

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FILOZOFICKÁ FAKULTA

KATEDRA ASIJSKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Péče o mentální zdraví v Jižní Koreji

Mental health care in South Korea

Autor: Tereza Žáčková
Vedoucí: Mgr. Blanka Ferklová, PhD.
Olomouc 2024

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně, s použitím odborné literatury a pramenů uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Olomouci dne 9.5.2024

Tereza Žáčková

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala Mgr. Blance Ferklové, PhD., za její ochotu, cenné rady a věcné připomínky, které mi pomohly při psaní této práce. Dále bych také chtěla poděkovat mým přátelům za jejich podporu.

ANOTACE

| | |
|---------------------------------|---|
| Jméno a Příjmení: | Tereza Žáčková |
| Název fakulty a katedry: | Filozofická fakulta, Katedra asijských studií |
| Název práce: | Péče o mentální zdraví v Jižní Koreji |
| Vedoucí práce: | Mgr. Blanka Ferklová, PhD. |
| Počet stran: | 55 s. |
| Počet znaků: | 89 089 |
| Klíčová slova: | mentální zdraví, Jižní Korea, mladiství, péče |

Tato práce si klade za cíl prozkoumat, jak mladí Jihokorejci pečují o své mentální zdraví. Hlavním zaměřením bude péče o mentální zdraví mimo zdravotnické služby, jako jsou například antistresové metody (sport, poslech hudby apod.). Úvodem bude představena problematika mentálního zdraví a s ním souvisejících poruch. Práce dále popíše současnou situaci mentálního zdraví v Jižní Koreji a podrobněji se zaměří na konkrétní strategie, které mladí lidé v této zemi využívají k udržení psychické pohody. Nakonec bude tato práce doplněna dotazníkovým šetřením, které bude sloužit ke srovnání situace v Jižní Koreji a v České republice. Šetření se zaměří jak na mladé Jihokorejce a jejich vztah k mentálnímu zdraví a péči o něj, tak i na mladé lidi z České republiky.

ABSTRACT

Name and surname: Tereza Žáčková
Faculty and department: Faculty of Arts, Department of Asian studies
Title: Mental health care in South Korea
Supervisor: Mgr. Blanka Ferklová, PhD.
Number of pages: 55 p.
Character count: 89 089
Key words: mental health, South Korea, young people, care

This paper aims to explore how young South Koreans take care of their mental health. The main focus will be on mental health care outside of health services such as anti-stress methods (sports, listening to music etc.). Firstly the mental health and mental disorders will be shortly introduced. The thesis will then describe the current situation of mental health in South Korea and will elaborate on specific strategies that young people in this country use to maintain mental well-being. Finally, this thesis will be complemented by a questionnaire that will be used to compare the situation in South Korea and the Czech Republic. The investigation will focus on young South Koreans and their relationship to mental health and mental health care, as well as young people from the Czech Republic.

Ediční poznámka:

Pojmem Korea je v této práci myšlena Korejská republika (také známa pod názvem Jižní Korea). V této práci je k přepisu většiny korejských slov, jmen a názvů využita česká vědecká transkripce, avšak již kulturně zakotvená slova, jež mají již ustálené přepisy, jsou v anglickém přepisu. Všechna vlastní jména osob jsou uvedena v pořadí: nejdříve příjmení (rodové jméno) a poté až jméno osobní.

Obsah

| | |
|--|-----------|
| OBSAH | 7 |
| ÚVOD | 9 |
| 1.1 DEFINICE..... | 10 |
| 1.1 PORUCHY MENTÁLNÍHO ZDRAVÍ..... | 10 |
| 1.1.1 Deprese..... | 11 |
| 1.1.1 Úzkost..... | 11 |
| 1.1.2 Panická porucha..... | 12 |
| 1.1.3 Poruchy příjmu potravy..... | 12 |
| 1.1.4 Adhd..... | 13 |
| 1.2 ZÁVĚR..... | 13 |
| 2 MENTÁLNÍ ZDRAVÍ V JÍŽNÍ KOREJI | 14 |
| 2.1 PŘÍSTUP K MENTÁLNÍMU ZDRAVÍ..... | 14 |
| 2.1.1 Možnosti odborné péče a pomoci..... | 16 |
| 2.1.2 Aktivní metody psychohygieny bez odborné pomoci..... | 16 |
| 2.1.3 Pasivní metody psychohygieny bez odborné pomoci..... | 18 |
| 2.1.4 Nevhodné strategie zvládnání mentálních problémů..... | 20 |
| 2.1.5 Život ohrožující situace..... | 21 |
| 2.2 PROBLEMATIKA MENTÁLNÍHO ZDRAVÍ ZOBRAZOVANÁ V KOREJSKÝCH MÉDIÍCH..... | 22 |
| 2.2.1 Filmy a seriály..... | 22 |
| 2.2.2 Písně..... | 23 |
| 3 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ | 25 |
| 3.1 POHLAVÍ..... | 26 |
| 3.2 VĚK..... | 28 |
| 3.3 STATUS..... | 30 |
| 3.4 DŮLEŽITOST MENTÁLNÍHO ZDRAVÍ..... | 32 |
| 3.5 METODY PÉČE O MENTÁLNÍ ZDRAVÍ SPECIFICKÉ PRO DANOU ZEM..... | 34 |
| 3.6 OSOBNÍ ZKUŠENOSTI S MENTÁLNÍMI PROBLÉMY..... | 36 |
| 3.7 SPECIFIKACE MENTÁLNÍCH PROBLÉMŮ..... | 38 |
| 3.8 POUŽÍVANÉ METODY PÉČE O MENTÁLNÍ ZDRAVÍ..... | 39 |
| 3.9 ZDROJ INFORMACÍ O METODÁCH PÉČE O MENTÁLNÍ ZDRAVÍ..... | 41 |
| 3.10 NEJÚČINNĚJŠÍ METODY..... | 43 |
| ZÁVĚR | 44 |
| SEZNAM LITERATURY A INFORMAČNÍCH ZDROJŮ | 46 |
| PŘÍLOHY | 1 |

Seznam grafů:

| | |
|---|----|
| GRAF č. 1: POHLAVÍ (JIŽNÍ KOREA) | 26 |
| GRAF č. 2: POHLAVÍ (ČESKÁ REPUBLIKA) | 27 |
| GRAF č. 3: VĚK (JIŽNÍ KOREA) | 28 |
| GRAF č. 4: VĚK (ČESKÁ REPUBLIKA) | 29 |
| GRAF č. 5: STATUS (JIŽNÍ KOREA) | 30 |
| GRAF č. 6: STATUS (ČESKÁ REPUBLIKA)..... | 31 |
| GRAF č. 7: DŮLEŽITOST MENTÁLNÍHO ZDRAVÍ (JIŽNÍ KOREA) | 32 |
| GRAF č. 8 DŮLEŽITOST MENTÁLNÍHO ZDRAVÍ (ČESKÁ REPUBLIKA)..... | 32 |
| GRAF č. 9: METODY PÉČE O MENTÁLNÍ ZDRAVÍ SPECIFICKÉ PRO JIŽNÍ KOREU | 34 |
| GRAF č. 10: METODY PÉČE O MENTÁLNÍ ZDRAVÍ SPECIFICKÉ PRO ČESKOU REPUBLIKU | 35 |
| GRAF č. 11: OSOBNÍ ZKUŠENOSTI S MENTÁLNÍMI PROBLÉMY (JIŽNÍ KOREA) | 36 |
| GRAF č. 12: OSOBNÍ ZKUŠENOSTI S MENTÁLNÍMI PROBLÉMY (ČESKÁ REPUBLIKA) | 36 |
| GRAF č. 13: POUŽÍVANÉ METODY PÉČE O MENTÁLNÍ ZDRAVÍ (JIŽNÍ KOREA) | 39 |
| GRAF č. 14: POUŽÍVANÉ METODY PÉČE O MENTÁLNÍ ZDRAVÍ (ČESKÁ REPUBLIKA) | 40 |
| GRAF č. 15: ZDROJ INFORMACÍ O METODÁCH PÉČE O MENTÁLNÍ ZDRAVÍ (JIŽNÍ KOREA) | 41 |
| GRAF č. 16: ZDROJ INFORMACÍ O METODÁCH PÉČE O MENTÁLNÍ ZDRAVÍ (ČESKÁ REPUBLIKA) | 41 |

Úvod

Tato bakalářská práce se bude zabývat jedním ze závažných problémů, kterou je otázka mentálního zdraví a péče o něj u mladých Jihokorejců. Hlavním předmětem této práce bude péče o mentální zdraví, která nespadá pod zdravotnictví, jako jsou např. antistresové aktivity, jako je sport, hudba, tanec, hraní her a další.

V současné době je péče o mentální zdraví velmi podstatnou a nepostradatelnou součástí každodenního života. Je důležité o mentálním zdraví mluvit a nepodceňovat jeho důležitost především u dospívajících mladistvých, kteří procházejí nespočtem změn a zkoušek, což na mentální zdraví vyvíjí nemalou zátěž.

V porovnání se zbytkem světa je otázka mentálního zdraví v Jižní Koreji do dneška velké tabu, o kterém se dostatečně nemluví a jeho důležitost je dosud často podceňována. Toto je však obrovský problém při pomýšlení, s jakým tlakem se mladí Jihokorejci setkávají, ať už jde o očekávání od společnosti, rodiny, přátel či zaměstnání. Tento nátlak je vyvíjen především kvůli korejské společnosti, která je zaměřena na výkon, neustálé soutěžení a na druhé straně je vedena tradičními hodnotami, jakými je zejména obava ze ztráty tváře v případě neúspěchu apod. V této bakalářské práci bude pohlíženo především na dospívající jedince a osoby v brzkém dospělém věku (15-30 let). Hlavním tématem budou různé copingové techniky (způsoby zvládnutí náročných a stresových situací), které mladí Jihokorejci využívají v rámci jejich psychohygieny.

V první kapitole této práce bude stručně přiblížena obecná teorie mentálního zdraví. Dále také budou nastíněny mentální poruchy a onemocnění, jako jsou například úzkosti, poruchy příjmu potravy či deprese, které jsou v současné době časté, a to nejen u mladých Korejců.

Druhá kapitola popisuje, jak se k mentálnímu zdraví v Jižní Koreji přistupuje. Dále se bude zabývat problematikou psychohygieny a péčí o mentální zdraví. Bude zahrnovat způsoby, které využívají středoškoláci, studenti univerzit a také i mladí dospělých ve věku, kdy přechází ze školního prostředí do náročného pracovního prostředí. S tímto věkem je spojen také společenský tlak na úspěch. Proto bude v této kapitole především zmíněno, jak se mladiství starají o své mentální zdraví, vzhledem k tomuto společenskému tlaku, který bývá jedním z hlavních problémů ovlivňujících mentální zdraví.

Dále budou stručně nastíněny možnosti odborné lékařské pomoci. V podkapitolách budou popsány aktivní a pasivní metody pečování o duševní zdraví zahrnující například útěk od stresu hraním her, odreagování hudbou, tancem, vytvářením písniček, komunikace s rodinou apod. Pro kontrast s těmito kladnými způsoby psychohygieny budou představeny i metody, které jsou i přes jejich škodlivost na fyzickém zdraví často vyhledávány. Jsou jimi například užívání návykových látek či požívání alkoholu. V neposlední řadě budou zmíněny extrémní situace, jako je sebepoškození a sebevražda, které mohou nastat v případě, že tyto metody selžou.

V poslední části této kapitoly bude popsáno, jak je tato problematika vyobrazována v korejských médiích, jako jsou seriály a hudba. V rámci toho budou představena nejvýraznější a nejvlivnější díla, která se touto problematikou zabývají a jejich postoj vůči dané problematice.

V praktické části se tato práce zaměří na analýzu odpovědí respondentů z dotazníkového šetření a porovná metody péče o mentální zdraví mezi Českou republikou a Jižní Koreou.

1 Mentální zdraví

1.1 Definice

Mentální zdraví, též také duševní zdraví, či psychické zdraví je pocit pohody, stav duševního blaha, který pomáhá lidem zvládat životní stres, uvědomit si jejich schopnosti, učit se, pracovat a přispívat ke své komunitě. Je nedílnou součástí celkového zdraví a pohody, která podporuje, jak naši individuální, tak i kolektivní schopnost rozhodovat, budovat vztahy a vytvářet svět, v němž žijeme. Duševní zdraví je základním lidským právem, a má klíčový význam jak pro osobní, komunitní, tak i pro socioekonomický rozvoj.¹

Psychické zdraví nepředstavuje jen absenci duševních poruch, ale nachází se v rámci komplexního spektra, které je prožíváno odlišně u jednotlivých lidí. S růzností jednotlivých osob, jsou také stupně obtížnosti a stresu rozdílné. To úzce souvisí i s možností odlišných důsledků, jak sociálních, tak klinických u jednotlivých osob.²

Stavy mentálního zdraví zahrnují i mentální poruchy, obtíže v sociálním fungování a také další nepříjemné mentální stavy spojené se stresem, trápením, omezením funkčnosti či rizikem sebepoškození. U jedinců s těmito stavy je vyšší pravděpodobnost prožívání nižší úrovně duševní pohody. Avšak toto není vždy nutně pravidlem.³

1.1 Poruchy mentálního zdraví

Americká psychologická asociace (APA) definuje duševní poruchy jako jakýkoliv stav charakterizovaný kognitivními a emočními poruchami, abnormálním chováním, zhoršeným fungováním nebo jakoukoliv jejich kombinací. Tyto poruchy nelze vysvětlit pouze okolnostmi prostředí, ale mohou také zahrnovat fyziologické, genetické, chemické, sociální a další faktory.⁴

Jsou to zdravotní stavy, které jsou spojeny se změnami v emocích, myšlení, chování nebo v jejich kombinaci. Tyto nemoci mohou být spojeny s obtížemi v sociálním, pracovním či rodinném životě. Jsou považovány za lékařský problém, stejně jako srdeční onemocnění nebo diabetes. Tento názor je v současnosti lékaři nejvíce uznávaný, ale ve většinové společnosti často přehlížený a podceňovaný.⁵

Každá osobnost je jedinečná, a s tím i její mentální zdraví a faktory, které ho mohou ovlivnit. Psychologické a biologické faktory, jako jsou například emoční schopnosti, užívání různých návykových látek (alkohol, tabák, léky a jiné.) anebo genetika mohou zvýšit náchylnost k problémům s mentálním zdravím.

Rizikové faktory rozvoje duševních poruch se mohou vyskytovat během celého života, avšak nejvíce škodlivá jsou ta, která se objeví během citlivých období vývoje osobnosti, zejména v raném dětství a dospívání. Mezi tato rizika patří například špatný přístup rodičů, fyzické tresty, šikana, traumatizující události (smrt, živelná událost, dopravní nehoda atd) či

¹ *Mental health*. Wikipedia. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Mental_health

² *Mental Health*. World health organization. 2022 [online]. [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

³ Tamtéž.

⁴ *Mental Disorder*. American psychological association 2018 [online]. [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: <https://dictionary.apa.org/mental-disorder>

⁵ What is Mental Illness. American psychiatric association, 2022. [online]. [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>

nevhodný kolektiv.

Naopak ochranné faktory, které se vyskytují také celý život, napomáhají posílení osobnosti a jejího duševního zdraví. Do tohoto spektra patří zejména individuální emoční a sociální dovednosti, pozitivní vliv kolektivu, kvalitní vzdělání, solidní práce, bezpečné místo bydlení či například komunita se kterou jedinec tráví svůj čas.⁶

Všechny tyto faktory, jak rizikové, tak ochranné mají ovšem velmi omezenou předvídatelnost. I přes vystavení rizikovému faktoru se u většiny lidí žádný mentální problém nezrodí, a naopak lidé, kteří nejsou vystaveni rizikovému faktoru jsou schopni začít trpět duševní poruchou. Záleží především na člověku.⁷

Následující text se zaměří na jedny z nejvíce vyskytovaných mentálních onemocnění, kterými jsou deprese, úzkosti, panická poruchy, poruchy příjmu potravy a ADHD. Budou prozkoumány charakteristické symptomy těchto onemocnění, protože každá z nich přináší specifické výzvy, jak pro jedince, tak pro společnost, a jejich porozumění je klíčové pro efektivní léčbu a prevenci. Tyto poruchy zahrnují široké spektrum stavů, od mírných emocionálních obtíží po vážné psychické onemocnění, které mohou výrazně ovlivnit každodenní život postiženého.

1.1.1 Deprese

Deprese je bohužel častá běžná duševní porucha, kterou charakterizuje trvalý smutek a nedostatek zájmu a potěšení z dříve opačně působících činností. Účinky deprese mohou být dlouhodobé nebo opakující se a mohou dramaticky ovlivnit schopnost člověka fungovat a žít hodnotný život.⁸

Příznaky mohou být jen mírné, ale také životu nebezpečné. Tato porucha může také zasahovat do spánku či chuti k jídlu. Mezi další příznaky patří například ztráta energie, pocit bezcennosti a viny, potíže se soustředěním a rozhodováním a v nejhorších případech sebevražedné myšlenky a myšlenky na smrt.⁹

1.1.1 Úzkost

Úzkostmi lze nazývat stavy, kdy je člověk plný nepříjemných emocí, jako jsou strach, zlé předtuchy, obavy či nejistota. Tyto stavy jsou často doprovázeny bušením srdce, pocitem nevolnosti, třasotem, bolestí na hrudi, chvěním rukou atd... Úzkosti mohou být jak krátkodobé, tak dlouhodobé a jejich intenzita je různá. Může to být pouze lehký stav neklidu, ale zároveň může sahát až do stavu paniky.¹⁰

⁶ *Mental Health*. World health organization. 2022 [online]. [cit. 2024-05-01]. Dostupné z:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

⁷ Tamtéž.

