), skupaj in glede na prebran scenarij

Anketirane osebe so v nadaljevanju odgovarjale na sklop trditev v povezavi s prebranim scenarijem (pandemija, poplave, oboroženi spopadi in tridnevni izpad električne energije). Velika večina anketiranih se strinja, da bi v izrednih razmerah pomagali drugim, če bi potrebovali pomoč (86,8 %), 86,7 % se jih strinja, da je v njihovem domu dovolj prostora, da bi bilo bivanje zanje in za osebe, s katerimi živijo, udobno, če bi morali ves čas ostati doma. Da imajo doma dovolj stvari, da se bodo zaposlili v primeru izrednih razmerah, če bi morali ostati doma, meni 80,4 % anketiranih oseb; 79,6 % se strinja, da imajo družino in prijatelje, na katere se lahko zanesejo, če bi potrebovali pomoč v izrednih razmerah. Če bi morali biti ves čas doma, bi se v svojem domu počutilo varno 77,7 % vprašanih – s tem se strinja značilno več anketirancev, ki so prejeli scenarij pandemija (83,7 %) v primerjavi s tistimi, ki so prejeli scenarij, ki je predvideval oborožene spopade (64,1 %). Da imajo običajno na zalogi zdravila in higienske pripomočke, se strinja 76,7 % vprašanih, 74,2 % pa jih predvideva, da bodo v teh izrednih razmerah fizično sposobni poskrbeti zase. S tem se strinja več oseb, ki so dobile scenarij pandemije (80,1 %) in tridnevni izpad električne energije (78,2 %). Da se znajo sami umiriti in si pomagati v težkih okoliščinah, ko je to potrebno, meni 73,4 % anketiranih oseb, 67,4 % jih navaja, da se jim zdi, da v večini težkih situacij ostanejo mirni in prisebni – s to trditvijo se strinja manj oseb, ki so prejele scenarij oboroženi spopadi (61,9 %) v primerjavi s tridnevnim izpadom električne energije in pandemijo (69,4 % - 71,5 %). Nekaj več kot polovica se jih strinja, da bi v teh izrednih razmerah vedeli, kje poiskati prvo pomoč v primeru potrebe po nujni medicinski pomoči (65,0 %) – tudi s to trditvijo se strinja manj oseb, ki so prejele scenarij oboroženi spopadi (52,5 %), v primerjavi z ostalimi scenariji (68,1 % - 74,2 %). Da v težkih in zahtevnih situacijah precej dobro obvladujejo svoja čustva, meni 64,8 % anketiranih, v teh

izrednih razmerah pa bi se znalo spoprijeti s svojo tesnobo in strahom 64,4 % vprašanih – med njimi v najmanjši meri tisti, ki so prejeli scenarij oboroženi spopadi (56,2 %) v primerjavi z drugimi scenariji (66,3 % - 69,5 %). Da bi jim priprave na te izredne razmere lahko pomagale preživeti, se strinja 63,9 % anketiranih, med njimi v najmanjši meri osebe, ki so prejele scenarij pandemija (55,4 %) v primerjavi z ostalimi scenariji (63,1 % - 70,9 %). Nekaj več kot polovica se strinja, da v primeru evakuacije v teh izrednih razmerah vedo, kaj morajo vzeti s seboj (57,8 %), nekaj več kot polovica se jih strinja tudi, da so priprave na te izredne razmere zanje in za njihovo družino koristne (57,6 %). S slednjim se strinja najmanj oseb, ki so prebrale scenarij za pandemijo (48,6 %) v primerjavi z drugimi scenariji (56,7 % - 64,5 %). Podoben odstotek (57,1 %) se jih strinja, da bi v teh izrednih razmerah od sosedov zlahka dobili praktično pomoč, če bi jo potrebovali, 54,4 % se jih strinja, da vedo, kaj morajo narediti, da se pripravijo na te izredne razmere – s tem se strinja manj oseb, ki so prejele scenarij oboroženi spopadi (46,9 %) v primerjavi z drugimi scenariji (54,5 % - 60,5 %). Da bi ljudje v njihovi soseski stopili skupaj in sodelovali, če bi prišlo do teh izrednih razmer, meni 54,3 % anketiranih. Nekaj manj kot polovica (46,7 %) se strinja, da so jim priprave na te izredne razmere pomembne. 46,4 % jih navaja, da imajo dovolj prihrankov za plačilo nepričakovanih stroškov v teh izrednih razmerah. Glede na svoje pretekle izkušnje z izrednimi razmerami se počuti dobro pripravljene 46,0 % anketirancev. Da so dobro pripravljene, se strinja več oseb, ki so prejele scenarij pandemija (57,7 %), v primerjavi s tistimi, ki so prejele scenarij poplave, oboroženi spopadi in tridnevni izpad električne energije (38,8 % - 47,5 %). V primeru evakuacije v teh izrednih razmerah se 42,8 % anketirancev strinja, da vedo, kam bi šli – med njimi se jih najmanj strinja, da vedo, kam bi šli med tistimi, ki so prejeli scenarij oboroženi spopadi (35,3 %), v primerjavi z drugimi scenariji (42,7 % - 47,6 %). 41,4 % anketiranih se strinja, da vedo, kako bi v teh izrednih razmerah prišli do zanesljivih informacij – s tem se strinja več oseb, ki jim je bil dodeljen scenarij oboroženi spopadi in tridnevni izpad električne energije (28,9 % - 42,3 %) v primerjavi s pandemijo in poplavami (45,6 % - 52,1 %). Da jih skrbi, da v teh izrednih razmerah ne bodo imeli dostopa do zdravstvene oskrbe, ki jo potrebujejo, se strinja 40,8 % vprašanih – s tem se bolj strinjajo osebe, ki so prejele scenarij pandemija in oboroženi spopadi (46,4 % - 49,2 %), v primerjavi s tistimi, ki so imeli scenarij poplave in tridnevni izpad električne energije (30,8 % - 34,5 %). 38,8 % anketirancev se strinja, da priprave na te izredne razmere zanje niso prioriteta; s tem se strinja manj oseb, ki so prejele scenarij oboroženi spopadi (32,8 %) v primerjavi z drugimi scenariji (38,4 % - 46,2 %). Dobrih 37 % predvideva, da bodo v teh izrednih razmerah potrebovali neformalno pomoč druge osebe – s slednjim se strinja več oseb, ki so prejele scenarij poplave in oboroženi spopadi (38,9 % - 42,1 %), v primerjavi s tistimi, ki so prejeli scenarij pandemija ali tridnevni izpad električne energije (30,8 % - 36,7 %). Dobra tretjina (34,6 %) se strinja, da imajo praviloma pripravljene zaloge pitne vode in hrane. Manj kot tretjino (32,6 %) anketiranih skrbi lastno telesno zdravje v teh izrednih razmerah - to skrbi več oseb, ki so prejele scenarij pandemija in oboroženi spopadi (37,2 % - 39,6 %), v primerjavi s tistimi, ki so prejeli poplave in tridnevni izpad električne energije (23,0 % - 29,4 %). Da se z družino ali bližnjimi pogovarjajo o tem, kaj bi storili, če bi prišlo do teh izrednih razmer, je poročalo 27,9 % vprašanih – o tem je poročalo več oseb, ki so prejele scenarij pandemija (32,2 %) v primerjavi s tistimi, ki so prejele scenarij poplave ali oboroženi spopadi (23,7 % - 26,4 %). Nekaj več kot četrtino (27,4 %) skrbi, da v teh izrednih razmerah ne bi imeli dovolj denarja za plačilo rednih stroškov – s tem se bolj strinjajo osebe, ki so prejele scenarij pandemija (32,2 %), kot tisti, ki so prejeli scenarij tridnevni izpad električne energije (19,9 %). Petina anketiranih oseb se strinja, da nimajo dovolj denarja, da bi se pripravili na te izredne razmere (19,6 %) – s tem se bolj strinjajo osebe, ki so prejele scenarij pandemija (25,1 %), kot osebe, ki so prejele scenarij poplave ali tridnevni izpad električne energije (17,5 % - 13,2 %). Desetina (11,2 %) je poročala, da imajo v primeru evakuacije, v teh izrednih razmerah pripravljeno torbo z najnujnejšimi stvarmi (Slika 2).

