**Da li je važno zdravlje i u dvadesetima**

***Anketa Original magazina Novak Đoković fondacije i platforme „Zdravo dvadesete“***

03. mart 2021. Beograd – **Platforma „Zdravo dvadesete“ u saradnji sa Original magazinom Novak Đoković fondacije krajem godine sprovela je anketu na temu „Da li je važno zdravlje i u dvadesetim“ čiji je cilj bio uvid u znanje posetilaca sajta Original magazina zdravim životnim navikama i stilovima života, kao i važnosti prevencije. U okviru ankete je obrađeno sedam oblasti koje su deo eVodiča „Kako da pronađete svoju ravnotežu i održite zdravlje“. Iako postoje određena znanja o prednostima zdravih životnih stilova, rezultati ankete su ipak pokazali da je mladima potrebna edukacija o prevencija zdravlja.**

**Koliko mladi prepoznaju značaj mentalnog zdravlja?**

Ovih dana se sve više govori o važnosti mentalnog zdravlja, a pandemija korona virusa istakla je značaj održavanja mentalne higijene. Mlade posebno pogađa trenutna situacija – spečeni su da izađe, druže se, upoznaju nove ljude, stvaraju kontakte, a sve izuzetno utiče na njihovo raspoloženje i osećanja. Rezultati ankete pokazali su da iako se dve trećine ispitanike izjasnilo da ume da prepozna znakove narušenog mentalnog zdravlja, **čak 95% mladih voleli bi da saznaju više o simptomima i tehnikama** pomoću kojih se mogu ublažiti blaži oblici narušenog mentalnog zdravlja. Anketa je takođe pokazala da većina njih**, 40,3%, ovakve vrste problema pokušavaju da reše sami**, bez razgovora sa nekim od prijatelja, partnera, rođaka i slično.

**A, šta kažu o fizičkoj aktivnosti?**

Mladi su svesni prednosti zdravog stila života, a to potvrđuje skoro 40% anketiranih koji vežbaju četiri ili više puta nedeljno se bavi nekom fizičkom aktivnošću. Ono što bi ih motivisalo da češće vežbaju je:

* Višak vremena (43,4%)
* Kratke i efikasne vežbe (35%)
* Vežbanje zajedno sa partnerom (18,6%)

**Mladi žele da unaprede kvalitet svoje ishrane**

Balansirana i raznolika ishrana je ključ zdravog života kako u mladosti, tako i kasnije. Anketa je pokazala dobre da je 56% ispitanih ocenilo kvalitet svoje ishrane kao vrlo dobar ili odličan. Sa druge strane, više od polovine mladih (55%) smatra da mogu unaprediti kvalitet svoje ishrane ukoliko postoji:

* Dodatno vreme za pripremu zdravih obroka
* Recepti za zdrave obroke
* Podrška nutricioniste

**Mladi pokazali i dobro znanje kada je reč o zavisnostima**

Mladost je puna uspona i padova i brojnih izazova. U današnje vreme ona se suočava sa različitim vidovima zavisnosti. Ona je takođe i pravo vreme da naučimo da razlikujemo dobro od lošeg, a da veliki broj mladi zna koje posledice sa sobom nosi zavisnost je jako velika prednost.

* 51,2% delimično poznaje simptome
* 44,2% poznaje odlično

**A kada je reč o seksualnoj aktivnosti…**

Ovo je tema koja uvek najviše zainteresuje mlade tako da su pokazali dobro znanje kada je reč o metodama kontracepcije - čak 55% anketiranih je reklo da poznaje sve metode. Ohrabrujući su i podaci ankete koji pokazuju da više od polovine ispitanih vodi računa o zdravlju reproduktivnih organa, a čak 82,2% bi želelo da sazna više o prevenciji neželjenih posledica.

**Najmanje znaju o…**

Najmanje ili osrednje znanje mladi su pokazali kada se radi o alergijama i uticaju hormona

* 36,4% ispitanika ne zna koji faktori utiču na hormonski disbalans.
* 35% nije toliko upućeno u alergije, njihovu prevenciju i lečenje

U cilju prevencije i očuvanja zdravlja mladih ljudi u Srbiji, u oktobru mesecu je pokrenuta platforma [Zdravo dvadesete](dvadesete.rs) na kako bi mladim ljudima pružila kredibilan izvor informacija o važnosti prevencije hroničnih nezaraznih oboljenja uz savete eminentnih medicinskih stručnjaka i plasman savremenih zdravstvenih saveta, a sve kroz sadržaj oblikovan u skladu sa potrebama mladih. U ovom periodu života, mladi se suočavaju sa brojnim obavezama, manjkom vremena i vrlo često su izloženi stresu što sve zajedno dovodi do neuravnoteženog načina života. Projekat Zdravo dvadesete, koji je pokrenula kompanija Galenika, za cilj im podizanja svesti o prevenciji i pružanja podrške mladima da budu odgovorni prema sebi i sopstvenom zdravlju kako bi gradili održive navike i pravili zdravije izbore.

Više o prevenciji zdravlja i usvajanju zdravih životnih navika možete saznati na [dvadeste.rs](https://www.dvadesete.rs/), kao i na [Instagram](https://www.instagram.com/zdravodvadesete/) i [Facebook](https://www.facebook.com/ZdravoDvadeste) stranicama.