⁸ *What is Depression?* American psychiatric association. [online]. 2024 [cit. 2024-05-01]. Dostupné z:

<https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>

⁹ *Depression*. World health organization. [online]. [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1

¹⁰ *Úzkost u úzkostných stavů*. Zdravotnické zařízení ministerstva vnitra [online]. [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: <https://www.zzmv.cz/uzkost-z-uzkostnych-stavu>

Jak již bylo zmíněno, úzkosti se vztahují k obavám, strachu například z nadcházejících událostí, míst a jsou propojeny s fyzickými reakcemi lidského těla, a proto se lidé často vyhýbají těmto situacím a místům, která tyto stavy mohou ovlivnit či zhoršit. Mohou být ovlivněny nejen rodinné vztahy, vztahy s přáteli, pracovní a školní život, ale také například i běžný každodenní život.¹¹

Tyto úzkosti, se však mohou dělit do další úzkostných poruch, jako jsou například agorafobie, což je strach ze situací, kterým je vystavena, přičemž výsledek by mohl být trapný nebo kdy by se pomoc nebyl schopna dostavit včas. Sociální úzkostná porucha – jedinec má úzkost a nejsou mu příjemné situace, které by mohly vyústit ztrapněním, ponížením, odmítnutím či pohrdáním. Tyto situace zahrnují mluvení před lidmi, setkávání nových lidí anebo třeba jezení a pití na veřejnosti. Posledním příkladem je separátní úzkostná porucha, což je stav, kdy osoba pociťuje intenzivní strach z rozdělení nebo odloučení od někoho, s kým si vytvořila hluboký a důvěryhodný vztah. Avšak tento pocit je neobvyklý pro její věkovou kategorii – jedná se o dospělé osobu, nikoliv o malé dítě, u kterého by takové chování bylo považováno za normální, který neodpovídá věku této osoby.¹²

1.1.2 Panická porucha

Lidé, kteří trpí panickou poruchou, mají často nečekané panické záchvaty. Při panických záchvatech dochází k náhlé vlně strachu a pocitu ztráty kontroly, i když ve skutečnosti žádné jasné nebezpečí či spouštěč neexistuje. To, že si někdo zažije panický záchvat, neznamená hned, že trpí touto panickou poruchou, ale při frekventovanějším opakování je dobré začít hledat pomoc, jelikož neléčená panická porucha může ovlivnit kvalitu našeho života a vést k potížím jak v práci, tak např. při studiu a v každodenním životě.¹³

Záchvaty paniky často zahrnují příznaky jako je např. třes, mravenčení, zrychlený tep, pocení, bolest na hrudi či problémy s dýcháním.¹⁴ Panické záchvaty se mohou objevit kdykoliv, a proto se mnoho lidí obává dalšího náhlého záchvatu. Snaží se tedy svůj život měnit, aby toto riziko minimalizovali. Frekvenci záchvatů nejde odhadnout, protože se mohou objevit několikrát denně, ale také vzácně, jako několikrát za rok.¹⁵

1.1.3 Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy jsou uznávány jako duševní poruchy nejen v psychologii, ale také např. v sociální práci či v medicíně. Tyto poruchy významně ovlivňují každodenní život těch, kteří jimi trpí i jejich okolí. Rozlišujeme tři hlavní poruchy, které jsou nejběžnější a získaly si pozornost ve výzkumných a klinických sférách. Jsou jimi mentální anorexie (úmyslné omezení konzumace jídla)¹⁶, bulimie (druh záchvatovitého přejídání a snaha o jeho odčinění)¹⁷

¹¹ Úzkost u úzkostných stavů. Zdravotnické zařízení ministerstva vnitra [online]. [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: <https://www.zzmv.cz/uzkost-z-uzkostnych-stavu>

¹² Tamtéž.

¹³ *Panic Disorder: When Fear Overwhelms*. National institute of mental health. [online]. 2022 [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/panic-disorder-when-fear-overwhelms>

¹⁴ TAYLOR, C. Barr. *Panic Disorder*. National institute of mental health. [online]. 2006, 951-955 [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/25456719>

¹⁵ *Panic Disorder: When Fear Overwhelms* [online]. 2022 [cit. 2024-05-02]. Dostupné z: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/panic-disorder-when-fear-overwhelms>

¹⁶ *Mentální anorexie: co to je?* Národní zdravotnický informační portál [online]. [cit. 2024-05-02]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/702-mentalni-anorexie-zakladni-informace>

¹⁷ *Bulimie: co to je?* Národní zdravotnický informační portál [online]. [cit. 2024-05-02]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/704-bulimie-zakladni-informace>

či samotné záchvatovité přejídání (narozdíl od bulimie se ho jedinec nesnaží odčinit)¹⁸. Dále existuje i několik dalších poruch příjmu potravy, jako je např. syndrom nočního přejídání. Tyto problémy jsou méně studované, ale začínají si získávat více pozornosti.¹⁹

Príslušné rysy a příznaky nemusí být vždy plně vyvinuté, ale mohou se kombinovat. Poruchy příjmu potravy se objevují především u mladých lidí, avšak objevit se mohou i ve vyšším věku. Nikdy nevznikají náhle, nýbrž se postupně vyvíjí. Dle psychologů existuje mnoho faktorů, kvůli kterým se tyto poruchy mohou začít vyvíjet. Kromě těchto faktorů, je ovšem důležitá i osobnost jedince. Mezi faktory, které vývoj těchto poruch mohou ovlivnit, patří např. ideál krásy, společenský vliv či aplikace diet.²⁰

1.1.4 Adhd

Zkratka ADHD pochází z anglického “attention deficit hyperactivity disorder” což se dá do českého jazyka přeložit jako “porucha pozornosti s hyperaktivitou”. Je to neurovývojový problém, který je charakterizován poruchou pozorností, dezorientací a hyperaktivitou-impulzivitou.²¹ ADHD je nejvíce diagnostikovanou poruchou u dětí. Často přetrvává až do dospělosti a zasahuje do každodenního života v rámci sociálního, akademického a pracovního fungování.²²

Jedinci nejsou schopni setrvat u jednoho daného úkolu, nedokáží udržet pozornost, mají tendenci se vměšovat do činností jiných lidí, zdánlivě neposlouchají a je pro ně obtížné udržet přehled o osobních věcech nebo materiálech. Tyto obtíže jsou výraznější nebo nadměrné ve srovnání s očekávanými standardy pro daný věk a jejich vývojovou fází.²³

1.2 Závěr

Tato kapitola představila stručný pohled na mentální zdraví, jeho definici a význam pro individuální i sociální pohodu. Zabývala se také hlavními poruchami mentálního zdraví a faktory, které mohou ovlivnit jejich vývoj, od rizikových po ochranné.

Další část této práce se zaměří na specifický případ Jižní Koreje, kde se otázky duševního zdraví setkávají s významnými výzvami a společenskou stigmatizací. Tato práce prozkoumá současné problémy, přístupy k duševním poruchám, aktivní a pasivní metody péče o mentální zdraví v této zemi.

¹⁸ Záchvatovité přejídání. +PILULKA. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z:

<https://www.pilulka.cz/zachvatovite-prejidani-co-byste-meli-vedet>

¹⁹KEEL, Pamela K., 2017. *Eating Disorders*. Oxford University Press, s. 3 [online]. [cit. 2024-05-02]. ISBN 9780190247355. Dostupné z:

https://books.google.no/books?hl=cs&lr=&id=ggMBDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=eating+disorders&ots=8K150mfl3Z&sig=7enyEXKUbZyGLNZjkHYrc9gUmRA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=true

²⁰ Poruchy příjmu potravy: co to je? Národní zdravotnický informační portál. [online]. [cit. 2024-05-02].

Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/699-poruchy-prijmu-potravy-zakladni-informace>

²¹ *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*, 2013. 5th edition. Arlington, VA: American Psychiatric Association. ISBN 9780890425558

²² HAWTHORNE, Susan C. C. *Institutionalized Intolerance of ADHD: Sources and Consequences* [online]. 504-526 [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/40928635v>

²³ *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*, 2013. 5th edition. Arlington, VA: American Psychiatric Association. ISBN 9780890425558

2 Mentální zdraví v Jižní Koreji

Korea čelí naléhavým otázkám týkajícím se mentálního zdraví, což je zjevné zejména v alarmujícím počtu sebevražd a duševní zátěži mládeže vyvolané náročným školním režimem. Země má nejvyšší míru sebevražd v rámci zemí OECD²⁴, a to vlivem významných sociálních a environmentálních faktorů, které ovlivňují různé demografické skupiny.²⁵

2.1 Přístup k mentálnímu zdraví

Korea byla v minulosti izolovanou společností, která si prošla řadou změn. Japonská kolonizace, rozdělení země na konci korejské války, finanční krize a mnoho dalších událostí pomohly formovat Koreu do podoby, jak ji známe dnes. Přestože Korea vzrostla jako jedna z předních asijských zemí, její rychlá industrializace, podnikání a hospodářský rozvoj nepřímo vedly také k nedostatku rozvoje v sociálním rozvoji a blahobytu.²⁶

Předmoderní jihokorejská společnost, převážně v konfuciánské a buddhistické kultuře, přistupovala k mentálnímu zdraví s koncepty a léčbou ovlivněnými běžnou moudrostí a praxemi vycházejícími z každodenních sociálních a kulturních zkušeností, spíše než z vědeckých nebo medicínských studií, což mělo vliv i na současné pojetí v Jižní Koreji. Základní přesvědčení, že lidé s duševními poruchami jsou morálně poskvrněni a že představují riziko, se ukázalo jako jedna z největších překážek v roce 1945 při vytváření služeb a politiky v oblasti mentálního zdraví. Přijetím zákona o duševním zdraví se od původní izolace mentálně nemocných přešlo k systému, který prosazoval jejich začlenění do komunity.²⁷

V moderní době byly přijaty v letech 2011 a 2016 dva pětileté plány, které se zaměřují na podporu péče o mentální zdraví, díky kterým se zvýšila dostupnost a poskytování služeb v rámci mentálního zdraví. Důležitým milníkem se stalo přeformulování zákona o duševním zdraví na „Zákon o zlepšení duševního zdraví a podpoře sociálních služeb pro pacienty s duševním onemocněním“ což reflektovalo nový důraz na podporu lidské důstojnosti, ochranu lidských práv a vytváření příjemného a bezpečného prostředí.²⁸

Jak již bylo řečeno, Korea je na vrcholu žebříčku v počtu sebevražd v rámci zemí OECD. V reakci na tuto skutečnost začala v posledním desetiletí jihokorejská vláda podnikat kroky zaměřené na zlepšení péče o mentální zdraví a snížení počtu sebevražd.²⁹

Tyto kroky zahrnují zvýšení počtu prohlídek duševního zdraví u mladých dospělých z původní jedné prohlídky za deset let na prohlídku každé dva roky. Pomocí této strategie se korejská vláda snaží dosáhnout cíle snížení počtu sebevražd až na polovinu během 10 let. Do tohoto plánu spadá také zavedení povinného vzdělání profesionálů v oblasti zdravotnictví a

²⁴ *Suicide rates*. OECD. [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://data.oecd.org/healthstat/suicide-rates.htm>

²⁵ KIM, Hyojin, 2023. *How South Korea's academic pressure fueling youth mental health emergency* [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://koreapro.org/2023/11/how-south-koreas-academic-pressure-fueling-youth-mental-health-emergency/>

²⁶ BETETA, Shirley, 2020. *Mental Health Crisis in South Korea. Senior Capstone*. College of East Asian Studies, Wesleyan University.

²⁷ CHUNG, Y.J., YANG, OK. 2020. *Community Mental Health in South Korea*. In: Ow, R., Poon, A. (eds) *Mental Health and Social Work*. Social Work. Springer, Singapore. [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: https://doi.org/10.1007/978-981-13-6975-9_15

²⁸ Tamtéž.

²⁹ KIM, Sarah, 2023. *Korea to provide mental health counseling to 1 million by 2027* [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://koreajoongangdaily.joins.com/news/2023-12-05/national/socialAffairs/Korea-to-provide-mental-health-counseling-to-1-million-by-2027/1928508>

dalších relevantních sektorů, kteří se mohou setkávat s osobami ve zvýšeném riziku sebevraždy, rozšíření pohotovostních a psychiatrických služeb a v neposlední řadě zvýšení informovanosti veřejnosti o mentálním zdraví, změnu systému péče o mentální zdraví a začlenění služeb spojených s duševním zdravím do každodenního prostředí, jako jsou např. pracoviště nebo školy.³⁰

Dalším významným krokem je zavedení telefonního čísla 109 jako krizové linky pomoci pro lidi s problémy mentálního zdraví, která poskytne online textovou terapii pro osoby, které preferují neosobní komunikaci. Ministr zdravotnictví a sociální péče Čo Kjuhong (kor. 조규홍, Cho Kyu-hong) uvedl, že významnými investicemi do veřejného duševního zdraví chce vytvořit společnost, ve které každý člověk bude mít přístup k službám mentálního zdraví kdykoliv a kdekoliv.³¹

Ministerstvo zdravotnictví a Korejská národní policejní agentura³² plánuje zřídit v zájmu účinnější prevence a zotavení společné tísňové centrum, které bude fungovat v celé zemi každý den po dobu celých 24 hodin. V tomto centru budou působit policisté a zdravotníci pro zefektivnění tísňové pomoci pro osoby s vážnými mentálními problémy.³³

Prezident Jun Sökjöl (윤석열, Yoon Suk Yeol) zdůraznil důležitost přechodu z reaktivní politiky v oblasti mentálního zdraví na aktivní politiku, která bude aktivně podporovat prevenci, léčbu a zotavení. Všechna tato opatření ilustrují proaktivní přístup k řešení těchto problémů. Vláda si dala za cíl poskytnout do roku 2027 psychologické poradenství alespoň 1 milionu osob s tím, že se ze začátku zaměří na skupiny s vysokým rizikem ohrožení (včetně osob se sebevraždou v rodinné historii).³⁴

I přes všechny tyto kroky jsou v Koreji problémy s mentálním zdravím společensky stigmatizovány. Jsou vnímány více jako osobní slabost než jako zdravotní stav.³⁵ Tato diskriminace od společnosti je jedním z klíčových aspektů tohoto stigmatu. Strach z takové diskriminace může ovlivnit i každodenní život, jako např. v zaměstnání, škole a celkově pohled společnosti a odrazuje jednotlivce od vyhledávání jakékoliv odborné pomoci. Výzkumy potvrzují, že právě kvůli možnosti, že se v lékařských záznamech objeví jakýkoliv mentální problém se mnoho Jihokorejců se obává, že by tento jejich problém mohl ovlivnit pracovní či studijní příležitosti.³⁶

³⁰ KIM, Sarah, 2023. *Korea to provide mental health counseling to 1 million by 2027* [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://koreajoongangdaily.joins.com/news/2023-12-05/national/socialAffairs/Korea-to-provide-mental-health-counseling-to-1-million-by-2027/1928508>

³¹ PARK, Jun Hee, 2023. *South Korea unveils plan to tackle ailing mental health*. The Korea Herald [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://www.koreaherald.com/view.php?ud=20231205000693>

³² *Korean National Police Agency* [online]. Dostupné z: <https://www.police.go.kr/eng/main.do>

³³ PARK, Jun Hee, 2023. *South Korea unveils plan to tackle ailing mental health*. The Korea Herald [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://www.koreaherald.com/view.php?ud=20231205000693>

³⁴ KIM, Sarah, 2023. *Korea to provide mental health counseling to 1 million by 2027* [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://koreajoongangdaily.joins.com/news/2023-12-05/national/socialAffairs/Korea-to-provide-mental-health-counseling-to-1-million-by-2027/1928508>

³⁵ *South Korea – Mental Health*. ExpatFocus [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://www.expatsfocus.com/south-korea/guide/south-korea-mental-health>

³⁶ SEO, H.Y., SONG, G.Y., KU, J.W. et al. *Perceived barriers to psychiatric help-seeking in South Korea by age groups: text mining analyses of social media big data*. BMC Psychiatry 22, 332 (2022). [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03969-1>

2.1.1 Možnosti odborné péče a pomoci

V Korejské republice je k dispozici několik různých služeb a možností pomoci v rámci mentálního zdraví, které zahrnují jak služby ambulantní, tak i poradenské. Přestože došlo k významnému pokroku ve zpřístupnění těchto služeb, jejich využívání může být stále náročné kvůli společenskému stigma, které je již výše zmíněno.

National Center for Mental Health (Národní centrum pro duševní zdraví)³⁷ je jedno z nejznámějších center a poskytuje komplexní služby v oblasti mentálního zdraví, včetně ambulantní péče, hospitalizace a specializovaných oddělení pro neuropsychiatrii, která zahrnují nejen adolescentní, ale také dětskou a dospělou psychiatrii.³⁸

Další možnosti pomoci nabízí i komunitní centra mentálního zdraví, která poskytují lokalizované péče. Nedávné reformy měly za cíl zlepšení poskytování služeb, avšak stále přetrvávají výzvy, jako je např. nedostatečná možnost hospitalizace pro dlouhodobou péči.³⁹

Podstatnou roli hraje také Seoul Counseling Center⁴⁰, které nabízí širokou škálu služeb v této oblasti, včetně poradenství pro depresi, úzkost, traumata a adaptační problémy. Mezi jejich terapeutické přístupy patří kognitivně-behaviorální terapie (CBT)⁴¹, vnímavost a řešení zaměřené na poradenství. Zároveň nabízejí jak osobní, tak i online poradenství.⁴²

V neposlední řadě je důležité zmínit Korea Suicide Prevention Center (Středisko prevence sebevražd v Koreji) zaměřující se na prevenci sebevražd.⁴³ Toto centrum je součástí nadace Hankuk sāngmjōng džondžung hūimang džādan (kor. 한국생명존중희망재단, Korejská nadace pro respekt k životu a naději). Tato nadace operuje pod Ministerstvem zdravotnictví, aby efektivněji řešila krizi sebevražd v zemi.⁴⁴

2.1.2 Aktivní metody psychohygieny bez odborné pomoci

Aktivní metody péče o mentální zdraví neboli psychohygieny zahrnují přímé činnosti, které jsou prováděny ke zlepšení duševního zdraví.