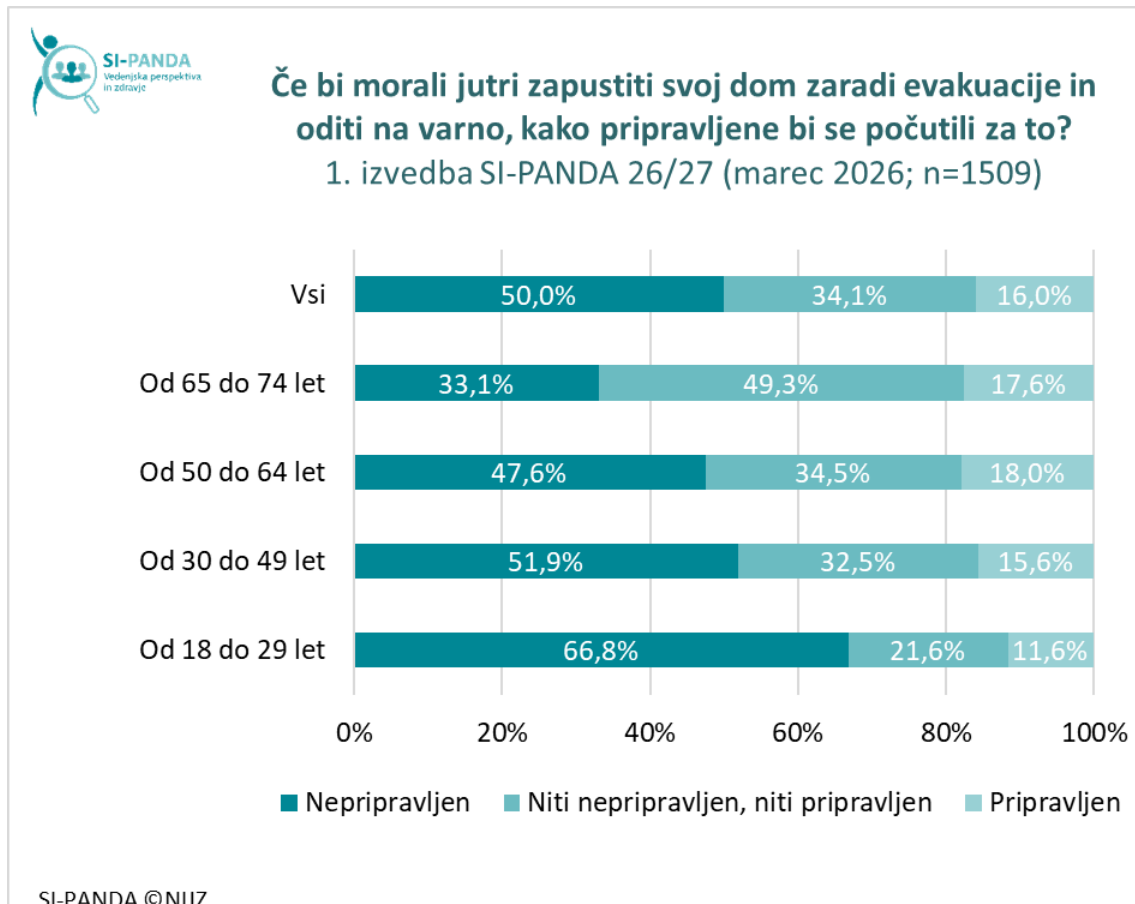
## Strinjanje s trditvami o izrednem dogodku

1. izvedba SI-PANDA 26/27 (marec 2026; n=1509)



Slika 2: Strinjanje s trditvami o izrednih razmerah, na podlagi prebranega scenarija, skupaj

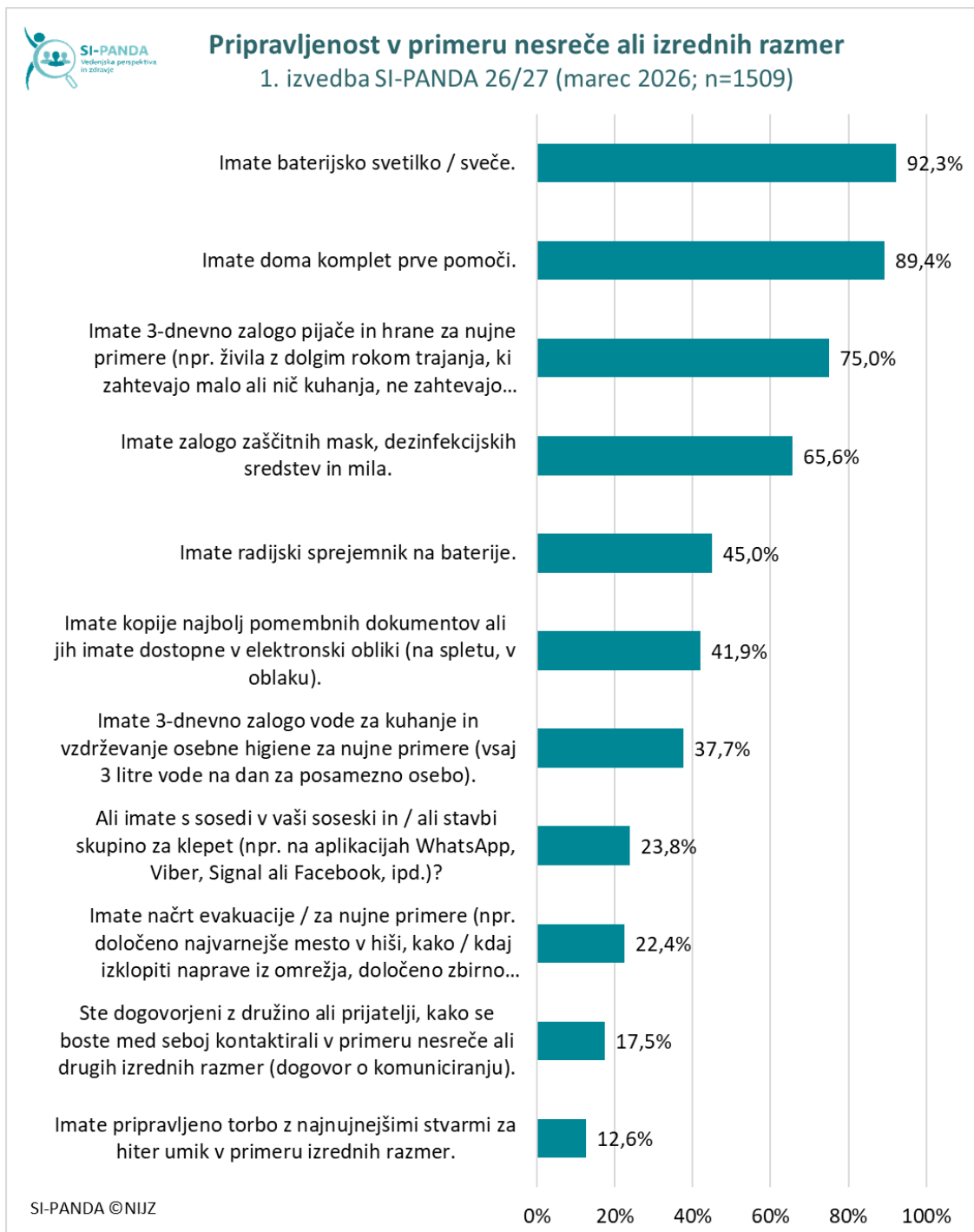
Polovica anketiranih oseb bi se počutila nepripravljene, če bi morali jutri zaradi evakuacije zapustiti svoj dom, dobra tretjina (34,1 %) se počuti niti pripravljene – niti nepripravljene, 16,0 % pa je pripravljenih (Slika 3). Na evakuacijo je nepripravljenih več oseb starih 18 do 29 let v primerjavi z osebami stariimi 30 do 74 let (33,1 % - 51,9 %). Na evakuacijo je nepripravljenih tudi več žensk (57,5 %) kot moških (42,9 %). Nepripravljenih je tudi več oseb s tveganjem za depresivno motnjo (69,0 %) v primerjavi s tistimi, ki nimajo težav v duševnem zdravju (43,5 %).