2.1.2.1 Tělesná aktivita

Sporty, jako je např. korejský bojový sport taekwondo, mohou mít také pozitivní vliv na mentální zdraví. Studie ukazují, že fyzický trénink může vést ke snížení depresi a úzkosti a zároveň zlepšení sebepojetí. Je předpokládáno, že právě fyzický pohyb, potřebná disciplína a

³⁷ Kukrib džōngsin kōnkang sentō. 국립정신건강센터 [online]. [cit. 2024-05-04] Dostupné také z: <https://www.ncmh.go.kr/ncmh/main.do>

³⁸ Tamtéž.

³⁹ ROH, S., LEE, SU., SOH, M. et al. *Mental health services and R&D in South Korea*. Int J Ment Health Syst 10, 45 (2016). [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s13033-016-0077-3>

⁴⁰ Seoul counselling center [online]. Dostupné také z: <https://seoulcounseling.com/>

⁴¹ CBT je psychologická léčba, která se zaměřuje na změnu negativních myšlenek ovlivňujících chování a emoce. Tato metoda pomáhá lidem identifikovat a upravit myšlenky, které vedou k negativním pocitům, a tím zlepšuje jejich psychický stav.

⁴² Seoul counseling center: services [online]. [cit. 2024-05-04]. Dostupné z: <https://seoulcounseling.com/services/>

⁴³ ROH, S., LEE, SU., SOH, M. et al. *Mental health services and R&D in South Korea*. Int J Ment Health Syst 10, 45 (2016). [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s13033-016-0077-3>

⁴⁴ Korea foundation for suicide prevention [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://www.kfsp.or.kr/eng/engGreetings>

soustředění je jednou z dalších výhod, které přispívají zlepšení péče o mentální zdraví u Jihokorejců.⁴⁵

2.1.2.2 Hudba

Korea je známá především svým hudebním průmyslem. Je dokázáno, že terapie hudbou poskytuje bezpečné prostředí, které zároveň podporuje léčbu traumat, snižuje úroveň úzkosti a uvolňuje od depresivních myšlenek. Výzkumy potvrzují že poslech písní podporuje péči o mentální zdraví. Prostřednictvím hudby mohou jedinci vyjádřit své zkušenosti, ať už jsou pozitivní či negativní a také jsou schopni se spojit s dalšími, kteří mají podobné zkušenosti, což napomáhá uvolnění stresu a zbavení se pocitu, že se s nějakým problémem jedinec musí vyrovnat sám.⁴⁶ Právě sdílení svých problémů a obav pomáhá osvobození od špatných myšlenek a také sdílením svého příběhu o mentálním zdraví je schopno proměnit špatnou minulost v cenný dar a tím i napomocť ostatním, kteří by podobným problémem mohli procházet.⁴⁷

Velmi populární destinace, kam se Korejci často chodí odreagovávat, jsou noraebangy (kor. 노래방). Na rozdíl od amerického stylu karaoke, kde je třeba vystupovat na pódiu před publikem, v Koreji lidé zpívají ve soukromých místnostech buď sami, nebo s přáteli, což poskytuje intimní a pohodové prostředí pro uvolnění a zábavu. Tento způsob odreagování je obzvláště oblíbený mezi mladými lidmi a stává se účinným prostředkem k vyrovnání s každodenním stresem.⁴⁸

2.1.2.3 Videohry

Jak je dobře známo videohry a virtuální realita se staly nedílnou součástí našich životů. Stejně tak se více videoher začíná používat pro zdravotní léčbu, včetně mentální terapie a rehabilitace. Jednou z takových videoher je např. EndeavorRx, která byla schválena americkým Úřadem pro kontrolu potravin a léčiv (U.S. Food and Drug Administration)⁴⁹ jako léčba dětí s ADHD. Pomáhá dětem se zlepšením pozornosti a soustředěním.⁵⁰

Hraní videoher je v Koreji velmi oblíbenou aktivitou a může být nejen profesionální kariérou (tzv. e-spor kariérou), či volnočasovou aktivitou, ale také může sloužit jako způsob úniku od stresu a každodenního tlaku. Může též poskytnout pocit jakéhosi úspěchu a dočasné

⁴⁵ PARK, Sung Un, JUNG Woo JEON, Hyunkyun AHN, Yoon Kwon YANG a Wi Young SO, 2022. *Big Data Analysis of the Key Attributes Related to Stress and Mental Health in Korean Taekwondo Student Athletes* [online]. [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/su14010477>

⁴⁶ *The Transformative Power of Music in Mental Well-Being*. American psychiatric association, 2023. [online]. [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/power-of-music-in-mental-well-being>

⁴⁷ *The Benefits Of Sharing My Mental Health Story*, 2019. Finlay Games [online]. [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://finlaygames.com/the-benefits-sharing-my-mental-health-story/>

⁴⁸ LEE, Hyemin, 2024. *Karaoke in Korea: Noraebang let's you sing till your heart's content!* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://korea.stripes.com/travel/karaoke-in-korea-noraebang-let's-you-sing-till-your-heart's-content.html>

⁴⁹ *FDA Permits Marketing of First Game-Based Digital Therapeutic to Improve Attention Function in Children with ADHD* [online], 2020. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-permits-marketing-first-game-based-digital-therapeutic-improve-attention-function-children-adhd>

⁵⁰ FISHMAN, Andrew, 2020. *FDA Approves Video Game as ADHD Treatment* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/video-game-health/202006/fda-approves-video-game-adhd-treatment>

rozptýlení, úniku od problémů z reálného života.⁵¹ Další výhodou hraní videoher je využívání kognitivních funkcí⁵² mozku které umožňují zpracování informací, pochopení, učení, pamatování, řešení problémů, rozhodování a rychle analyzovat, což je ve většině her velmi potřebné. Bez ohledu na typ hry může hraní videoher pomoci při zotavování z traumatu, rozptýlení od bolesti a dalších mentálních problémů, jako je deprese, úzkost, ADHD apod.⁵³

Je ovšem důležité si dávat pozor, aby se z volnočasové aktivity, která napomáhá odreagování od problémů, nestala závislost, která naopak mentální problémy může vyvinout případně zhoršit. Existuje studie, která přímo zkoumá závislost na hraní videoher mezi jihokorejskými adolescenty a zároveň zdůrazňuje její dopady právě na psychiku⁵⁴. Jelikož Jižní Korea pokročila v oblasti vysokorychlostního internetu a her, více mladých lidí tráví významný čas hraním her, což vede k obavám. Tato závislost je spojena s řadou problémů, jako je snížený akademický výkon, psychologické problémy a špatné rodinné a vrstevnické vztahy.⁵⁵

2.1.3 Pasivní metody psychohygieny bez odborné pomoci

Pasivní metody zahrnují opatření, která podporují mentální zdraví bez aktivní činnosti jedince. Mezi tyto metody patří např. vytváření podpůrného prostředí v práci, škole či doma, zajištění dostupnosti informací nebo kontakt s podpůrnými skupinami, které mohou jedinci využívat dle jejich potřeby.

2.1.3.1 Hudba

Jak již bylo zmíněno, produkce hudby může významně přispět k péči o mentální zdraví. Je často prostředkem, kterým umělci jsou schopni osvětlovat právě různé mentální stavy, nespravedlnost, sociální problémy, genderovou diskriminaci, práva LGBTQ+ apod.⁵⁶ A právě poslech hudby může též napomoci v oblasti mentálního zdraví. Může podpořit svým textem a také napomáhá přinést zpět hezké vzpomínky, zlepšit náladu, uklidnit či nabudit k nějaké činnosti. Hudba je také schopna snížit stres, deprese a úzkosti což je pro mentální zdraví důležité.⁵⁷ Korejská hudba není výjimkou. Dle fanoušků korejské populární hudby, konkrétní písně jim pomáhají regulovat náladu, poskytují útěchu apod. což ve výsledku napomáhá jak celkovému mentálnímu zdraví, tak i jeho zlepšení.⁵⁸

⁵¹ MARQUES, Lucas M., UCHIDA, Pedro M., AGUIAR, Felipe O., KADRI, Gabriel, Raphael I. M. SANTOS a BARBOSA, Sara P.. *Escaping through virtual gaming—what is the association with emotional, social, and mental health? A systematic review* [online]. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z:

<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2023.1257685/full#ref20>

⁵² HUANG, He a CHENG, Chuanyin, 2022. *The Benefits of Video Games on Brain Cognitive Function: A Systematic Review of Functional Magnetic Resonance Imaging Studies* [online]. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/app12115561>

⁵³ *Are There Mental Health Benefits of Video Games?* WEBMD. 2024. [online], [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-benefits-of-video-games>

⁵⁴ SEOK, Hee Joung, LEE, Jeoung Min, PARK, Chi Yong a PARK, Ji Young, 2018. *Understanding internet gaming addiction among South Korean adolescents through photovoice* [online]. 35-42 [cit. 2024-05-07]. ISSN 0190-7409. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.09.009>

⁵⁵ Tamtéž.

⁵⁶ REYNOLDS, Fátima, 2023. *The Transformative Power of Music in Mental Well-Being* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/power-of-music-in-mental-well-being>

⁵⁷ *Mental health and music: what are the benefits of listening to music?* PFIZER, 2023. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.pfizer.com.au/your-health/managing-your-health/healthy-living/mental-health-and-music-what-are-the-benefits-of-listening-to-music>

⁵⁸ LEE, Jin Ha, BHATTACHARYA, ANTONY, Arpita, Ria, SANTERO, Nicole a Le, Anh, 2021. *"Finding Home": Understanding How Music Supports Listeners' Mental Health through a Case Study of BTS* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://zenodo.org/records/5624569>

2.1.3.2 Internetové sociální sítě

Další roli určitě hrají i sociální sítě. Studie o korejských adolescentech říká, že sociální média hrají podstatnou roli v jejich duševním zdraví, a to zejména tím, jak zvládají a vyjadřují stres. V Koreji je populární intenzivní využívání platforem na psaní blogů či k diskuzím týkajících se mentálního zdraví. Tato studie zdůrazňuje, že zatímco sociální média mohou být hrozbou pro duševní zdraví, tak zároveň poskytují prostor k vyjádření obav a nalezení podpory od ostatních uživatelů, což napomáhá zmírnění pocitu osamělosti a odlišnosti.⁵⁹

2.1.3.3 Komunikace s blízkými přáteli a rodinou

Účinnou metodou, která je populární po celém světě je obyčejné povídání si s přáteli a rodinou. Terapie sdílením s blízkými osobami může napomoci s duševním zdravím a též vést k silnějším vztahům založených na důvěře, což je obzvláště cenné v těžkých obdobích. Je známo, že kvalitní vztahy a příjemné prostředí s rodinou a přáteli podporují zlepšení mentálního zdraví, zejména u mladých lidí. Přátelství, která poskytují společnost, důvěru a emoční podporu fungují jako ochrana proti mentálním problémům a dodávají pocit bezpečí a tím i zvyšují sebelásku, která je důležitým preventivním faktorem. Tento druh sociální podpory je zásadní, obzvláště v kulturách jako je korejská, kde je mentální zdraví stále velké tabu, což dělá otevřené rozhovory mnohem důležitějšími.⁶⁰

2.1.3.4 Čtení

Čtení knih přináší mnoho výhod pro duševní zdraví. Zlepšuje kritické myšlení a kreativitu, rozšiřuje slovní zásobu, posiluje znalosti a stimuluje představitivost. Emocionálně knihy umožňují prožít širokou škálu emocí, což podporuje odolnost a schopnost vyrovnat se s obtížnými situacemi. Také pomáhají rozvíjet empatii a propojení s lidmi skrze vyprávění příběhů z různých kultur. Kromě toho, knihy poskytují zábavu, která uvolňuje endorfiny v mozku, čímž napomáhá relaxaci, zvládání bolesti a snižování stresu. Útěk do světa knih může snížit srdeční tep a uvolnit svaly. Zapojení do knižních klubů nebo čtenářských skupin může zase přispět k sociálnímu životu.⁶¹

2.1.3.5 Sledování filmů a seriálů

Sledování filmů a televizních seriálů není jen zábava, ale může mít také mnoho pozitivních účinků na duševní zdraví. Filmy a seriály nabízejí možnost uniknout z každodenní reality a poskytují prostor pro relaxaci a odpočinek, což může významně snížit úroveň stresu a napětí. Kromě toho mohou posilovat motivaci a inspiraci prostřednictvím příběhů lidí, kteří překonávají obtíže a dosahují svých cílů, což může diváka povzbudit k napodobení těchto úspěchů ve vlastním životě.

Sledování filmů a seriálů také může přispívat k posílení vztahů. Společné zážitky a sdílení emocí mohou zlepšit vzájemné pouto mezi přáteli a rodinou. Diskuse o sledovaném

⁵⁹ SONG J, YANG J, YOO S, CHEON K, YUN S, SHIN Y. 2023. Exploring Korean adolescent stress on social media: a semantic network analysis. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://doi.org/10.7717/peerj.15076>

⁶⁰ Friendship and mental health. Mental health foundation. 2021. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/friendship-and-mental-health>

⁶¹ WRIGHT, Paul, 2023. *A must-read: Physical and mental health benefits of reading books* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.nuvancehealth.org/health-tips-and-news/physical-and-mental-health-benefits-of-reading-books>

obsahu mohou otevřít nové pohledy a zároveň posílit pocit sounáležitosti a porozumění mezi lidmi.

Dalším důležitým aspektem je kulturní a sociální uvědomění. Filmy a seriály často zpracovávají aktuální společenské a kulturní témata, která mohou divákům pomoci lépe porozumět světu kolem sebe a rozvíjet empatii vůči lidem z různých prostředí. Toto rozšiřování obzorů může vést k lepší sociální integraci a toleranci.

2.1.4 Nevhodné strategie zvládání mentálních problémů

2.1.4.1 Konzumace alkoholu

V Koreji je alkohol často vnímán jako nástroj neverbální komunikace, který spojuje lidi a vytváří příjemné prostředí. Slouží také k navazování kontaktů jak v osobním, tak i pracovním životě, např. když se konají tzv. *hösik* (kor. 회식, firemní setkání, zejména večere), při kterých se po dlouhém pracovním dni chodí na večeri, pije se hlavně alkohol a odreagovává se. Často to vede k opilství a dalším negativním důsledkům.

V korejské kultuře, kde má pití alkoholu významný sociální rozměr, mohou negativní důsledky jeho konzumace překračovat osobní úroveň a ovlivňovat celou společnost. Problémy spojené s nadměrným pitím alkoholu tak nabývají na závažnosti s každým rokem.⁶²

Kim, Džong a Pak (kor. 김, 정, 박)⁶³ mluví ve své studii o pandemii COVID-19 a jaký měla vliv na výrazné zhoršení duševního zdraví u vysokoškolských studentů, což mělo za následek nárůst nevhodných strategií zvládání stresu, včetně problematického užívání alkoholu. V důsledku pandemie museli studenti čelit mnoha výzvám, jako je náhlý přechod na online výuku a izolaci, která vyplývala ze sociálního distancování. Tyto změny způsobily zvýšený psychický stres a u mnohých vedly k depresi a dalším duševním nemocem. V reakci na tyto změny a emoční tlaky se někteří studenti začali uchýlovat k požívání alkoholu jako k rychlému a snadno dostupnému řešení.⁶⁴ Zejména když cena alkoholu, hlavně nejoblíbenějšího druhu korejského alkoholu *sodžu* (kor. 소주)⁶⁵, je nízká.⁶⁶ Dle OECD zprávy stouply ceny alkoholu mezi roky 2005 a 2018 o 4 % až 16 %, což je méně než míra inflace. To činí alkoholické nápoje mnohem dostupnějšími ve srovnání s ostatními nápoji, jejichž ceny rapidně vzrostly.⁶⁷

⁶² CHUN, Sungsoo. *Hankuginesó ümdžüi sahudžók üimi 한국인에서 음주의 사회적 의미*. The Journal of Korean Diabetes. 2012. 13(2), 57-60. Dostupné z: doi: <http://dx.doi.org/10.4093/jkd.2012.13.2.57>

⁶³ KIM, In Hong, JEONG, Yeo Won a PARK, Hyun Kyeong, 2021. *Korean University Students' Problematic Alcohol use, Depression, and Non-Suicidal Self-Injury During COVID-19 Lockdown* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z <https://doi.org/10.1177/24705470211053042>

⁶⁴ Tamtéž.

⁶⁵ Sodžu – tradiční korejský alkoholický nápoj, který se vyrábí destilací fermentovaného rýže, ačkoliv moderní verze mohou být vyráběny také z jiných obilovin nebo škrobů, jako jsou brambory nebo tapioka. Obsah alkoholu je obvykle kolem 20 % až 24 %. Sodžu je oblíbené pro svou čistou chuť a univerzálnost v kombinaci s různými pokrmy, což z něj činí základní součást korejského společenského pití (NIESET, Lane, 2022. *Soju Explained: What Is It and How Do You Drink It?* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.foodandwine.com/cocktails-spirits/korean-soju>)

⁶⁶ KIM, Jung Ho, 2012. *Korea counts the cost of cheap alcohol*. The Korea Herald [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.koreaherald.com/view.php?ud=20120814001211&np=4819&mp=483>

⁶⁷ BAUBION, Charles, CECCHINI, Michele, HEWLETT, Emily a VUIK, Sabine. *OECD Reviews of Public Health: Korea*. OECD. 2020. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.oecd.org/health/oecd-reviews-of-public-health-korea-be2b7063-en.htm>

2.1.4.2 Konzumace nikotinových látek

Kouření je často využíváno jako forma uklidnění a úlevy nejen od stresu, i když paradoxně nikotin může zvýšit úzkost a napětí. Zpočátku má nikotin relaxační účinek, což vede lidi k přesvědčení, že snižuje stres a úzkost, ale tento pocit je bohužel jen krátkodobý a brzy ho nahradí abstinenční příznaky. Pokud jde o mentální zdraví, jedinci trpící mentálními problémy mají dvojnásobnou pravděpodobnost kouření než ostatní.⁶⁸

Výzkum v Koreji ukázal silnou spojitost mezi psychologickým stresem a zvýšenou mírou kouření. Jižní Korea je známá svými náročnými pracovními podmínkami a vysokými společenskými očekáváními. Tento psychologický stres se odráží ve zvyšujícím se počtu lidí, kteří se kouřením snaží zvládat onen stres. Výzkum také ukázal, že v Koreji se míra kouření liší podle pohlaví a zaměstnání. I přestože je počet mužů, kteří kouří, výrazně vyšší než počet žen, tak ženy pracující v tzv. „*pink-collar workers*“ sektoru (květinářka, chůva pro děti, učitelka, sekretářka apod.)⁶⁹ jsou pod větším vlivem stresu a častěji se uchylují ke kouření než muži, kteří pracují v tzv. „*white-collar workers*“ sektoru (práce v kanceláři apod.)⁷⁰

2.1.5 Život ohrožující situace

Sebepoškozování je chápáno jako reakce na stresující emoce, pocit izolace, trestání sama sebe, či jako únik od nepříjemných vzpomínek, emocí a myšlenek, které se zdají být neodbytné.⁷¹

Není tomu jinak ani v případě Korejců, kde je vnímáno jako způsob zvládnání problémů. Toto chování je často zhoršováno v obdobích zvýšeného stresu, jako je např. pandemie COVID-19, kdy došlo k výraznému nárůstu zmínek o sebepoškozování mezi mladými lidmi na sociálních sítích⁷², což potvrzuje nedávnou studii z Koreje, která poukazuje na znepokojivou souvislost mezi internetovým vyhledáváním a vzrůstajícími případy sebevražd mezi adolescenty. Tyto studie odhalily, že mladí lidé, kteří vyhledávají informace o sebepoškozování nebo sebevraždě, mají vyšší riziko přechodu od myšlenek ke skutečnému pokusu o sebevraždu.⁷³

Další výzkum potvrdil spojitost mezi zvládnáním mentálních problémů, jako je deprese nebo úzkost, zvládnáním psychického nátlaku se sebepoškozováním. Další tlak, který je úzce spojen s touto problematikou, je tlak na akademické úspěchy, který je v Koreji zvláště vysoký, vzhledem k tomu, že školní úspěch je často vnímán jako hlavní cesta ke společenskému úspěchu. Tento akademický stres je úzce spojen se sebepoškozováním a sebevražedným chováním dětí a mladistvých. Dále hrají podstatnou roli i negativní vztahy a špatná komunikace

⁶⁸ *Smoking and mental health*. Mental health foundation, 2021 [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/smoking-and-mental-health>

⁶⁹ *Pink Collar Jobs*. Academy to innovate hr. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.aihr.com/hr-glossary/pink-collar-jobs/>

⁷⁰ LEE, Hyunjoon, LEE, Harold H. a KANG, Augustine, *Psychological Stress, Smoking, and Hazardous Drinking Behaviors among South Korean Adults: Findings from the Korean National Health and Nutrition Examination Survey*. 2020. [online]. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: doi:10.1080/14659891.2020.1760379

⁷¹ *Why people self-harm* NHS. 2023. [online]. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/self-harm/why-people-self-harm/>

⁷² DO, Ryemi, KIM, Soyeon a LIM, Youbin. *Korean adolescents' coping strategies on self-harm, ADHD, insomnia during COVID-19: text mining of social media big data*. 2023. [online]. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2023.1192123/full>

⁷³ Tamtéž.

jak s vrstevníky, tak s rodiči, které také přispívají k riziku sebepoškození mezi adolescenty.⁷⁴

Jak již bylo zmíněno, v Koreji jsou obrovským problémem sebevraždy. Toto potvrzuje OECD žebříček, kde se Jižní Korea drží na prvním místě s počtem přibližně 13 000 sebevražd za rok 2021 ve všech věkových skupinách. Avšak v roce 2022 se toto číslo navýšilo s počtem 26 úmrtí na 100 000 lidí, což udělalo ze sebevraždy hlavní příčinu smrti mladých Jihokorejců v posledním desetiletí.⁷⁵

Stejně jako u sebepoškození jsou sebevraždy mezi mladými Korejci ovlivněny několika stresory, jako jsou např. obrovský akademický náklad, špatná komunikace a problémové vztahy jak v rodině, tak mezi vrstevníky. Tyto faktory přispívají k vysokému počtu pokusů o sebevraždu a k rozšíření sebevražedných myšlenek. Zajímavé je, že sebevražedné myšlenky jsou častější u žen ve srovnání s jejich mužskými vrstevníky, ačkoliv dokonané sebevraždy jsou častější u mužů. Tento rozdíl je částečně přiřazován ke zvládnutí emočních problémů a problémům s chováním, které se liší u každého pohlaví. Další podstatnou roli hrají i ekonomické faktory, neboť mladí lidé z nižších socioekonomických vrstev mají vyšší míru sebevražd. Stres související s finanční nejistotou, nestabilitou zaměstnání a společenským tlakem na úspěch výrazně přispívá k jejich psychickým problémům. Kromě toho bylo také identifikováno problematické používání internetu jako významný rizikový faktor, který silně souvisí se zvýšením sebevražedných myšlenek.⁷⁶

2.2 Problematika mentálního zdraví zobrazovaná v korejských médiích

Média, včetně seriálů, filmů a písní hrají jednu z podstatných rolí při utváření společenského vnímání a rozšiřování povědomí o mentálním zdraví. Díky svému silnému vyprávění a širokému dosahu mají schopnost prezentovat problémy duševního zdraví způsobem, který hluboce rezonuje s diváky či posluchači, často mění zažitě představy a podporuje soucitnější porozumění těmto otázkám. Otevřené zabývání se duševním zdravím v médiích nejen vzdělává veřejnost, ale také poskytuje naději a solidaritu těm, kteří jsou těmito problémy postiženi, ukazuje, že duševní nemoci jsou univerzální a dotýkají se lidí z různých prostředí, a zdůrazňuje význam soucitu a porozumění.

2.2.1 Filmy a seriály

Televizní seriály a filmy, které se zaměřují na duševní zdraví, nabízejí divákům možnost hlouběji porozumět složitosti duševních nemocí skrze realistické scénáře a charaktery. Tato média nejen že otevírají diskusi o mentálních poruchách, ale také ukazují různé metody řešení, jako jsou terapeutické techniky, strategie pro seberozvoj, a způsoby, jak získat podporu od okolí. Příběhy často ilustrují význam hledání profesionální pomoci a zapojení rodiny a přátel, což může vést ke zlepšení pochopení a zvládnutí těchto výzev. Seriály mohou také inspirovat diváky, aby se nebáli hledat pomoc a otevřeně mluvit o svých problémech, čímž podporují de-stigmatizaci mentálních onemocnění. Ve výsledku mohou tato díla působit jako nástroj pro zvyšování veřejného povědomí a přispívat k lepšímu mentálnímu zdraví v celé společnosti.

⁷⁴ LEE, Woo Kyeong, *Psychological characteristics of self-harming behavior in Korean adolescents*. Asian Journal of Psychiatry. 2016. [online]. 119-124 [cit. 2024-05-08]. ISSN 1876-2018. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2016.07.013>

⁷⁵ YOON, L. *Suicide in South Korea – statistics & facts* 2024. [online]. STATISTA. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://www.statista.com/topics/8622/suicide-in-south-korea/#topicOverview>

⁷⁶ KANG, Alyssa, 2023. *Suicide Among Adolescents in South Korea* [online]. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://ballardbrief.byu.edu/issue-briefs/suicide-among-adolescents-in-south-korea>

Jedním z takových korejských seriálů je „*It's Okay Not To Be Okay*“ (kor. 사이코지만 괜찮아)⁷⁷, který se věnuje tématice mentálního zdraví a procesu hojení. Seriál zobrazuje životy opatrovníka v psychiatrické léčebně a autorky dětských knih s antisociální poruchou osobnosti, oba s traumatem z minulosti. V průběhu seriálu jsou různé problémy duševního zdraví prezentovány s hloubkou a empatií, což otevírá diskuzi o společenských stigmatěch a zdůrazňuje význam povědomí o tomto tématu. Seriál ukazuje, jak může být osobní spojení a porozumění klíčové při zvládání mentálních poruch. Realisticky pojednává o procesu léčby, přiznává potíže a postupné pokroky v zvládání traumatu, a proto byl diskutován pro jeho pozitivní dopad na veřejné vnímání duševního zdraví.⁷⁸ Hlavní postavy využívají umění a kreativní vyjádření, například psaní a vyprávění příběhů, jako způsob zpracování svých emocí a traumat. Důležitou roli hrají také mezilidské vztahy. Postavy procházejí procesem budování důvěry a vzájemné podpory, což je klíčové pro jejich emocionální uzdravení. Seriál rovněž naznačuje, že otevřená komunikace a sdílení osobních zážitků mohou být efektivními nástroji pro zvládání psychických potíží. Tyto prvky jsou prezentovány v kontextu každodenních interakcí a vývoje postav, což ukazuje, jak mohou být různé formy terapie integrovány do běžného života.

Korejský seriál "*Daily Dose of Sunshine*" (kor. 정신병동에도 아침이 와요)⁷⁹ přistupuje k problematice duševního zdraví skrze příběh zdravotní sestry na psychiatrickém oddělení a je zde vyobrazován život zdravotních sester pracujících na psychiatrickém oddělení. Postavy seriálu se zaměřují na vytváření léčebného prostředí, které podporuje duševní zdraví pacientů a ukazuje, jak každodenní interakce a osobní péče mohou pomoci v zotavení. Práce zdravotních sester je zobrazována jako klíčová pro podporu pacientů, kterým pomáhají hledat naději a lépe zvládat jejich stav. Tyto aspekty jsou klíčové pro pochopení, jak empatie a odborná péče mohou vést ke zlepšení mentálního zdraví. Také úspěšně zpochybňuje stigma spojené s duševním zdravím, ukazuje, že tyto problémy mohou postihnout kohokoli a zdůrazňuje důležitost porozumění a podpory při zotavení. Tento seriál je oceňován za realistické a lidské zobrazení pacientů na psychiatrii, což přispívá k diskusi o duševním zdraví v médiích.⁸⁰

2.2.2 Písň

Na druhou stranu, písň mohou jedinečným způsobem vyjádřit emoce a prožitky spojené s mentálním zdravím. Texty písni, které pojednávají o osobních problémech a vypořádávání se s nimi, mohou potvrdit pocity posluchačů, snížit stigma spojené s mentálními problémy či poskytnout jejich posluchačům útěchu a podporu, kterých se jim v reálném životě nedostává.

2.2.2.1 Stray Kids

Korejská skupina Stray Kids (kor. 스트레이 키즈) zahájila svou hudební kariéru predebutovou⁸¹ písní "*Hellevator*", jejíž název je metaforou pro výtah plný utrpení a bojů, kterým se snaží vystoupit vzhůru. Společně se svými podebutovými hudebními alby „*I AM Not*“, „*I AM Who*“ a „*I AM You*“ ilustrují cestu k sebepoznání, odchýlení se od společenských norem a k hledání vlastní identity. Tato témata hluboce souvisejí s tématy mentálního zdraví a osobního růstu. Prostřednictvím jejich hudby, především v těchto albech, poukazují na témata společná s vlastní identitou, duševním zdravím a společenským tlakem.

⁷⁷ *It's Okay Not To Be Okay*. Netflix [online]. [paywall]. Dostupné z: <https://www.netflix.com/title/81243992>

⁷⁸ *K-drama review: It's Okay to Not Be Okay* [online], 2022. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://noseinabook.co.uk/2022/07/26/k-drama-review-its-okay-to-not-be-okay/>

⁷⁹ *Daily Dose Of Sunshine*. Netflix. [online]. [paywall]. Dostupné z: <https://www.netflix.com/title/81572595>

⁸⁰ CHIN, Carmen, 2023. '*Daily Dose of Sunshine*' review: an earnest, destigmatising portrayal of mental health [online]. NME. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://www.nme.com/reviews/tv-reviews/daily-dose-of-sunshine-review-3533868>

⁸¹ Predebut – období v kariéře hudebních skupin, zpěváků, nebo umělců obecně, předtím, než oficiálně debutovali na veřejnosti nebo na hudební scéně.

Každé album navazuje na předchozí a vytváří soudržný příběh, který nejenže vyzývá, ale také podporuje posluchače na jejich vlastních cestách k sebepoznání. Příkladem je píseň "Hellevator", která vyjadřuje duševní boje a tlaky, které členové skupiny zažívali. Texty odrážejí zoufalství a bolest, ale zároveň ukazují odhodlání překonat tyto obtíže.⁸²

Dalším příkladem je píseň „Grow Up“, která má povzbudivý nádech a pomocí textu této písně je předávána podpora a povzbuzení všem, kteří se snaží překonávat životní výzvy. Tato píseň vzkazuje posluchačům, aby byli trpěliví a učili se ze svých zkušeností, a podporuje je na cestě k osobnímu rozvoji a zlepšení. Další písní s podobným účelem je „My Pace“, která mluví o individualitě a přijetí vlastního tempa života. Text zdůrazňuje, že není nutné se srovnávat s ostatními nebo se cítit pod tlakem kvůli jejich úspěchům.

V neposlední řadě je důležité zmínit píseň „I am YOU“, která reflektuje vztah mezi jednotlivcem a světem kolem něj. Text hovoří o propojení a vzájemné identifikaci mezi posluchačem a skupinou. Také zdůrazňuje vzájemné porozumění a společnou cestu. Skladba vyjadřuje pocit solidarity a nabízí komfort těm, kteří hledají pochopení a přijetí ve složitých časech. Skrze svou práci si Stray Kids nejenže upevnili pozici jako umělci, ale stali se také hlasem generace, která se snaží najít sama sebe v dnešním komplikovaném světě.⁸³

2.2.2.2 BTS

Další významný představitel korejského umění, skupina BTS (kor. 방탄소년단), má zásadní vliv nejen svou hudební tvorbou, ale i svým přístupem k otázkám mentálního zdraví. Svou otevřeností a ochotou sdílet osobní zkušenosti s duševními problémy podporují jedince bojující s psychickými problémy nejen v Jižní Koreji, ale i po celém světě. Tento přístup jim umožňuje oslovit široké spektrum posluchačů a poskytnout jim nejen umělecký zážitek, ale také pocit porozumění.⁸⁴

Na podzim roku 2017 BTS představili svou společnou kampaň s organizací UNICEF nesoucí název „LOVE MYSELF“, která je úzce spjata s jejich alby „Love Yourself: Her“, „Love Yourself: Tear“ a „Love Yourself: Answer“⁸⁵. Hlavním účelem celé této kampaně a všech alb bylo naučit se milovat sami sebe takovými jakými jsme.⁸⁶ RM, leader BTS, při zahájení projektu Generation Unlimited na Valném shromáždění OSN řekl: „After releasing the “Love Yourself” albums and launching the “Love Myself” campaign, we started to hear remarkable stories from our fans all over the world, how our message helped them overcome their hardships in life and start loving themselves. These stories constantly remind us of our responsibility. So, let’s all take one more step. We have learned to love ourselves, so now I urge you to speak yourself! I would like to ask all of you. What is your name? What excites you and makes your heart beat? Tell me your story. I want to hear your voice, and I want to hear your conviction. No matter who you are, where you’re from, your skin colour, gender identity: speak yourself.“

⁸² LIN, Kylie. *Hellevator – lyrics analysis* [online]. QUORA. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://stayshaven.quora.com/Hellevator-Lyric-Analysis-1>

⁸³ *Stray Kids* [online]. Namu Wiki. 나무 위키. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://namu.wiki/w/Stray%20Kids>

⁸⁴ SHIRAZ, Zarafshan a DELHI, New, 2023. 10 years of BTS: Mental health advocacy by OT7 and empowering a global fanbase [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.hindustantimes.com/lifestyle/relationships/10-years-of-bts-mental-health-advocacy-by-ot7-and-empowering-a-global-fanbase-101686641200702.html>

⁸⁵ *Bangtan Sonjōndan. 방탄소년단*. Namu Wiki. 나무 위키 [online]. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://namu.wiki/w/%EB%B0%A9%ED%83%84%EC%86%8C%EB%85%84%EB%8B%A8>

⁸⁶ *UNICEF and BTS celebrate success of ‘groundbreaking’ LOVE MYSELF campaign*. UNICEF, 2021. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-and-bts-celebrate-success-groundbreaking-love-myself-campaign>

*Find your name, find your voice by speaking yourself.*⁸⁷ (Po vydání alb "Love Yourself" a spuštění kampaně "Love Myself" jsme začali slyšet pozoruhodné příběhy od našich fanoušků z celého světa, jak jim naše poselství pomohlo překonat životní těžkosti a začít se mít rádi. Tyto příběhy nám neustále připomínají naši odpovědnost. Udělejme tedy všichni ještě jeden krok. Naučili jsme se milovat sami sebe, takže teď vás vyzývám, abyste mluvili sami za sebe! Rád bych se vás všech zeptal. Jaké je vaše jméno? Co vás nadchne a co rozbuší vaše srdce? Řekněte mi svůj příběh. Chci slyšet váš hlas a chci slyšet vaše přesvědčení. Nezáleží na tom, kdo jste, odkud pocházíte, jakou máte barvu pleti, genderovou identitu: mluvte sami za sebe. Najděte své jméno, najděte svůj hlas tím, že budete mluvit sami za sebe.) Tento proslov, který se nesl ve znamení úspěchu, nejenže oslovil každého posluchače, ale také jim vdechl odvalu. Povzbudil tak všechny, aby pozvedli své hlasy a objevili sami sebe, což bylo hlavním posláním celé kampaně a všech třech vydaných alb.