Slika 3: Pripravljenost na evakuacijo, skupaj in glede na starost

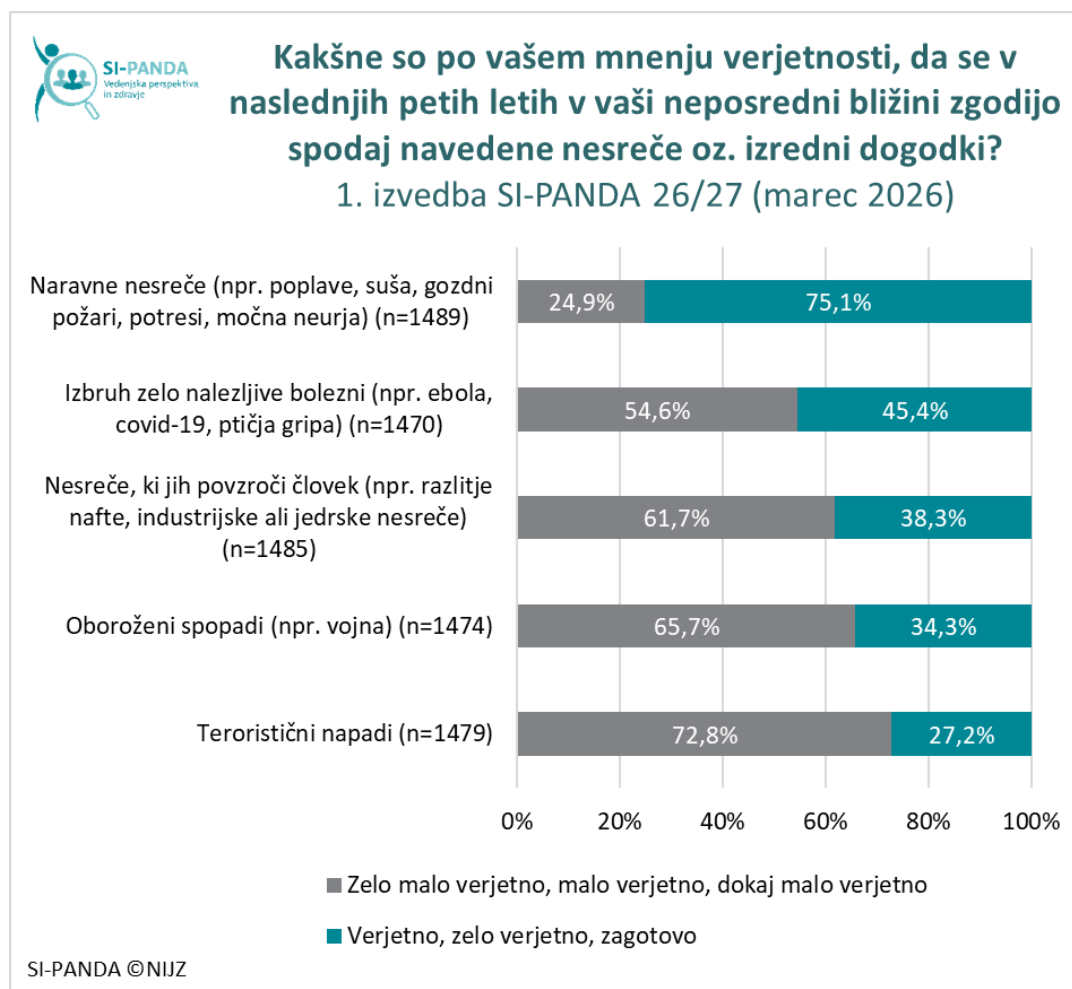
V nadaljevanju predstavljamo rezultate samoocene posameznikov glede pripravljenosti na morebitne nesreče ali izredne razmere na splošno (brez predvidenega scenarija izrednih razmer). Odgovori anketirancev ponujajo pregled trenutnega stanja izvedenih zaščitnih ukrepov na ravni posameznika ali gospodinjstva za zagotavljanje varnosti. Večina anketiranih oseb navaja, da imajo doma baterijsko svetilko ali sveče (92,3 %), komplet prve pomoči (89,4 %), tridnevno zalogo pijače in hrane za nujne primere (75,0 %) in zalogo zaščitnih mask ter dezinfekcijskih sredstev in mila (65,6 %). Radijski sprejemnik na baterije ima doma 45,0 % anketiranih oseb, 41,9 % ima kopije najbolj pomembnih dokumentov ali dostop do oblaka s temi dokumenti, 37,7 % ima 3-dnevno zalogo vode za kuhanje in vzdrževanje osebne higiene za nujne primere, slaba četrtina (23,8 %) ima s sosedi v soseski skupino za klepet. Dobra petina (22,4 %) ima načrt evakuacije za nujne primere, 17,5 % pa ima dogovor z družino in prijatelji o tem, kako bi se kontaktirali med seboj v primeru nesreče ali drugih izrednih razmer. Le

12,6 % ima pripravljeno torbo z najnujnejšimi stvarmi, za hiter umik v primeru izrednih razmer (Slika 4).



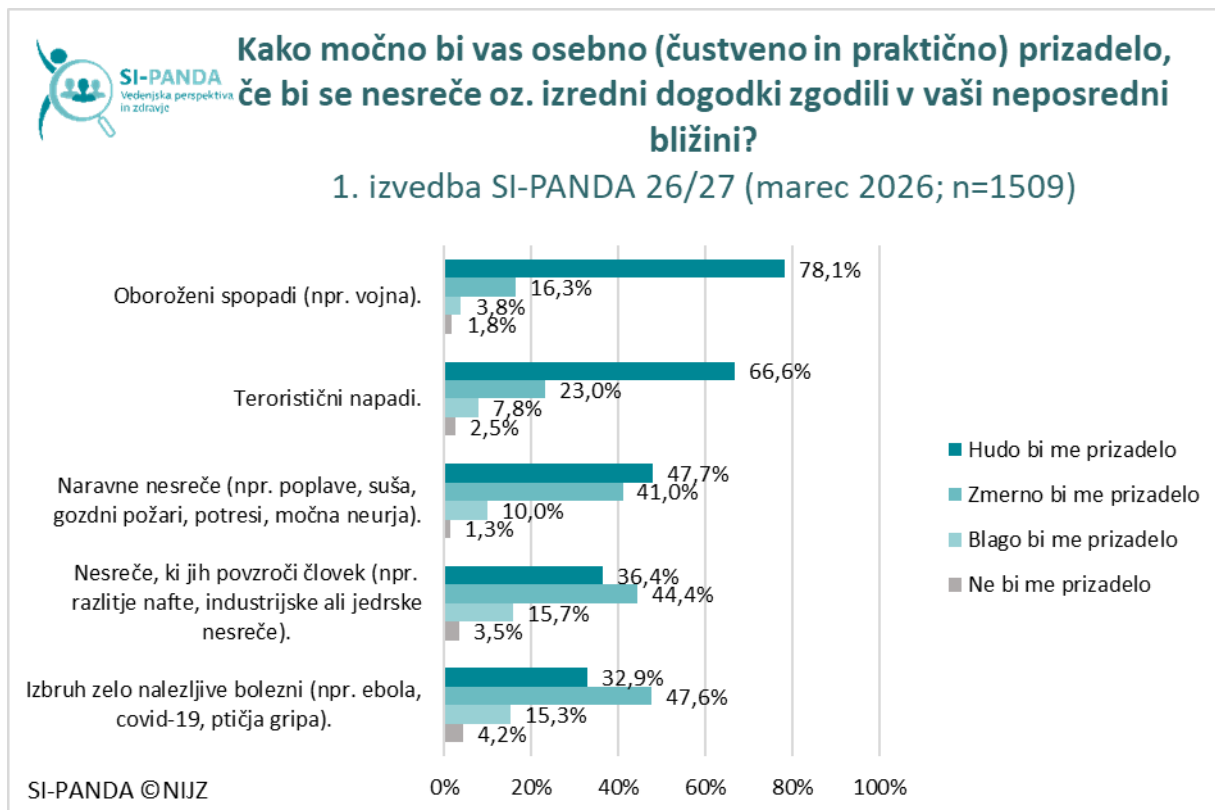
Slika 4: Izvajanje ukrepov za pripravljenost na nesreče ali izredne razmere, skupaj

Večina anketiranih oseb ocenjuje, da je verjetno (združeni odgovori »verjetno«, »zelo verjetno« in »zagotovo«), da se v naslednjih petih letih v njihovi neposredni bližini zgodi naravna nesreča (75,1 %). Več kot polovici se zdi malo verjetno (odgovori »zelo malo verjetno«, »malo verjetno« in »dokaj malo verjetno«), da se zgodi izbruh zelo nalezljive bolezni (54,6 %), nesreče, ki jih povzroči človek (61,7 %), oboroženi spopadi (65,7 %) in teroristični napadi (72,8 %) (Slika 5).



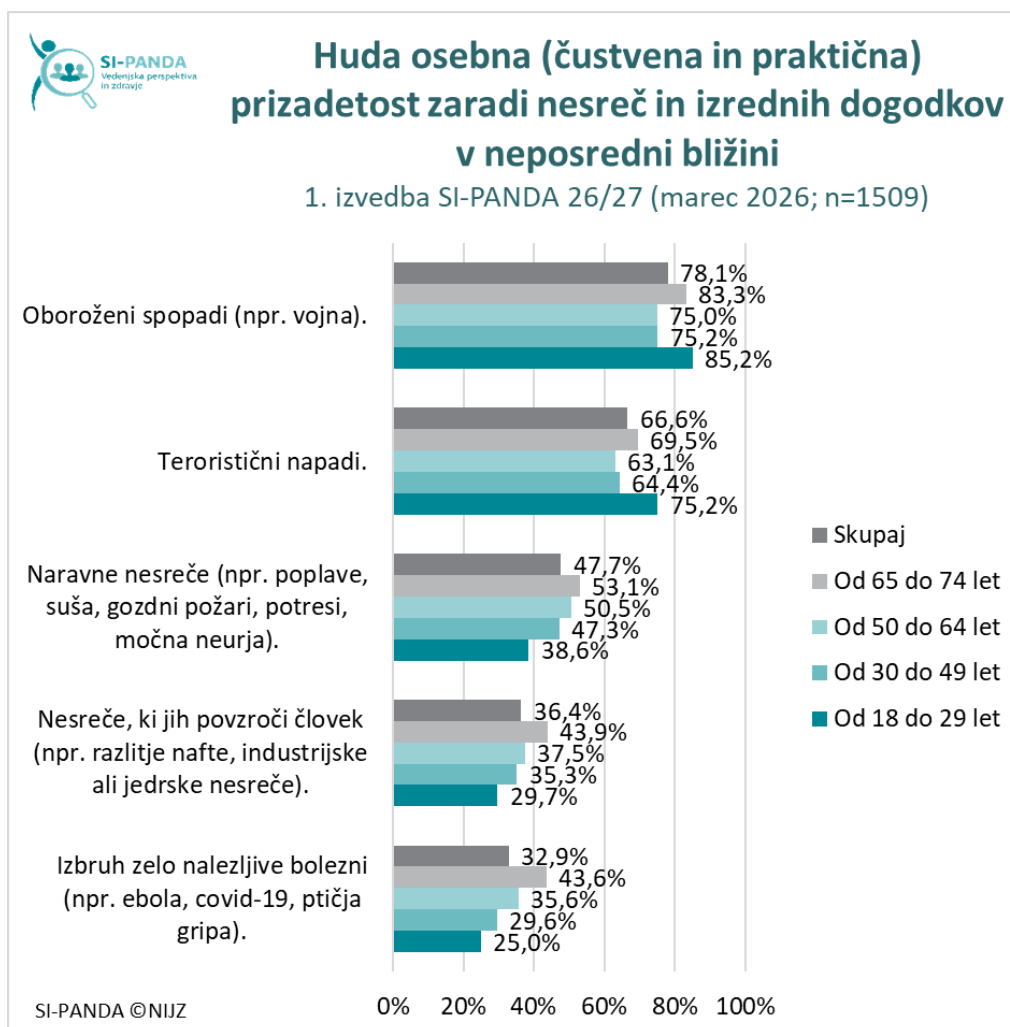
Slika 5: Zaznavanje verjetnosti izrednih dogodkov v neposredni bližini v naslednjih petih letih, skupaj

Večina anketiranih oseb je navedla, da bi jih hudo (čustveno in praktično) prizadele vojne in oboroženi spopadi (78,1 %) in teroristični napadi (66,6 %). Nekaj manj kot polovico bi hudo prizadele naravne nesreče (47,7 %). Nesreče, ki jih povzroči človek, bi hudo prizadele 36,4 % anketiranih oseb, izbruh nalezljive bolezni pa slabo tretjino (32,9 %) (Slika 6).



Slika 6: Osebna prizadetost ob izrednih dogodkih v neposredni bližini, skupaj

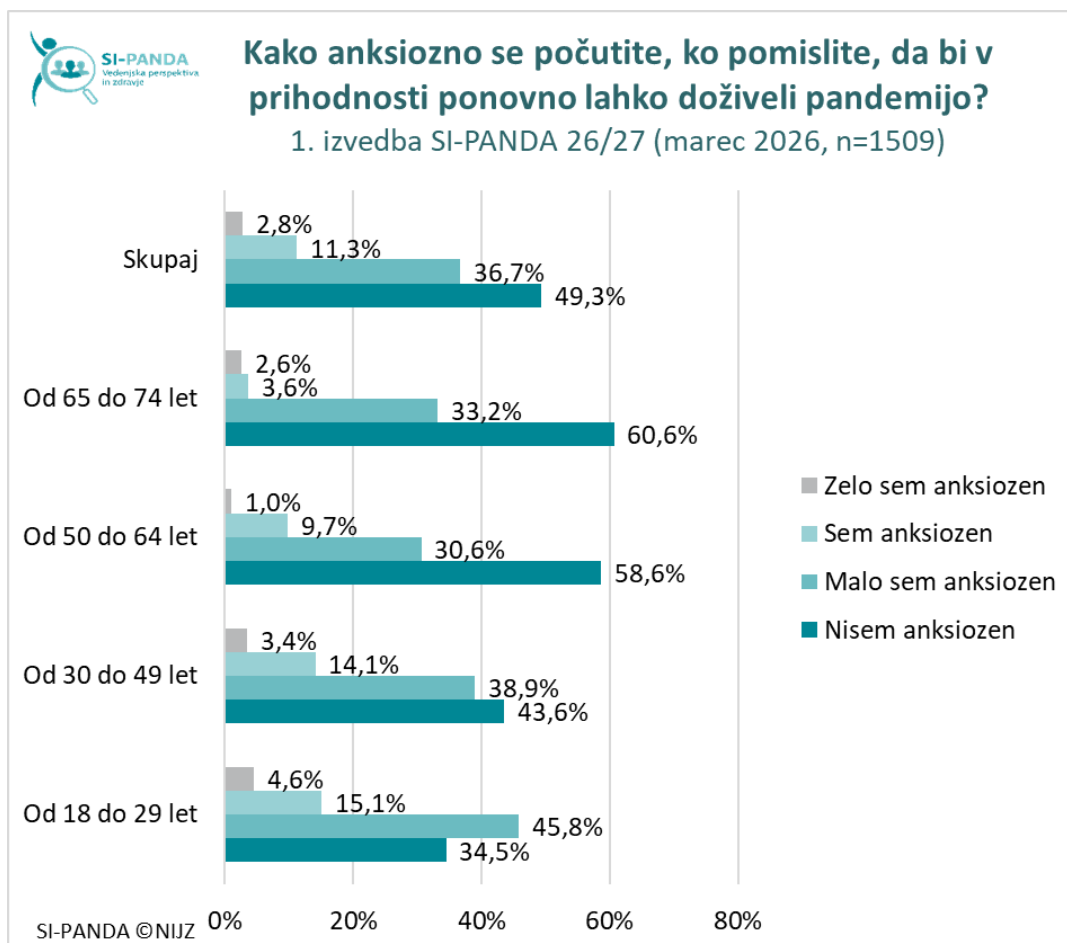
Oboroženi spopadi bi huje prizadeli več oseb v starostni skupini 18 do 29 let (85,2 %) in 65 do 74 let (83,3 %), v primerjavi z osebami starimi od 30 do 64 let (75,0 % - 75,2 %). Teroristični napadi bi hudo prizadeli več oseb starih 18 do 29 let (75,2 %), v primerjavi z osebami starimi 30 do 49 let (63,1 % - 64,4 %). Naravne nesreče (npr. poplave, suša, gozdni požari, potresi, močna neurja) bi huje prizadele več oseb v starostni skupini od 30 do 74 let (47,3 % - 53,1 %) kot tistih v starostni skupini od 18 do 29 let (38,6 %). Nesreče, ki jih povzroči človek (npr. razlitje nafte, industrijske ali jedrske nesreče), bi hudo čustveno in praktično prizadele več oseb starih od 65 do 74 let (43,9 %), kot tistih starih od 18 do 49 let (29,7 % - 35,3 %). Izbruh zelo nalezljive bolezni (npr. Ebola, covid-19, ptičja gripa) bi hudo prizadel več oseb starih od 65 do 74 let (43,6 %), kot tistih v starostni skupini od 18 do 64 let (25,0 % - 35,6 %) (Slika 7). Vse navedene nesreče in izredni dogodki pa bi hudo prizadeli več žensk kot moških ter več oseb, ki imajo vsaj eno kronično bolezen, v primerjavi s tistimi, ki nimajo kroničnih bolezni.