Skladbou, která stojí za zmínku, je „*Answer: Love Myself*“, která se zaměřuje na sebelásku a osobní přijetí. Text nabádá k přijetí vlastních nedokonalostí a zdůrazňuje význam sebelásky pro duševní pohodu. Dalším příkladem je píseň „*I'm Fine*“ vyjadřuje pocit překonání obtíží a návratu k sebejistotě a štěstí. Klade důraz na psychologickou odolnost a osobní rozvoj. Reflektuje transformaci z pocitů beznaděje k naději a sebepřijetí. Text zdůrazňuje, že i přes překážky je možné najít vnitřní klid a štěstí.

3 Dotazníkové šetření

Praktická část této bakalářské práce přinese podrobný pohled na výsledky dotazníkového šetření, které bylo zaměřeno na mentální zdraví a péči u něj u mladých jedinců v Jižní Koreji. Pro účely srovnání byl ten samý dotazník rozeslán i mezi mladé Čechy. Tato část práce detailně rozebere a analyzuje získaná data, přičemž se zaměří na porovnání situace mezi Českou republikou a Jižní Koreou.

Sběr dat pro toto dotazníkové šetření probíhal po dobu dvou týdnů. Přestože se jednalo o relativně krátký časový úsek, podařilo se nasbírat dostatečné množství odpovědí, které umožní kvalitní analýzu výsledků.

Pro lepší porozumění účelu oběma stranami tohoto dotazníkového šetření, byl dotazník zpracován jak v Korejském, tak v Českém jazyce. Dotazník byl šířen přes sociální sítě a dále doporučením respondentů jejich známým. Celkem se zapojilo 73 respondentů, z toho 43 z České republiky a 30 z Jižní Koreji.

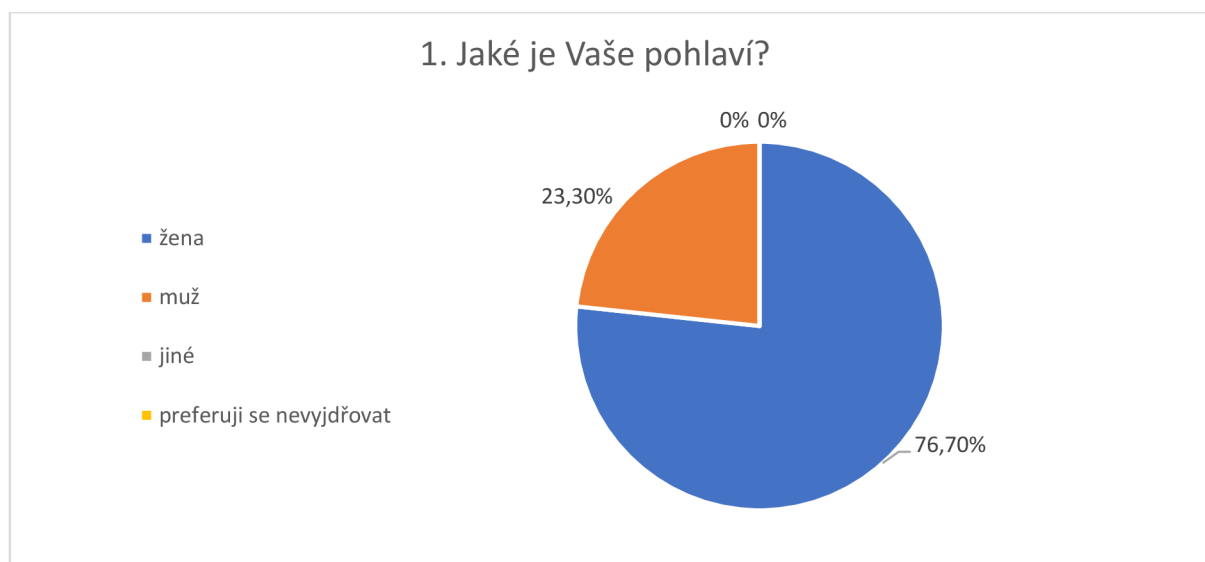
V rámci dotazníku bylo položeno celkem deset otázek, které byly rozděleny do tří hlavních částí. První část se soustředila na obecné informace o respondentech, jako je jejich pohlaví, věk a zda pracují či studují. Druhá část se zaměřila na postoj respondentů k problematice mentálního zdraví, jeho důležitost a metody péče o mentální zdraví, které jsou specifické pro danou zemi. Poslední část se věnovala osobním zkušenostem respondentů s problémy týkajícími se mentálního zdraví, jejich řešení, používaným copingovým metodám, včetně jejich účinnosti a způsobech, jak se o nich dozvěděli.

Analýza získaných dat z tohoto dotazníkového šetření bude klíčovým krokem k porozumění stavu mentálního zdraví mladých lidí v obou zemích a k nalezení potenciálních rozdílů v přístupu k péči o mentální zdraví mezi českou a jihokorejskou populací.

⁸⁷ "We have learned to love ourselves, so now I urge you to 'speak yourself.'" UNICEF, 2018. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.unicef.org/press-releases/we-have-learned-love-ourselves-so-now-i-urge-you-speak-yourself>

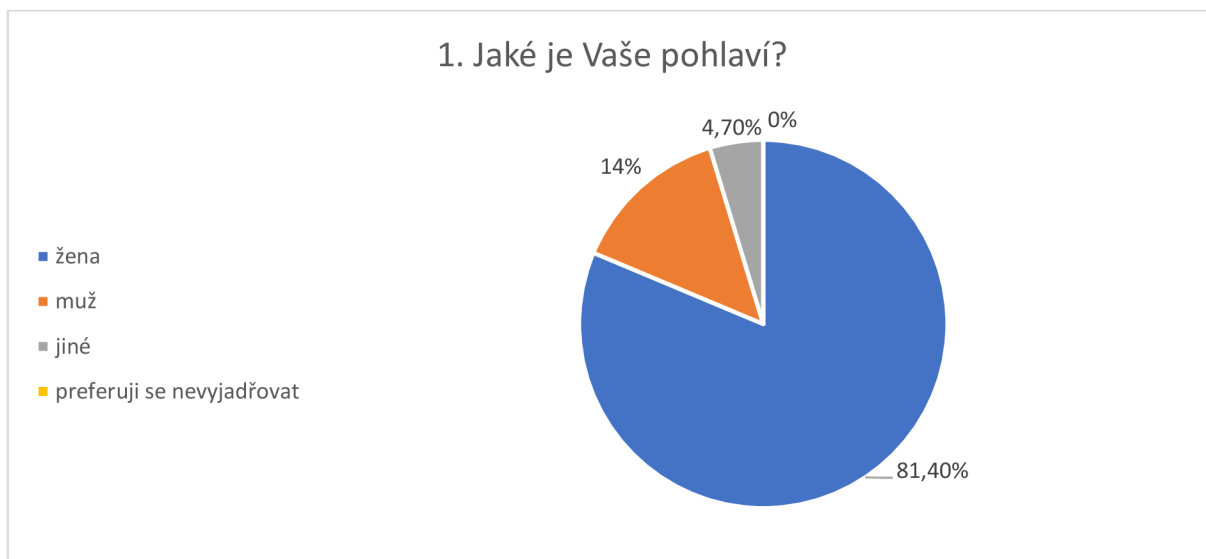
3.1 Pohlaví

První otázka průzkumu byla zaměřena na rozdělení pohlaví respondentů. S ohledem na složitost otázky pohlavní identity byla mezi možností odpovědi zařazena kategorie "jiné", která umožňuje zahrnout ty, kteří se neztotožňují s tradičními pohlavními kategoriemi. Toto promyšlené řešení reflektuje aktuální diskuzi o pohlavní identitě mezi dnešní mladou generací. Navíc byla nabídnuta možnost nevyjádřit se k pohlaví, což vyhovuje těm, kteří dávají přednost ochraně svého soukromí v této oblasti, např. kvůli osobnímu diskomfortu.



Graf č. 1: Pohlaví (Jižní Korea)

Průzkum mezi korejskými účastníky ukázal, že většina respondentů byla ženami, které tvořily 76,70 % z celkového počtu. Muži představovali 23,30 %, což naznačuje výraznou převahu ženských účastníků. Zajímavým aspektem je, že žádný z respondentů ne zvolil možnosti „jiné“ nebo „preferuji se nevyjadřovat“. Tento výsledek může odrážet kulturní specifika v Koreji, kde možná neexistuje tak velká otevřenost vůči dalším pohlavním identitám, nebo kde je sociální tlak na zachování tradičních genderových rolí silnější.



Graf č. 2: Pohlaví (Česká republika)

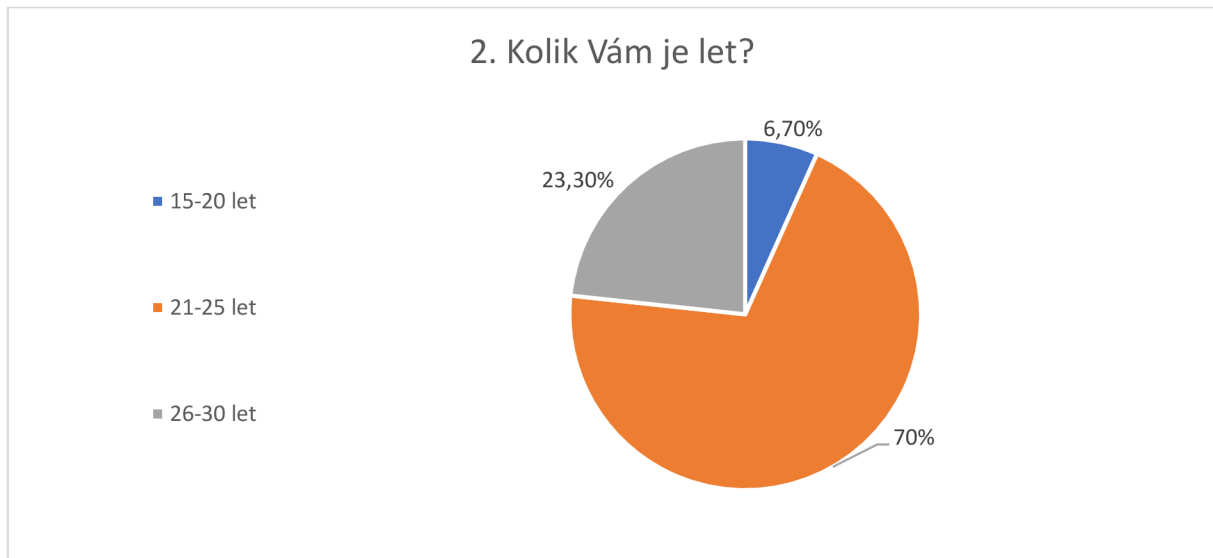
V případě českých respondentů průzkumu dominovaly ženy, které tvořily 81,40 % odpovědí. Muži zastávali 14 %, což je odlišné od výsledků od korejských respondentů, avšak česká data se liší významným způsobem. 4,70 % respondentů si zvolilo odpověď „jiné“, což poukazuje na větší míru uznání a akceptace dalších pohlavních identit v české společnosti. Možnost „preferuji se nevyjadřovat“ ne zvolil ani jeden z respondentů.

Porovnání:

Porovnání odpovědí korejských a českých respondentů odhaluje zajímavé rozdíly v sociokulturním přístupu k pohlavní identitě. Zatímco v Koreji nepoužil žádný z respondentů možnosti „jiné“ ani „preferuji se nevyjadřovat“, v České republice se 4,70 % účastníků rozhodlo pro kategorii „jiné“. Tento rozdíl může být důsledkem kulturních a sociálních rozdílů, které ovlivňují vnímání a veřejné vyjadřování pohlavních identit v obou zemích.

3.2 Věk

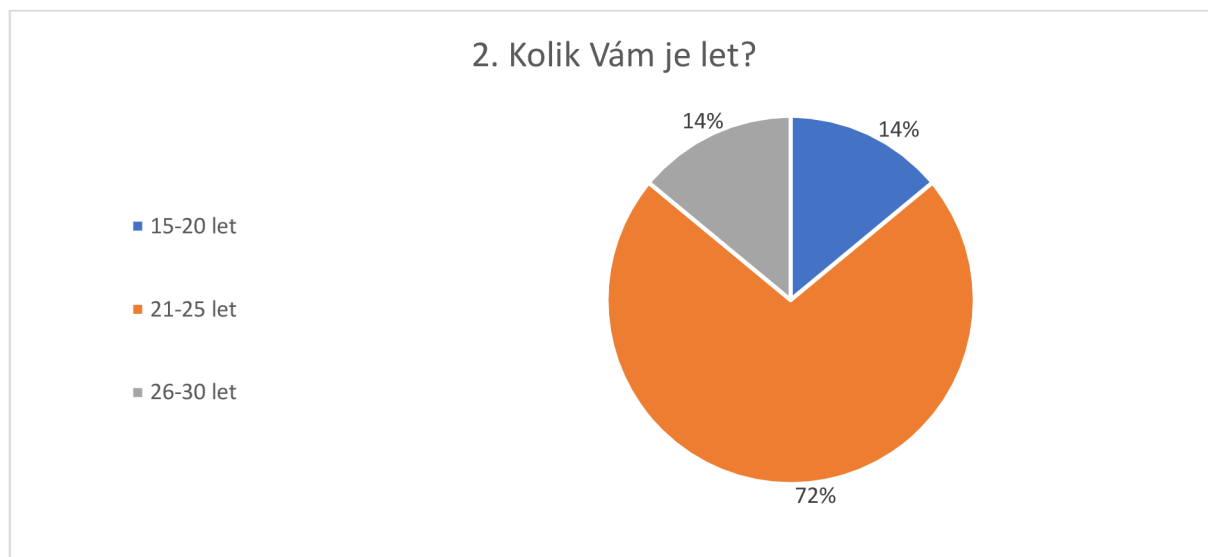
Druhá otázka se zaměřila na zjištění věku respondentů. Dotazník byl převážně směřován na mladou generaci, včetně studující mládeže a mladých pracujících, což odráží věkové rozmezí od 15 do 30 let.



Graf č. 3: Věk (Jižní Korea)

Výsledky od korejských respondentů ukazují, že věková skupina 21 až 25 let byla nejpočetnější se 70 % všech odpovědí, což odráží silné zastoupení univerzitních studentů a mladých dospělých v této populaci. Skupina ve věku 26 až 30 let tvořila 23,30 % respondentů, což ukazuje na stabilní zastoupení osob, které jsou již zřejmě plně začleněny do pracovního procesu. Nejméně zastoupená byla skupina ve věku 15 až 20 let, pouze s 6,70 %. Vzhledem k nedávným změnám v korejském počítání věku⁸⁸, nebylo specifikováno, který systém počítání použít, což mohlo ovlivnit interpretaci odpovědí.

⁸⁸ JUN, Ji Hye, 2023. Korea's age system to change from Wednesday [online]. [cit. 2024-05-06]. Dostupné z: https://www.koreatimes.co.kr/www/nation/2024/05/113_353696.html



Graf č. 4: Věk (Česká republika)

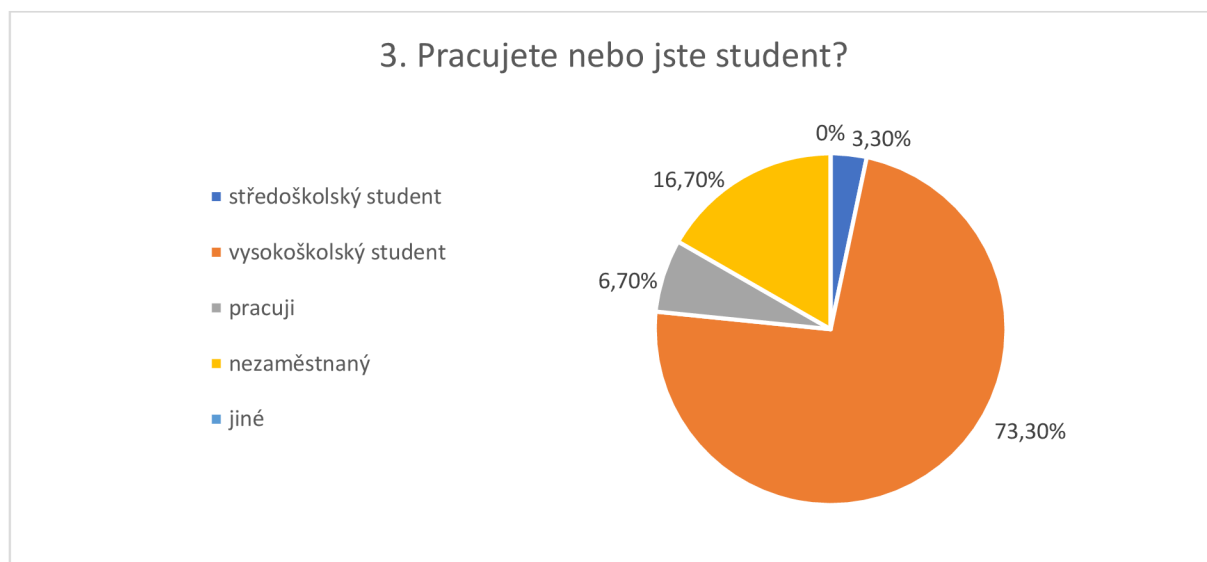
Co se týče českých respondentů, tak byla většina respondentů také z řad mladých dospělých. Největší podíl, 72 % připadl na věkovou kategorii 21 až 25 let, což naznačuje vysokou účast studentů vysokých škol a mladých lidí na počátku své kariéry. Skupina ve věku 26 až 30 let zastupovala 14 %. Nejmenší zastoupení měli účastníci ve věku 15 až 20 let, s podílem 14 %.