Slika 7: Huda osebna prizadetost ob izrednih dogodkih v neposredni bližini, skupaj in po starostnih skupinah

Anketirane osebe smo vprašali, kako anksiozno se počutijo, ko pomislijo, da bi v prihodnosti ponovno lahko doživeli pandemijo. Nekaj manj kot polovica anketirancev (49,3 %) ne občuti anksioznosti, 36,7 % je malo anksioznih, 11,3 % je anksioznih, 2,8 % pa je zelo anksioznih ob misli na to, da bi lahko ponovno

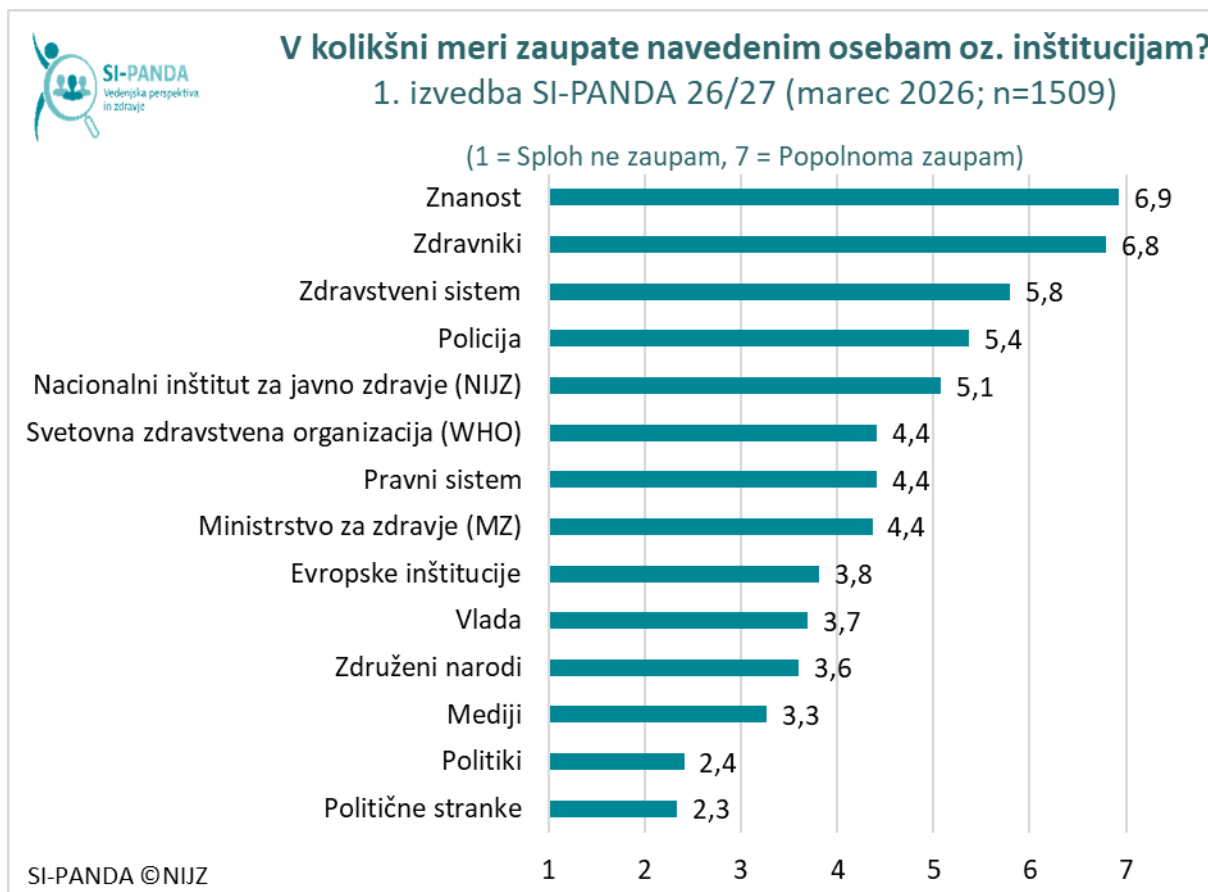
doživeli pandemijo. Ob misli na novo pandemijo več oseb starih 30 do 74 let ne občuti aksioznosti (43,6 % - 60,6 %) v primerjavi z najmlajšo starostno skupino, kjer ni anksiozna le dobra tretjina anketirancev (34,5 %) (Slika 8). Ob misli na novo pandemijo je zelo anksioznih več oseb s tveganjem za depresivno motnjo in težavami v duševnem zdravju (4,8 % - 6,9 %) v primerjavi s tistimi, ki nimajo težav v duševnem zdravju (1,5 %). Prav tako je zelo anksioznih več oseb, ki imajo vsaj eno kronično bolezen (4,3 %) v primerjavi s tistimi, ki je nimajo (1,7 %).



Slika 8: Občutenje anksioznosti ob misli na ponovno doživljanje pandemije, skupaj in po starostnih skupinah

## Zaupanje osebam oz. institucijam

Na lestvici od 1 do 7, kjer 1 pomeni sploh ne zaupam, 7 pa popolnoma zaupam, so anketirane osebe ocenjevale, v kolikšni meri zaupajo navedenim osebam in inštitucijam. V največji meri zaupajo znanosti (ocena 6,9) in zdravnikom (ocena 6,8), sledijo zdravstveni sistem (ocena 5,8), policija (ocena 5,4) in NIJZ (ocena 5,1). Anketirane osebe najmanj zaupajo politikom (ocena 2,4) in političnim strankam (ocena 2,3) (Slika 9). Glede na spol moški v povprečju bolj zaupajo vladi, politikom, političnim strankam, znanosti, zdravstvenemu sistemu, medijem in zdravnikom v primerjavi z ženskami. Pri drugih virih informacij med spoloma ni razlik.



Slika 9: Zaupanje navedenim osebam oz. institucijam, skupaj

## Zdravstvena pismenost

Udeležence raziskave smo spraševali, kako težko oz. lahko se jim zdi razumeti, najti oz. uporabiti določene informacije, povezane z zdravjem. Velika večina anketirancev (90 % ali več), je ocenila da lahko (odgovora »zelo lahko« in »lahko«) razumejo navodila njihovega zdravnika ali farmacevta o jemanju predpisanega zdravila (93,7 %), razumejo informacije o nezdravih navadah (92,7 %), razumejo, kaj jim pove zdravnik (90,9 %), ukrepajo na podlagi nasvetov zdravnika ali farmacevta (90,3 %). Nekoliko manj jih lahko presodi, katere vsakodnevne navade vplivajo na njihovo zdravje (89,8 %), razume informacije o priporočenih presejalnih pregledih ali testih (89,2 %), uporabi informacije, ki jim jih da zdravnik za odločanje glede njihove bolezni (88,9 %), izve, kje dobiti strokovno pomoč, ko so bolni (88,6 %), razume nasvete družine ali prijateljev v povezavi z njihovim zdravjem (88,3 %), najde informacije o zdravljenju bolezni, ki so pomembne za njih (85,9 %), izve o dejavnostih, ki so koristne za njihovo duševno dobro počutje/blagostanje (84,7 %), razume informacije v medijih o tem, kako postati bolj zdrav (81,2 %) ter najde informacije o tem, kako obvladovati težave z duševnim zdravjem, kot so stres in depresija (77,8 %). Dobri dve tretjini anketiranih oseb lahko ocenita, ali so informacije o zdravstvenih tveganjih v medijih zanesljive (69,4 %), 69,3 % pa se lahko odloči o tem, kako se na podlagi informacij v množičnih medijih zaščititi pred boleznijo. 67,6 % jih lahko oceni, kdaj bi morda potrebovali drugo mnenje drugega zdravnika (Slika 10).

## Kako lahko/teško bi za vas rekli, da ...

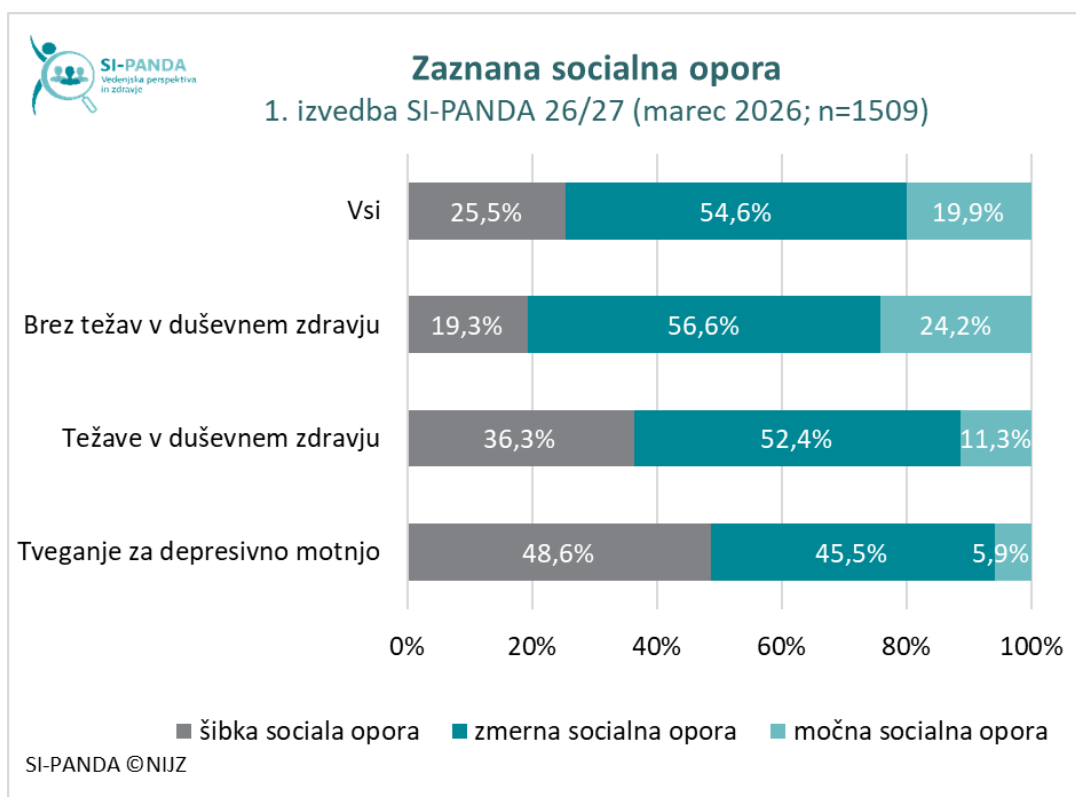
1. izvedba SI-PANDA 26/27 (marec 2026; n=1509)



Slika 10: Težavnost razumevanja in uporabe zdravstvenih informacij, skupaj

## Doživljanje socialne opore in povezanost z državo, regijo in sos(es)ko

Več kot polovica anketiranih oseb je poročala o zmerni socialni opori (54,6 %), 25,5 % je imelo šibko socialno oporo, 19,9 % pa močno socialno oporo. Med osebami, ki so na vprašalniku WHO-5, ki meri duševno blagostanje, dosegle vrednosti, ki kažejo na tveganje za depresivno motnjo, jih je 48,6 % poročalo o šibki socialni opori. Med tistimi, ki imajo povečano tveganje za težave v duševnem zdravju, je šibko socialno oporo navedlo 36,3 %, medtem ko je med osebami, ki ne kažejo znakov težav v duševnem zdravju, takšnih 19,3 % (Slika 11). Močno socialno oporo ima več žensk (23,4 %) v primerjavi z moškimi (16,6 %). Glede na finančno situacijo pa ima šibko socialno oporo več oseb, ki se težko preživljajo (52,3 %) v primerjavi s tistimi, ki jim uspeva, vendar morajo biti pazljivi (28,8 %) ter imajo v redu ali zelo dobro finančno situacijo (17,8 % - 19,8 %). O šibki socialni opori je poročalo tudi več oseb, ki živijo same (32,1 %) v primerjavi s tistimi, ki ne živijo sami (24,5 %).



Slika 11: Zaznana socialna opora, skupaj in po prisotnosti težav v duševnem zdravju

V nadaljevanju so predstavljeni rezultati o povezanosti anketirancev z državo, regijo in sos(es)ko, kjer so stopnjo povezanosti ocenjevali z vizualno lestvico dveh krogov. Levi krog »J« (jaz) in desni krog »D« (drugi) z večjim ali manjšim prekrivanjem ponazarjata moč povezanosti, pri čemer kroga nad oznako 1 pomenita popolno nepovezanost, kroga nad sliko 7 pa popolno povezanost.

Največ anketiranih oseb ocenjuje lastno povezanost z državo na način, kot jih prikazuje krogi na sliki 3 (20,9 %) ali 4 (18,1 %), v povprečju 3,6 (od 7). Tudi povezanost z regijo največ oseb ocenjuje s krogi na sliki 3 (19,7 %) ali 4 (20,9 %), v povprečju 3,9. Povezanost s sos(es)ko je ocenjena najvišje, s povprečjem 4,2, pri čemer so odgovori precej enakomerno porazdeljeni med srednjimi in višjimi stopnjami povezanosti (3, 4, 5 in 6), največ anketirancev je povezanost s sos(es)ko opisala s sliko 3 (16,7 %) in sliko 6 (16,6 %) (Slika 12). Z državo, regijo in sos(es)ko so bolj povezani moški (povprečna

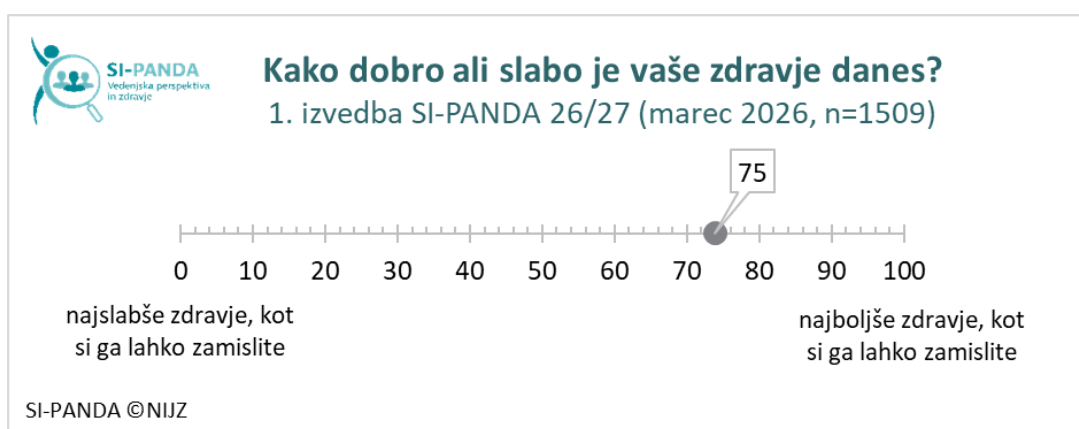
ocena: država = 3,83; regija = 4,03; soseska = 4,37) v primerjavi z ženskami (povprečna ocena: država = 3,41; regija = 3,74; soseska = 4,09). Z državo, regijo in sosesko so v povprečju bolj povezani starejši stari 65 do 74 let, v primerjavi z mlajšimi, starimi 18 do 29 let. Z sosesko so bolj povezane osebe, ki živijo v podeželskem okolju (povprečna ocena 4,44) v primerjavi s tistimi, ki živijo v mestnem okolju (povprečna ocena 4,08). Tudi osebe brez težav v duševnem zdravju so bolj povezane z državo (povprečna ocena 3,74), regijo (povprečna ocena 4,02) in sosesko (povprečna ocena 4,44) v primerjavi z osebami s tveganjem za depresivno motnjo (povprečna ocena: država = 3,23; regija = 3,24; soseska = 3,33).