Porovnání:

Obě skupiny naznačují výraznou účast mladých dospělých, zejména ve věkové skupině 21 až 25 let, což může signalizovat jejich zájem o podílení se na průzkumech a aktivní zapojení do výzkumu. Výsledky korejského dotazníku vykazují vyšší podíl respondentů ve věkovém rozmezí 26 až 30 let než českého, což by mohlo odrážet odlišné postavení mladých lidí v pracovním procesu. Oba průzkumy také sdílejí podobně nízké zastoupení respondentů ve věku 15 až 20 let.

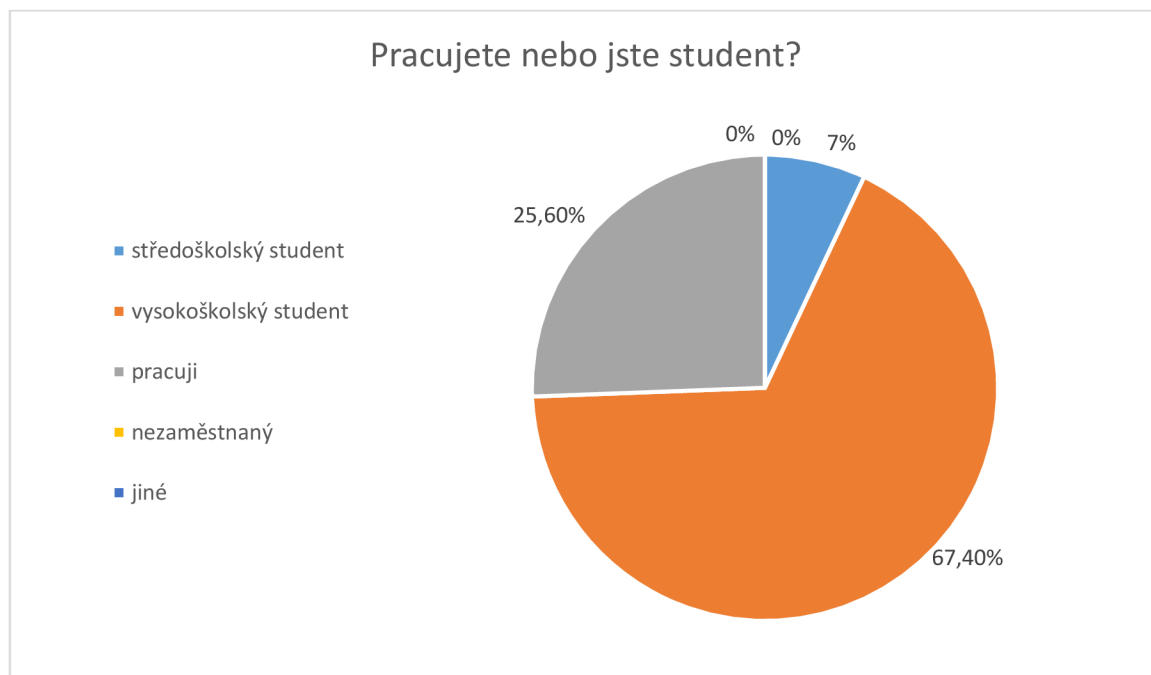
3.3 Status

Třetí a poslední otázka první části dotazníku se věnovala analýze studijního a pracovního statusu respondentů. Zodpovězení této otázky poskytlo cenné informace pro identifikaci skupin, které nejčastěji vyhledávají metody péče o mentální zdraví. Respondenti měli možnost vybrat si z následujících kategorií: středoškolský student, univerzitní student, pracující, nezaměstnaný, a také kategorie "jiné", která umožňuje individuální specifikaci prostřednictvím volné odpovědi.



Graf č. 5: Status (Jižní Korea)

Podle výsledků z průzkumu mezi korejskými respondenty, 73,30 % účastníků tvořili vysokoškolští studenti, což reflektuje vysoký zájem o téma mentálního zdraví v této akademické skupině. Dalších 16,70 % respondentů je v procesu hledání zaměstnání, zatímco 6,70 % uvedlo, že jsou již zaměstnání. Menší zastoupení měli středoškolští studenti, kteří tvořili 3,30 % účastníků průzkumu.



Graf č. 6: Status (Česká republika)

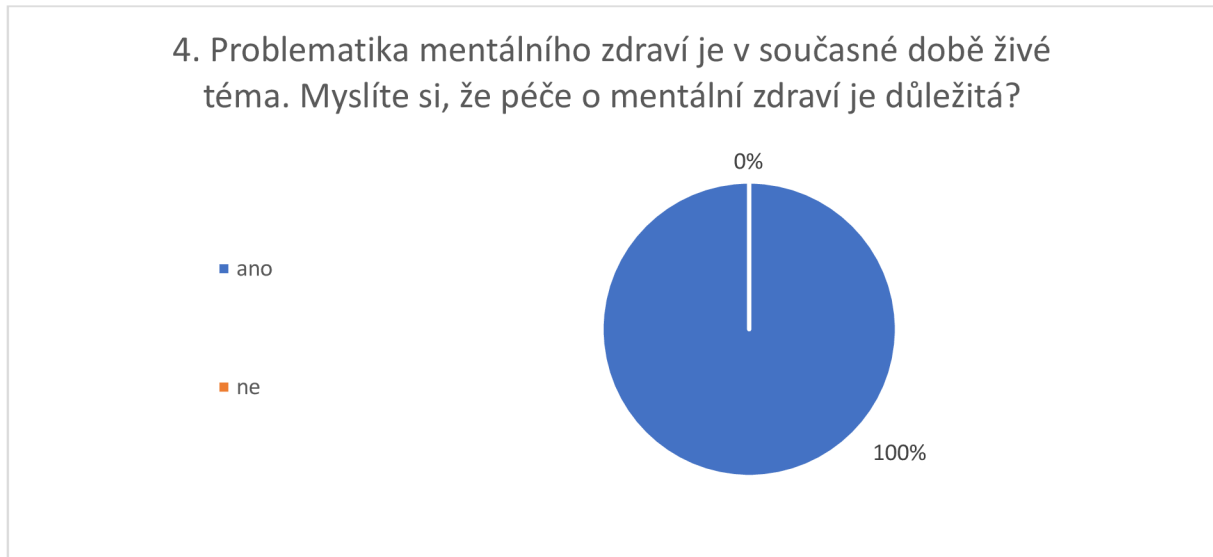
V rámci české skupiny respondentů v průzkumu o mentálním zdraví převažovali vysokoškolští studenti, kteří tvořili 67,40 % účastníků. Pracující představovali 25,60 % respondentů, což naznačuje, že téma mentálního zdraví rezonuje také v pracovní populaci. Středoškolští studenti tvořili 7 % účastníků, což ukazuje na jejich menší, ale stále významnou účast na diskuzi o mentálním zdraví.

Porovnání:

Výsledky obou dotazníků ukazují výrazný zájem o téma mentálního zdraví mezi vysokoškolskými studenty v obou zemích. Zajímavý rozdíl je však ve vyšším podílu zaměstnaných respondentů v České republice oproti Koreji, což naznačuje širší rozšíření tématu mentálního zdraví mezi pracující populací v České republice. Toto může odrážet kulturní, ekonomické nebo sociální rozdíly, které ovlivňují zapojení veřejnosti do diskuse o mentálním zdraví v každé zemi.

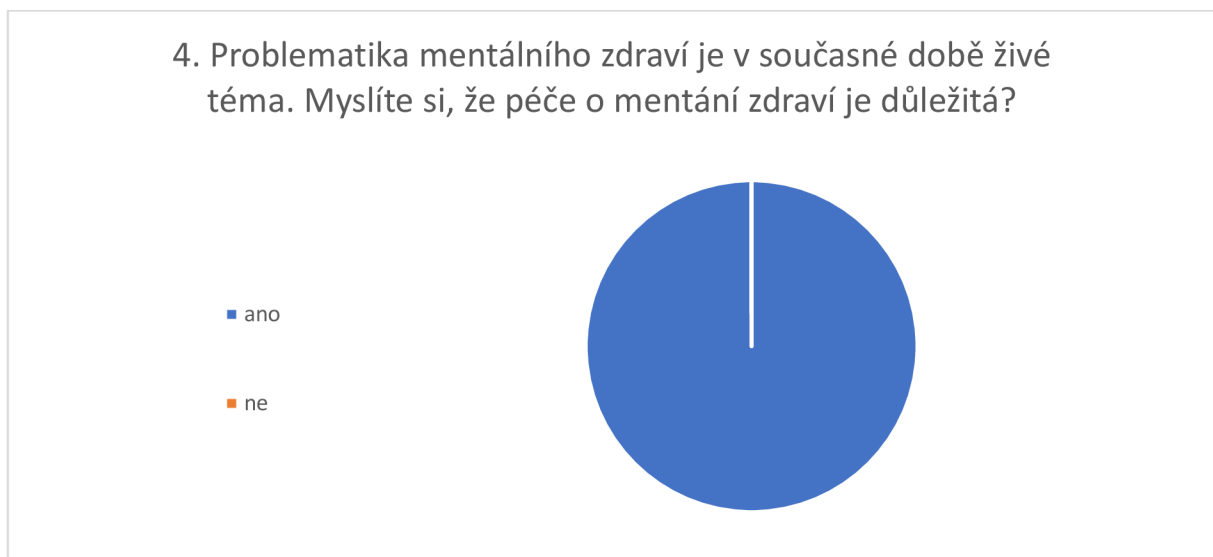
3.4 Důležitost mentálního zdraví

Čtvrtá otázka se týkala aktuálního a živého tématu péče o mentální zdraví. V dnešní době, kdy se problémy mentálního zdraví a poruchy stávají stále více diskutovanými tématy, je důležité zjistit, jaký význam veřejnost přikládá dostupnosti a kvalitě péče v této oblasti. Tato otázka napomůže lépe pochopit veřejné vnímání a prioritizaci mentálního zdraví ve společnosti.



Graf č. 7: Důležitost mentálního zdraví (Jižní Korea)

Odpovědi korejských účastníků dotazníku na otázku týkající se důležitosti péče o mentální zdraví jsou zcela jednoznačné: 100 % odpovědělo, že péče o mentální zdraví je důležitá. Tento výsledek ukazuje, že mezi účastníky dotazníku panuje vysoká míra shody o důležitosti péče o mentální zdraví.



Graf č. 8 Důležitost mentálního zdraví (Česká republika)

Ani u českých respondentů nebyla výjimka – 100 % českých účastníků průzkumu potvrdilo, že považují péči o mentální zdraví za důležitou. Tento výsledek poukazuje na univerzální shodu a důraz,

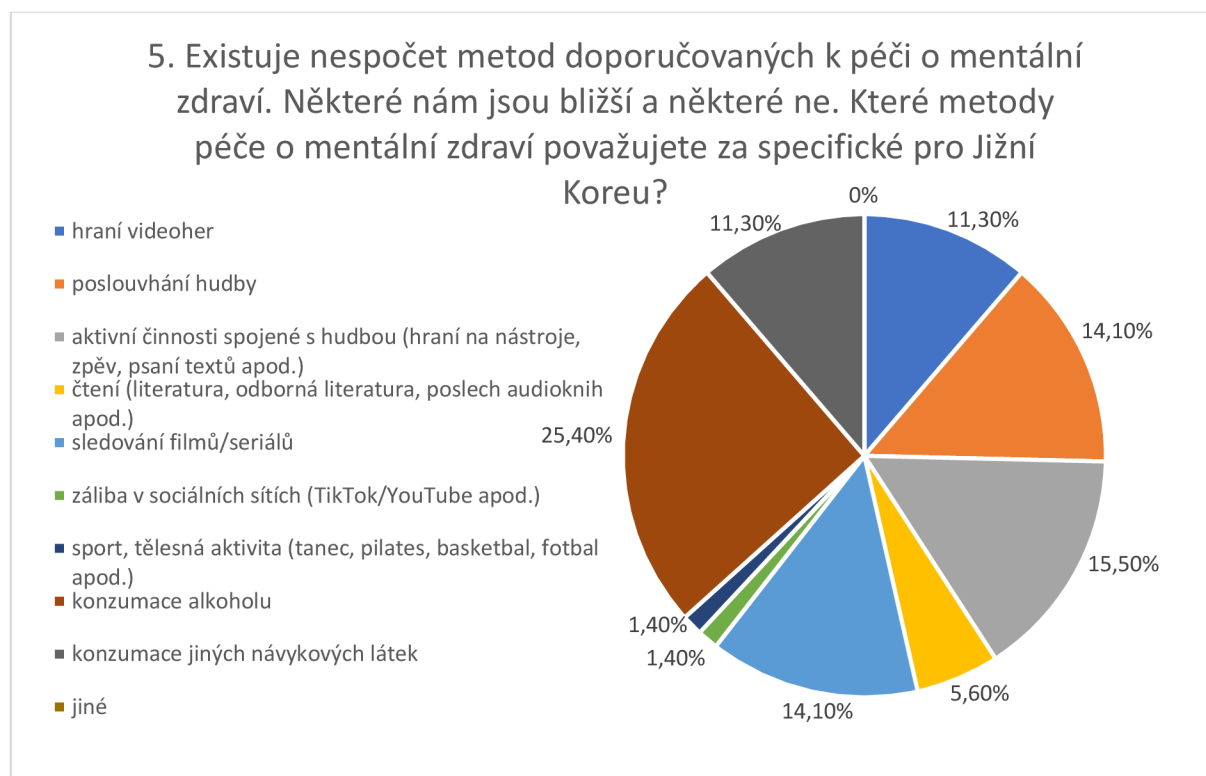
který mladá generace v České republice klade na mentální zdraví. Svědčí to o širokém uznání významu a potřeby podpory v oblasti duševního zdraví.

Porovnání:

Výsledky grafů ukazují jednotný názor mezi respondenty obou zemí ohledně důležitosti péče o mentální zdraví. V obou případech 100 % účastníků dotazníku zdůraznilo význam této oblasti, což svědčí o vysoké míře globálního povědomí a prioritizace duševního zdraví mezi studenty a mladými dospělými.

3.5 Metody péče o mentální zdraví specifické pro danou zem

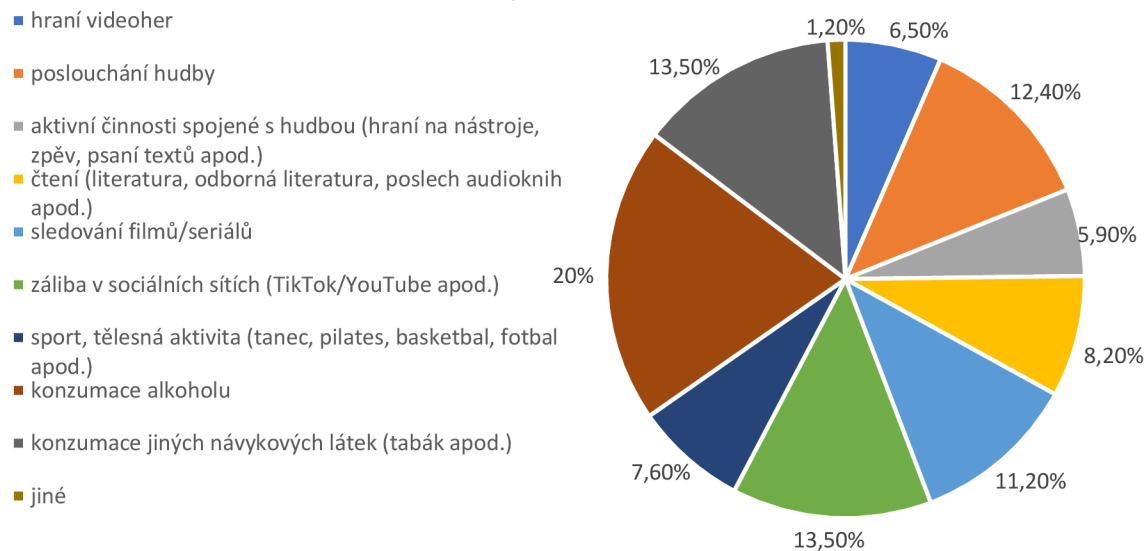
Pátá otázka se zabývala různorodostí metod péče o mentální zdraví, které mohou být v různých zemích specifické a odlišné. Vzhledem k tomu, že každá kultura může mít jiný přístup k duševnímu zdraví a jiné preferované copingové metody, je tato otázka klíčová pro pochopení, jaké techniky a postupy jsou považovány za neúčinnější.



Graf č. 9: Metody péče o mentální zdraví specifické pro Jižní Koreu

Výsledky získané od korejských respondentů ukazují, že nejčastěji je upřednostňována konzumace alkoholu, kterou zvolilo 25,40 % účastníků průzkumu. Dále jsou populární aktivní činnosti spojené s hudbou (15,50 %) a poslech hudby společně se sledováním filmů a seriálů (14,10 %). Těsně za nimi následují konzumace návykových látek, jako je např. kouření, a hraní videoher (11,30 %). Na nižších příčkách se umístilo čtení (5,60 %) a sportovní aktivity spolu se sociálními sítěmi (1,40 %).

5. Existuje nespočet metod doporučených k péči o mentální zdraví. Některé nám jsou bližší a některé ne. Které metody péče o mentální zdraví považujete za specifické pro Českou republiku?



Graf č. 10: Metody péče o mentální zdraví specifické pro Českou republiku

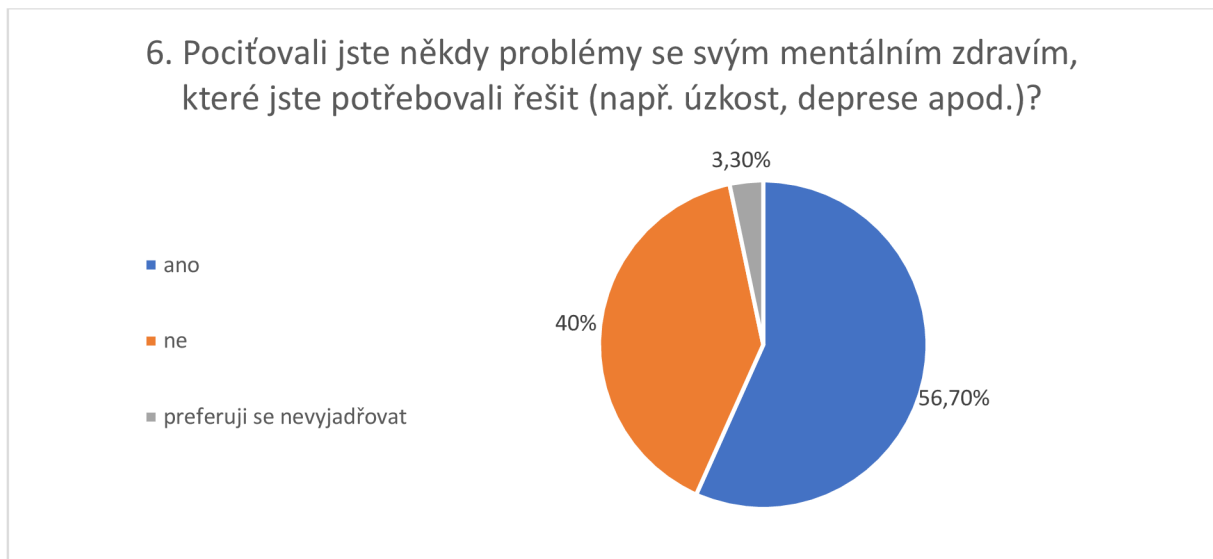
Výsledky získané od českých respondentů ukazují, že nejčastěji je upřednostňována konzumace alkoholu (20 %). Dále se na vyšších příčkách umístily návykové látky a sociální sítě, obojí s podílem 13,50 %. Poslech hudby je také populární volbou, kterou zvolilo 12,40 % respondentů, zatímco sledování filmů a seriálů vybralo 11,20 % respondentů. Dále se umístilo čtení s 8,20 %, sportovní aktivity s 7,60 % a hraní her s 6,50 % účastníků. Aktivní činnosti spojené s hudbou vybralo 5,90 % respondentů. Na poslední příčce s 1,20 % se umístila kategorie „jiné“.

Porovnání:

V obou skupinách výrazně dominuje konzumace alkoholu, která je tedy v Koreji o něco více populárnější než v České republice. Další významná rozdílnost je v popularitě sociálních sítí, které mají v České republice vyšší zastoupení oproti nižšímu podílu ve sportovních aktivitách a aktivních činnostech spojených s hudbou, přičemž v Koreji je sice zájem o sociální sítě výrazně nižší, ale za to jsou velmi populární aktivní činnosti spojené s hudbou, což zahrnuje např. skládání písní, zpěv, psaní textů apod. Tato data ukazují na rozdílné preference v oblasti copingových strategií mezi těmito dvěma kulturami.

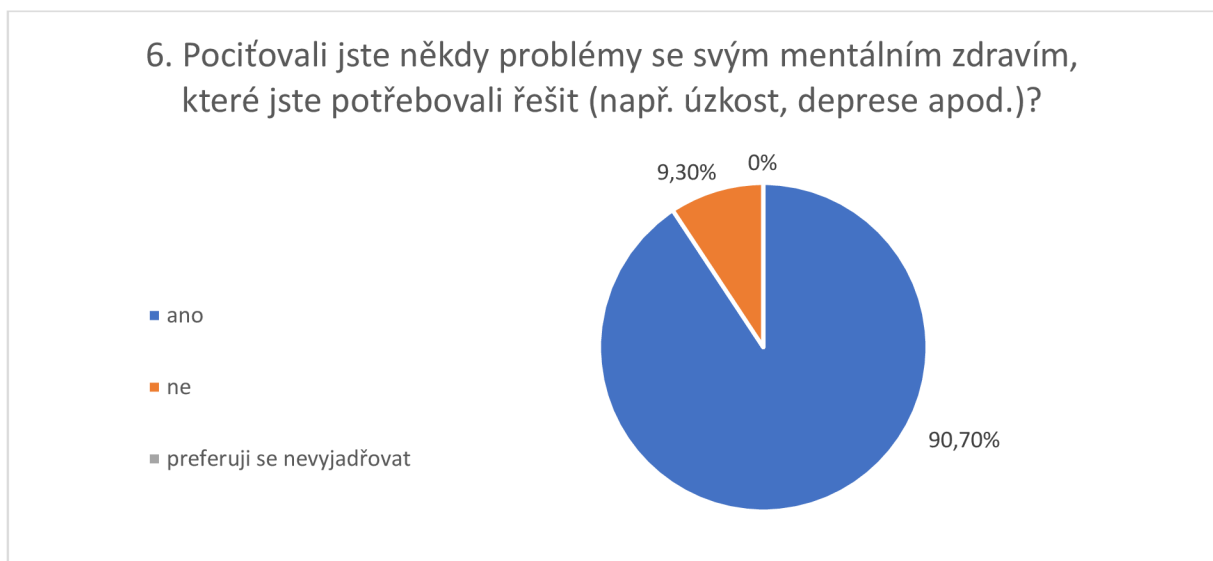
3.6 Osobní zkušenosti s mentálními problémy

Šestá otázka tohoto dotazníku se zaměřila na osobní zkušenosti respondentů s problémy mentálního zdraví. V dnešní společnosti se stále častěji mluví o duševních onemocněních, jako jsou úzkost a deprese, které mohou výrazně ovlivnit kvalitu života jedinců. Tato otázka nabízela tři možnosti odpovědi – "ano", "ne" a třetí možnost pro ty, kteří si přáli zachovat soukromí ohledně této intimní problematiky. Toto uspořádání odpovědí bere v úvahu citlivost tématu mentálního zdraví a umožňuje respondentům vyjádřit své zkušenosti s potřebnou mírou diskrétnosti.



Graf č. 11: Osobní zkušenosti s mentálními problémy (Jižní Korea)

Z korejských účastníků dotazníku 56 % potvrdilo osobní zkušenosti s problémy mentálního zdraví. Na druhou stranu 40 % respondentů uvedlo, že takové zkušenosti neměli, a pouze malá část, 3,30 %, se rozhodla nevyjádřit ke svým zkušenostem. Toto může reflektovat stále existující stigma spojené s duševními onemocněními nebo osobní preference v zachování soukromí o tak citlivém tématu.



Graf č. 12: Osobní zkušenosti s mentálními problémy (Česká republika)

V případě českých respondentů bylo zjištěno, že 90 % z nich má osobní zkušenosti s problémy mentálního zdraví, což svědčí o vysoké míře uvědomění si a otevřenosti v diskuzi o duševním zdraví v České republice. Naopak, pouze 9,30 % respondentů tyto zkušenosti popřelo a zajímavě, nikdo z účastníků se nevyjádřil k preferenci zachování soukromí ohledně této problematiky, což naznačuje možnou větší společenskou akceptaci a snížené stigma spojené s duševními onemocněními v České republice.

Porovnání:

Z výsledků vyplývá, že je výrazný rozdíl v osobních zkušenostech s problémy mentálního zdraví mezi korejskými a českými účastníky. Zatímco v Jižní Koreji 56 % respondentů uvedlo, že mají osobní zkušenosti s duševními onemocněními, v České republice tento podíl dosahuje až 90 %. Tento kontrast může odrážet kulturní rozdíly ve vnímání a otevřenosti o tématu duševního zdraví. Zatímco česká společnost ukazuje vysokou míru transparentnosti a snížené stigma spojené s duševními onemocněními, v Jižní Koreji může být diskuse o této problematice stále vnímána jako citlivější, což naznačuje i nižší podíl respondentů, kteří se rozhodli nevyjadřovat k osobním zkušenostem.

3.7 Specifikace mentálních problémů

Tato otázka, rozšiřovala diskuzi o osobních zkušenostech s mentálními problémy z předcházející otázky dotazníku. Byla formulována jako volitelná s otevřenou možností odpovědi. Byla speciálně určena pro ty, kteří v předchozí otázce odpověděli „ano“ a byli ochotni sdílet podrobnosti o jejich zkušenostech s mentálními problémy.

Korejští respondenti:

V rámci korejské skupiny respondentů byly nejvíce zmiňovány deprese a úzkosti. Dále respondenti často uváděli pocit prázdnoty, což naznačuje hluboké emoční boje. Menší, ale stále významný počet zmiňoval také sociální úzkost, panické záchvaty, vyhoření a stres, což poukazuje na široký rozsah mentálních výzev, se kterými se Korejci potýkají

Čeští respondenti:

Čeští respondenti, kteří se rozhodli sdílet své zkušenosti s mentálními problémy, nejčastěji uváděli úzkosti společně s depresemi. Panické záchvaty a sociální úzkosti byly také poměrně často zmiňované, což ukazuje na běžnost těchto problémů. Respondenti dále hovořili o vyhoření, stresu, ADHD, sebepoškozování, PTSD a poruchách příjmu potravy, a dokonce i o hraniční poruše osobnosti, což odhaluje široké spektrum mentálních výzev, s kterými se setkávají v každodenním životě.

Porovnání:

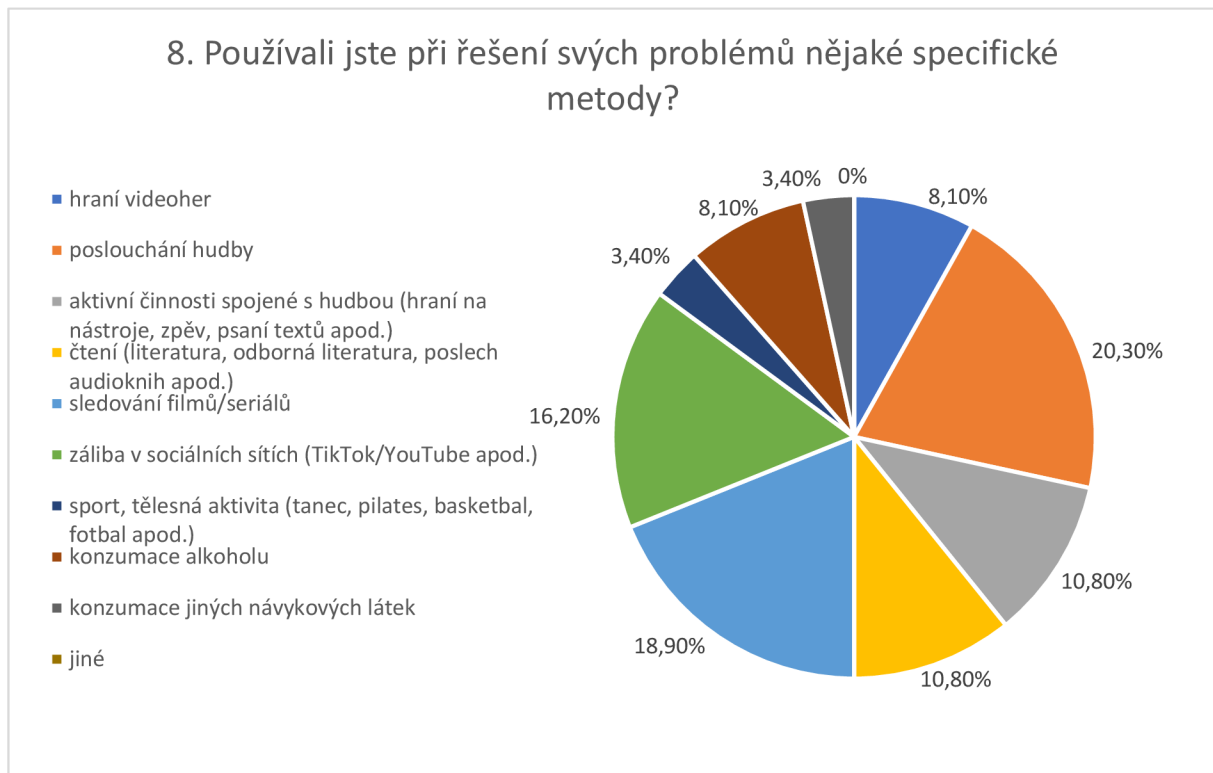
Při analýze zkušeností s mentálními problémy mezi korejskými a českými respondenty je zřejmé, že úzkost a deprese jsou hlavními výzvami napříč oběma skupinami. Korejští respondenti se častěji omezují na obecnější kategorie jako jsou právě deprese a úzkosti, zatímco Češi projevují větší otevřenost ve sdílení širší škály specifických problémů. V českých odpovědích se objevily i méně běžné diagnózy jako ADHD, PTSD⁸⁹, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy a hraniční porucha osobnosti⁹⁰. Tento rozdíl může naznačovat, že Češi jsou obecně otevřenější v diskusi o svých mentálních zdravotních potížích, což by mohlo souviset s kulturními a společenskými faktory, které podporují transparentnost a snižují stigma spojené s duševními onemocněními.

⁸⁹ PTSD nebo také posttraumatická stresová porucha je psychické onemocnění, které se může vyvinout po prožití nebo svědectví traumatizujících událostí. Lidé s PTSD často zažívají intenzivní vzpomínky, noční můry a extrémní stres, když jsou připomenuty události, které trauma způsobily.

⁹⁰ Hraniční porucha osobnosti je duševní onemocnění charakterizované nestabilními mezilidskými vztahy, obrazem sebe sama a emocemi. Osoby s tímto onemocněním často zažívají intenzivní emocionální výkyvy a mohou mít potíže s udržení stabilních vztahů.

3.8 Používané metody péče o mentální zdraví

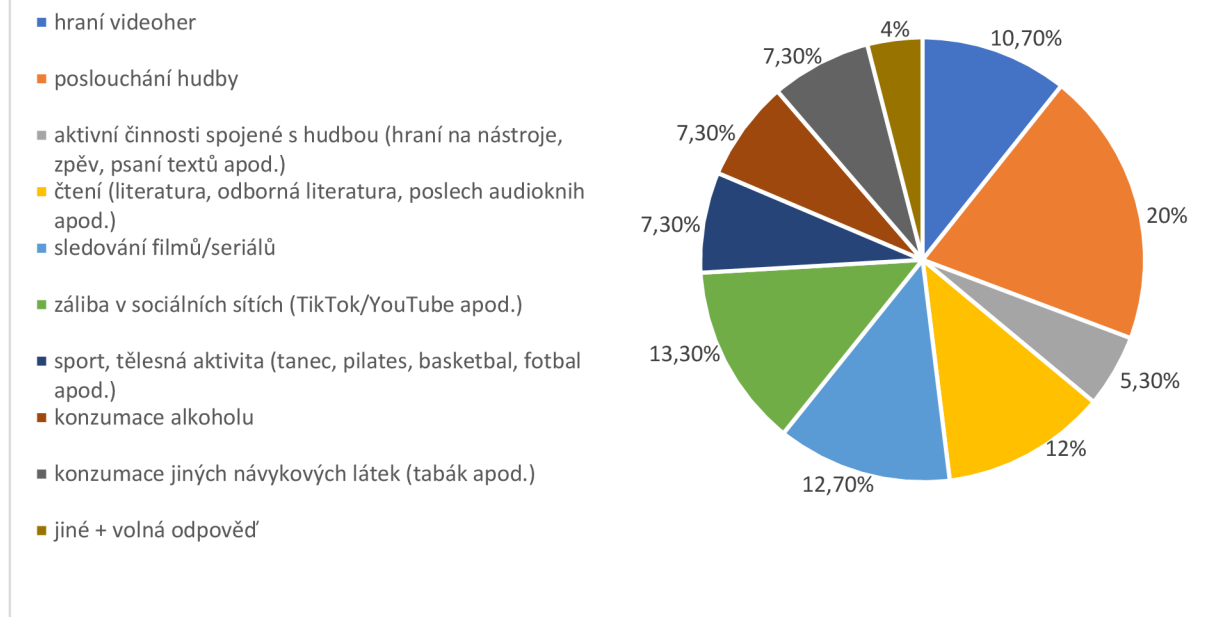
Osmá otázka se zaměřila na specifické metody, které respondenti využívali při řešení svých mentálních problémů a kladla důraz na rozmanité způsoby, jakými lidé mohou čelit výzvám spojeným s duševním zdravím. Ať už jde např. o relaxační aktivity, jako je poslouchání hudby nebo čtení, fyzické aktivity jako sport, nebo i nedoporučované metody, jako je konzumace alkoholu či jiných návykových látek.