Slika 12: Povezanost z državo, regijo in sosesko, skupaj

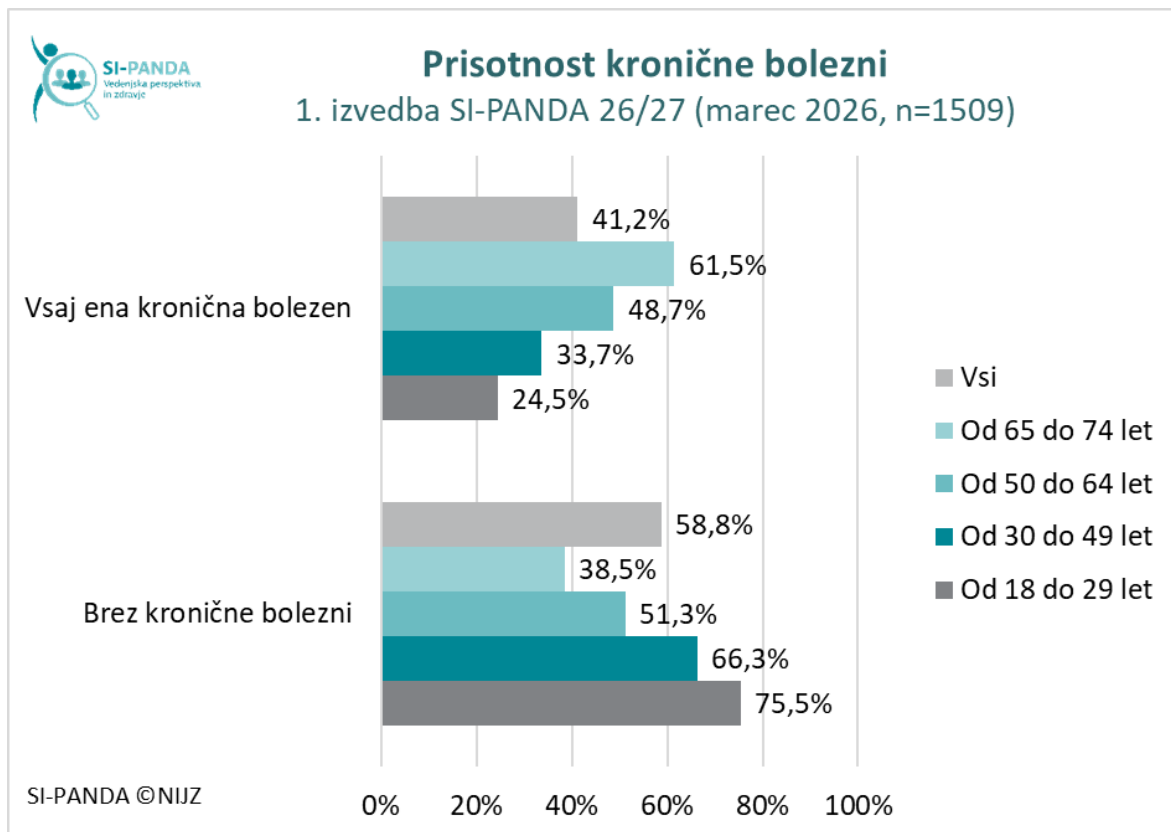
## Zdravje

Anketiranci so na lestvici od 0 do 100, kjer 0 pomeni najslabše zdravje, kot si ga lahko zamislijo, 100 pa najboljše zdravje, kot si ga lahko zamislijo, svoje trenutno zdravje v povprečju ocenili s 75 (Slika 13). Ocena zdravja se znižuje s starostjo anketirancev. Glede na izobrazbo so svoje zdravje bolj ocenili anketiranci z višješolsko izobrazbo ali več (povprečna ocena 77) v primerjavi s tistimi s srednješolsko izobrazbo ali manj (povprečna vrednost 73), glede na zaposlitveni status pa so delovno aktivni zdravje ocenili boljše (povprečna ocena 76) v primerjavi z brezposelnimi (povprečna ocena 63) ali neaktivnimi (povprečna ocena 73). Precejšnje razlike v samooceni zdravja so bile opazne glede na duševno zdravje anketirancev. Svoje zdravje so boljše ocenile osebe, ki nimajo težav v duševnem zdravju (povprečna ocena 78) slabše pa so ga ocenile osebe z verjetnostjo za depresivno motnjo (povprečna ocena 71) in osebe, s tveganjem za depresivno motnjo (povprečna ocena 59).



Slika 13: Samoocena lastnega zdravja na lestvici 0-100, skupaj

Več kot polovica anketiranih oseb nima nobene kronične bolezni (58,8 %), 41,2 % pa ima vsaj eno kronično bolezen (Slika 14), med njimi je več oseb starih od 65 do 74 let (61,5 %) v primerjavi z osebami starimi od 18 do 64 let (24,5 % - 48,7 %).

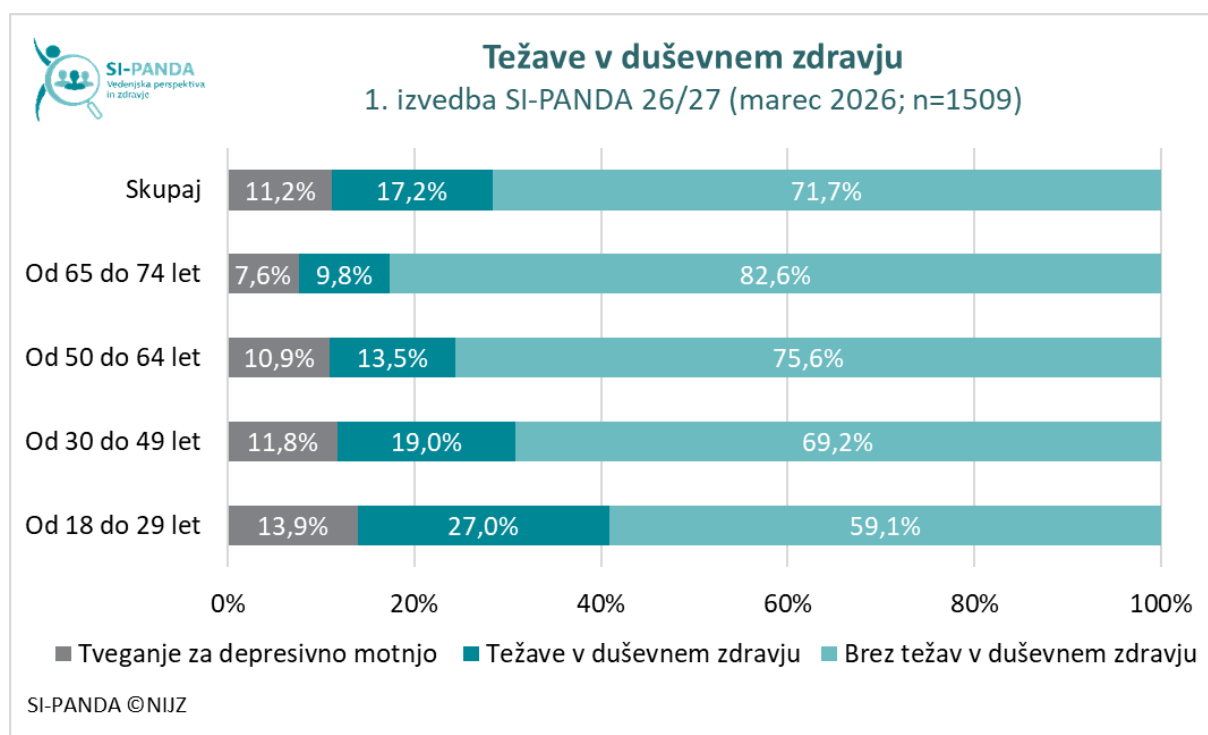


Slika 14: Prisotnost kronične bolezni, skupaj in po starostnih skupinah

## Duševno zdravje

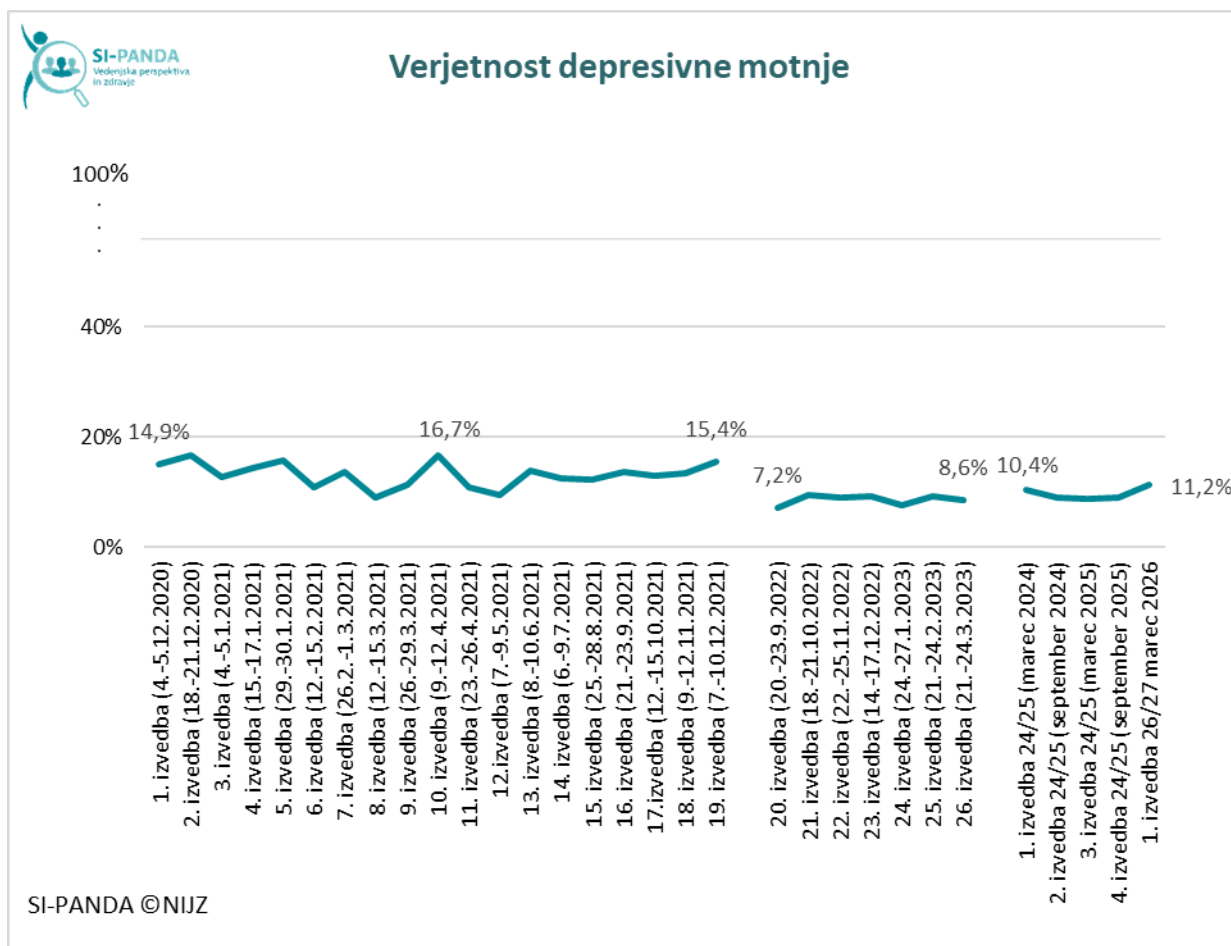
Na podlagi rezultatov vprašalnika za merjenje duševnega blagostanja SZO-5 (ang. WHO-5), ki ocenjuje subjektivno duševno blagostanje v zadnjih dveh tednih, smo anketirance razdelili v tri skupine glede na predvideno tveganje za duševne težave: v skupino s povečanim tveganjem za depresivno motnjo (risk of depression), v skupino s povečanim tveganjem za težave v duševnem zdravju (poor wellbeing) in na tiste brez težav v duševnem zdravju oz. z dobrim duševnim zdravjem (excellent wellbeing).

Rezultati kažejo, da 71,7 % anketiranih oseb starih od 18 do 74 let nima težav v duševnem zdravju, 17,2 % ima težave v duševnem zdravju, 11,2 % pa tveganje za depresivno motnjo. Težave v duševnem zdravju oz. slabše duševno zdravje se pogosteje pojavlja med mlajšimi odraslimi, starimi od 18 do 29 let (27,0 %), kot med osebami v starostni skupini 30 do 74 let (9,8 % - 19,0 %). Brez težav v duševnem zdravju oz. dobrega duševnega zdravja so v večjem deležu najstarejši, v starostni skupini 65 do 74 let (82,6 %), v primerjavi z ostalimi starostnimi skupinami, kjer se delež oseb z dobrim duševnim zdravjem giblje med 59,1 % in 75,6 % (Slika 15).



Slika 15: Težave v duševnem zdravju, skupaj in po starostnih skupinah

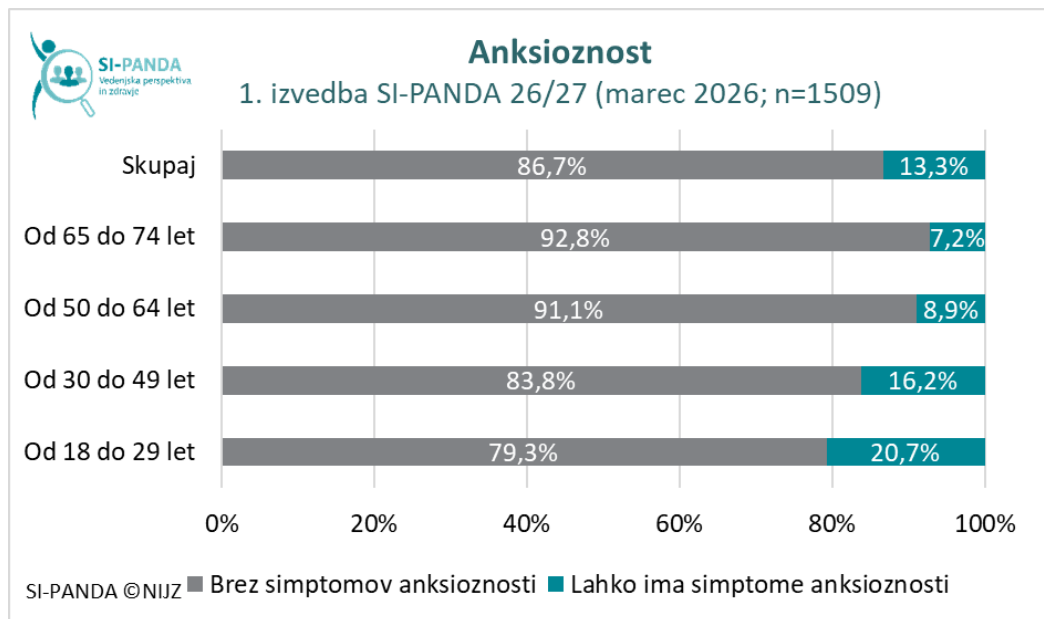
Odstotek oseb, ki imajo tveganje za depresivno motnjo, je bil decembra 2020 14,9 %, v zadnji raziskavi izvedeni marca 2026, pa 11,2 %. Najnižji delež oseb, ki so imele verjetnost za depresivno motnjo, smo beležili septembra 2022 (7,2 %), najvišjega pa aprila 2021 (16,7 %), to je bilo v času, ko je Vlada Republike Slovenije sprejela ukrepe za popolno zaprtje javnega življenja (lockdown), ki so veljali od 1. do 11. aprila 2021 (slika 16).



Slika 16: Verjetnost depresivne motnje od 1. do 26. izvedbe SI-PANDA in od 1. do 4. izvedbe SI-PANDA 24/25 ter 1. izvedba SI-PANDA 26/27, skupaj

## Doživljanje anksioznosti

Uporabili smo tudi vprašalnik General Anxiety Disorder - 7 (GAD-7), ki meri pogostost simptomov anksioznosti v zadnjih dveh tednih. Ugotavljamo, da večina anketiranih oseb (86,7 %) ne poroča o simptomih anksioznosti. Pri 13,3 % anketiranih oseb pa je zaznana stopnja simptomov, ki lahko kaže na povečano tveganje za generalizirano anksiozno motnjo. Analiza po starostnih skupinah pokaže, da je delež oseb s povišano ravno anksioznih simptomov največji med mlajšimi, starimi od 18 do 29 let (20,7 %), najmanjši pa med osebami starimi od 65 do 74 let (7,2 %) (Slika 17). Povišano raven simptomov anksioznosti imajo osebe, ki imajo vsaj eno kronično bolezen (18,1 %) v primerjavi s tistimi, ki je nimajo (10,0 %). Tveganje za anksiozno motnjo je višje tudi pri osebah, ki imajo šibko socialno oporo (22,8 %), v primerjavi s tistimi, ki imajo zmerno (10,2 %) ali močno socialno oporo (9,7 %).



Slika 17: Prisotnost znakov anksioznosti, skupaj in po starostnih skupinah

## Zaključek

Z izvedbo raziskave SI-PANDA v marcu 2026 se nadaljuje nov sklop raziskav, ki bodo potekale leta 2026 in 2027.

Anketirane osebe verjetnost prihodnjih naravnih nesreč in izbruha nalezljivih bolezni ocenjujejo razmeroma visoko, pri čemer bi jih ti dogodki pomembno čustveno in praktično prizadeli. Kljub temu večina poroča o dobri osnovni opremljenosti gospodinjstev v primeru morebitnih izrednih razmer, kar kaže na dobro pripravljenost.

Podatki o fizičnem in duševnem zdravju kažejo, da večina prebivalcev svoje zdravje ocenjuje kot dobro. Kljub temu so pri določenem deležu anketirancev prisotne težave z anksioznostjo, depresivnimi simptomi in občutki osamljenosti, zlasti med mlajšimi odraslimi.

Rezultati novega sklopa izvedbe raziskave SI-PANDA poudarjajo pomen dolgoročnega spremljanja telesnega in duševnega zdravja, socialnih okoliščin, zdravstvene pismenosti prebivalcev ter pripravljenosti na izredne dogodke.



**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

Nacionalni inštitut za javno zdravje  
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana  
Telefon: + 386 1 2441 400  
E-pošta: [info@nijz.si](mailto:info@nijz.si)  
Gradivo je dostopno na: <http://www.nijz.si>