Graf č. 13: Používané metody péče o mentální zdraví (Jižní Korea)

Dle výsledků dotazníku, je mezi korejskými respondenty nejvíce populární metodou péče o mentální zdraví poslech hudby, která tvořila 20,30 % všech odpovědí. Sledování filmů je také hojně využívané (18,90 %). Třetí nejoblíbenější metodou je záliba v sociálních sítích (16,20 %). Čtení a aktivní činnosti spojené s hudbou, jako je např. hraní na hudební nástroje, jsou dalšími často zmiňovanými způsoby s tím, že obě kategorie získaly shodně 10,80 %. Méně populární byla konzumace alkoholu (8,10 %), hraní videoher (3,40 %) a sportovní aktivity (3,40 %), což naznačuje menší využití těchto metod mezi korejskými respondenty.

8. Používali jste při řešení svých problémů nějaké specifické metody?



Graf č. 14: Používané metody péče o mentální zdraví (Česká republika)

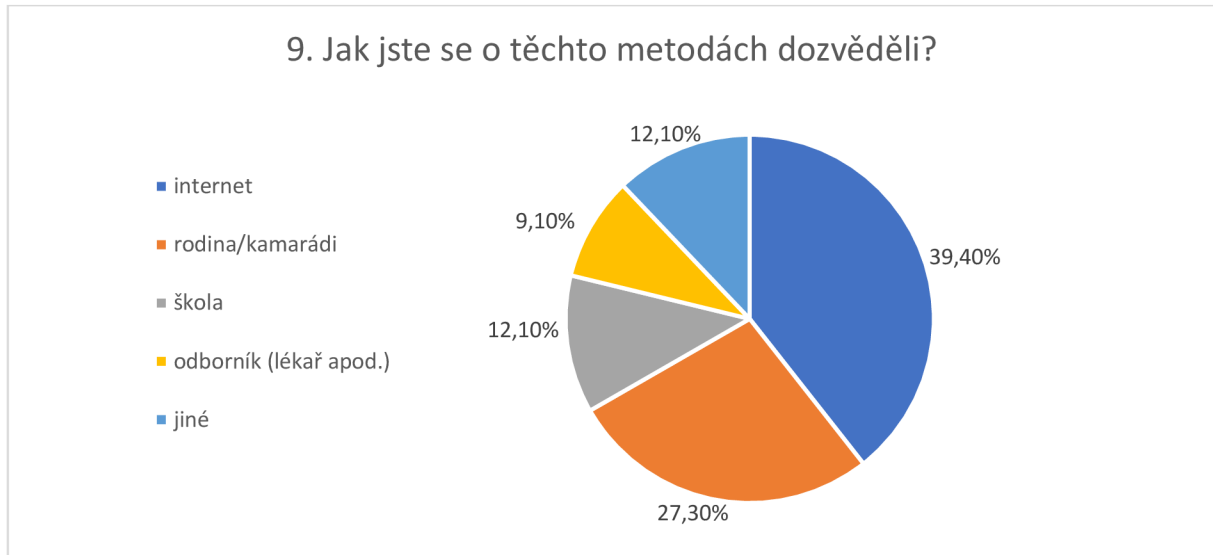
Mezi českými účastníky dotazníku je rovněž poslech hudby nejčastěji zmiňovanou metodou s podílem 20 %. Sociální sítě následují s 13,30 %, zatímco filmy a čtení získaly 10,70 % a 12 % odpovědí. Videohry a jiné návykové látky, včetně alkoholu, jsou využívány 7,30 % respondentů, což poukazuje na rovnoměrnější rozložení preferencí mezi různé aktivity. Sport a zpěv či jiné hudební aktivity mají nižší, ale stabilní zastoupení, každý s 7,30 % a 5,30 %. Kategorie "jiné" byla uvedena 4 % účastníky, což odhaluje míru individuálních přístupů k péči o mentální zdraví.

Porovnání:

Poslech hudby je univerzálně nejpoblárnější metodou zvládání mentálních problémů jak v Koreji, tak v České republice. Korejští respondenti mají výraznější preference pro sledování filmů a používání sociálních sítí ve srovnání s Čechy, kde filmy a sociální sítě nejsou tak často preferovány. Čtení je častější mezi Čechy než mezi Korejci. Méně tradiční metody, jako jsou videohry a sport, mají podobné, ale nízké zastoupení v obou skupinách.

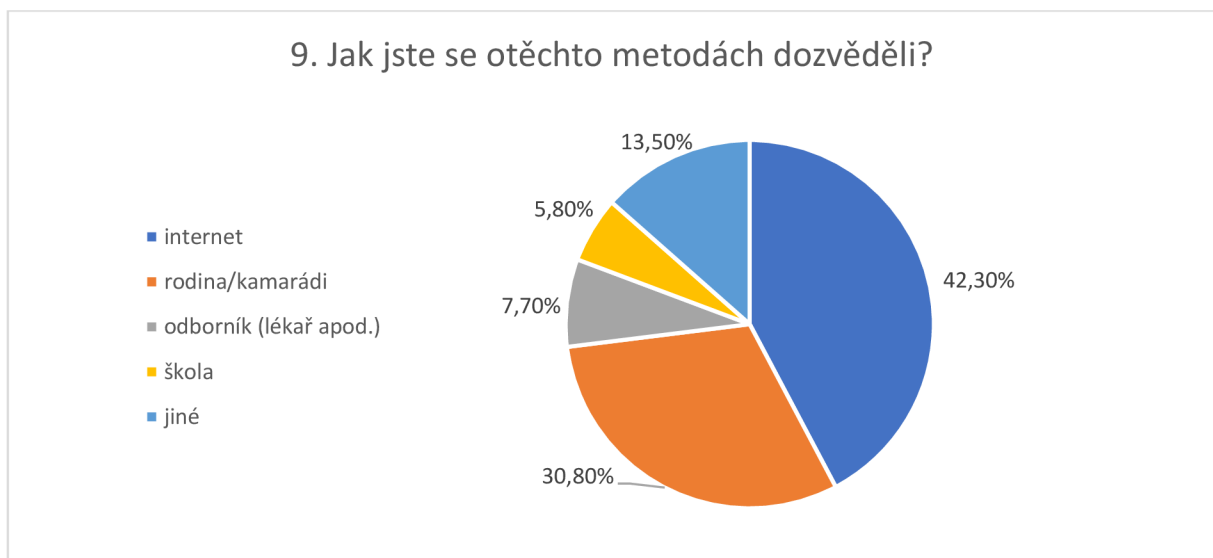
3.9 Zdroj informací o metodách péče o mentální zdraví

Devátá otázka se zaměřila na zdroje informací, které respondenti využili k získání znalostí o různých metodách péče o mentální zdraví. Tato otázka nám umožní zjistit, jakým kanálům lidé důvěřují a jaké zdroje považují za nejvíce informativní a spolehlivé při hledání podpory pro své duševní zdraví.



Graf č. 15: Zdroj informací o metodách péče o mentální zdraví (Jižní Korea)

Z korejských respondentů 39,40 % uvedlo, že nejčastěji získávají informace o copingových metodách mentálního zdraví na internetu. Rodina také hraje důležitou roli (27,30 %) což naznačuje silnou důvěru v rodinné vazby při hledání podpory a rad. Škola a další různé zdroje jsou na třetím místě s 12,10 %, zatímco odborníci, jako jsou lékaři a terapeuti, jsou méně využívaným zdrojem s 9,10 %.



Graf č. 16: Zdroj informací o metodách péče o mentální zdraví (Česká republika)

Čeští respondenti podobně nejčastěji uvádějí internet jako klíčový zdroj informací o metodách péče o mentální zdraví, s mírou využití 42,30 %. Rodina je také významným zdrojem, s 30,80 %, což

ukazuje na silnou společenskou podporu v této oblasti. Dále 13,50 % respondentů uvedlo, že využívají jiné zdroje informací. Dále méně často využívají rad odborníků (7,70 %) a nejméně se spoléhají na školu jako zdroj informací (5,80 %).

Porovnání:

V obou zemích jasně dominuje internet jako primární zdroj informací o duševním zdraví, což odráží globální trend digitalizace a dostupnosti online zdrojů. Korejští respondenti využívají odborníky méně, než čeští, což může být ovlivněno kulturními rozdíly v přístupu k profesionální pomoci. Zatímco v Koreji mají významný podíl i školní zdroje, v České republice se více lidí obrací na rodinu a jiné alternativní zdroje, což může signalizovat rozdíly ve společenské struktuře a důvěře ve formální versus neformální podporu.

3.10 Nejúčinnější metody

Poslední otázka se zaměřila na osobní hodnocení účinnosti různých metod péče o mentální zdraví. V rámci odpovědi na tuto otevřenou otázku, měli respondenti možnost uvést metody, které dle jejich zkušeností nejvíce přispěly ke zlepšení jejich duševního stavu. Tato odpověď umožní získat přehled o různých přístupech, které jsou považovány za nejúčinnější z pohledu samotných uživatelů.

Korejští respondenti:

Mezi korejskými respondenty se nejčastěji zmiňovanou metodou pro zlepšení duševního stavu ukázal poslech hudby, následovaný častým pobytem na čerstvém vzduchu. Další zmíněné metody zahrnují povídání si s blízkými, trávení času s přáteli, různé sportovní aktivity a zdravé stravování. Méně frekventovanými, ale stále důležitými zmiňovanými způsoby byla terapie, sledování filmů a seriálů, hraní her či dostatečný spánek. Tento široký rozsah odpovědí odráží rozmanitost preferovaných strategií v oblasti péče o mentální zdraví mezi Korejci.

Čeští respondenti:

Čeští respondenti uvedli, že poslech hudby, povídání si a zdravé stravování patří mezi nejúčinnější způsoby, jakými zlepšují svůj duševní stav. Dále byly často zmiňovány různé formy rozptýlení, jako je a stýkání se s lidmi, na kterých jim záleží, čtení či hraní videoher. Mezi další zmiňované metody patří trávení času na čerstvém vzduchu či využívání poradenství. Zajímavě, někteří respondenti zmínili i kouření cigaret jako formu úlevy. Toto široké spektrum odpovědí naznačuje, že Češi mají tendenci kombinovat rozmanité metody péče o duševní zdraví.

Porovnání:

Poslech hudby se ukázal být univerzálně nejpoblárnější metodou pro zlepšení duševního zdraví jak mezi korejskými, tak českými respondenty. Tento způsob je oblíbený díky své dostupnosti a schopnosti poskytnout okamžitou úlevu od nesnází. Dále obě skupiny často vyhledávají čerstvý vzduch jako formu relaxace a odreagování, což naznačuje preferenci všech respondentů ve spojení s přírodou jako zdrojem duševní pohody. Rozdíly mezi skupinami se objevují ve frekvenci používání sociálních interakcí a zdravého stravování, které jsou více zdůrazněny v českých odpovědích.

Závěr

Hlavním cílem této práce bylo zmapovat a prozkoumat strategie, které mladí lidé v Jižní Koreji uplatňují ve své péči o mentální zdraví. Toto téma vychází ze skutečnosti, že zde stále přetrvává významné stigma spojené s mentálním zdravím, a navíc se tato země řadí na přední místa mezi zeměmi OECD s nejvyšším počtem sebevražd, což je alarmující problém, který si žádá neodkladnou pozornost.

V rámci této práce bylo provedeno dotazníkové šetření zaměřené na mladé lidi ve věkové skupině 15 až 30 let. Tato věková skupina byla zvolena záměrně, jelikož je typicky vystavena největšímu akademickému tlaku a zároveň představuje klíčové období přechodu ze školního prostředí do náročného pracovního života. Abychom lépe pochopili kulturním rozdílům, byl stejný dotazník rozeslán i mezi mladé Čechy.

Výsledky byly pečlivě analyzovány a porovnávány, což odhalilo, že i přes stigmatizaci mentálního zdraví považují mladí Korejci duševní zdraví za velmi důležité. Bylo zjištěno, že jak čeští, tak korejští mladí lidé nejčastěji trpí úzkostmi a depresí. Poslech hudby byl identifikován jako nejpoblárnější metoda pro zlepšení duševního zdraví, což svědčí o jeho široké dostupnosti a schopnosti nabídnout okamžitou úlevu od psychického tlaku. Kromě hudby obě skupiny často vyhledávají pobyt na čerstvém vzduchu jako formu relaxace a odreagování.

Resumé

The main goal of this paper was to map and explore the strategies that young people in South Korea use for their mental health care. This topic is based on the fact that there is still a significant stigma associated with mental health, and furthermore, the country ranks among the top OECD countries with the highest suicide rates which is an alarming problem that needs urgent attention.

A questionnaire survey was carried out in the context of this work, targeting young people from 15 years old to 30 years old. This age group was specifically chosen because it typically faces the greatest academic pressures and marks a critical transition from school environment to the demanding work environment. In order to better understand the cultural differences, the same questionnaire was sent to young Czechs.

The results were carefully analyzed and compared, revealing that despite the stigma of mental health, young Koreans consider mental health to be very important. It was found that both Czech and Korean young people were most likely to suffer from anxiety and depression. Listening to music was identified as the most popular method for improving mental health, indicating its widespread availability and ability to offer immediate relief from mental pressure. In addition to music, both groups often seek out the outdoors as a form of relaxation and unwinding.

Seznam literatury a informačních zdrojů

"We have learned to love ourselves, so now I urge you to 'speak yourself.'" UNICEF, 2018. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.unicef.org/press-releases/we-have-learned-love-ourselves-so-now-i-urge-you-speak-yourself>

Are There Mental Health Benefits of Video Games? WEBMD. 2024. [online]. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-benefits-of-video-games>

Bangtan Sonjõndan. 방탄소년단. Namu Wiki. 나무위키 [online]. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://namu.wiki/w/%EB%B0%A9%ED%83%84%EC%86%8C%EB%85%84%EB%8B%A8>

BAUBION, Charles, CECCHINI, Michele, HEWLETT, Emily a VUIK, Sabine. *OECD Reviews of Public Health: Korea.* OECD. 2020. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.oecd.org/health/oecd-reviews-of-public-health-korea-be2b7063-en.htm>

BETETA, Shirley, 2020. *Mental Health Crisis in South Korea. Senior Capstone.* College of East Asian Studies, Wesleyan University.

Bulimie: co to je? Národní zdravotnický informační portál [online]. [cit. 2024-05-02]. Dostupné z: <https://www.nzp.cz/clanek/704-bulimie-zakladni-informace>

Depression. World health organization. [online]. [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1

Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5, 2013. 5th edition. Arlington, VA: American Psychiatric Association. ISBN 9780890425558

DO, Ryemi, KIM, Soyeon a LIM, Youbin. *Korean adolescents' coping strategies on self-harm, ADHD, insomnia during COVID-19: text mining of social media big data.* 2023. [online]. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2023.1192123/full>

FDA Permits Marketing of First Game-Based Digital Therapeutic to Improve Attention Function in Children with ADHD [online], 2020. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-permits-marketing-first-game-based-digital-therapeutic-improve-attention-function-children-adhd>

FISHMAN, Andrew, 2020. *FDA Approves Video Game as ADHD Treatment* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/video-game-health/202006/fda-approves-video-game-adhd-treatment>

Friendship and mental health. Mental health foundation. 2021. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/friendship-and-mental-health>

- HAWTHORNE, Susan C. C. *Institutionalized Intolerance of ADHD: Sources and Consequences* [online]. 504-526 [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/40928635v>
<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2023.1192123/full>
- HUANG, He a CHENG, Chuanyin, 2022. *The Benefits of Video Games on Brain Cognitive Function: A Systematic Review of Functional Magnetic Resonance Imaging Studies* [online]. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/app12115561>
- CHIN, Carmen, 2023. *'Daily Dose of Sunshine' review: an earnest, destigmatising portrayal of mental health* [online]. NME. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://www.nme.com/reviews/tv-reviews/daily-dose-of-sunshine-review-3533868>
- CHUN, Sungsoo. *Hankuginesó úmdžúí sahudžók úimi 한국인에서 음주의 사회적 의미*. The Journal of Korean Diabetes. 2012. 13(2), 57-60. Dostupné z: doi: <http://dx.doi.org/10.4093/jkd.2012.13.2.57>
- CHUNG, YJ., YANG, OK. 2020. *Community Mental Health in South Korea*. In: Ow, R., Poon, A. (eds) *Mental Health and Social Work*. Social Work. Springer, Singapore. [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: https://doi.org/10.1007/978-981-13-6975-9_15
- JUN, Ji Hye, 2023. *Korea's age system to change from Wednesday* [online]. [cit. 2024-05-06]. Dostupné z: https://www.koreatimes.co.kr/www/nation/2024/05/113_353696.html
- KANG, Alyssa, 2023. *Suicide Among Adolescents in South Korea* [online]. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://ballardbrief.byu.edu/issue-briefs/suicide-among-adolescents-in-south-korea>
- K-drama review: It's Okay to Not Be Okay* [online], 2022. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://noseinabook.co.uk/2022/07/26/k-drama-review-its-okay-to-not-be-okay/>
- KEEL, Pamela K., 2017. *Eating Disorders*. Oxford University Press, s. 3 [online]. [cit. 2024-05-02]. ISBN 9780190247355. Dostupné z: https://books.google.no/books?hl=cs&lr=&id=ggMBDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=eating+disorders&ots=8K150mFL3Z&sig=7enyEXKUbyZyGLNZjkHYrc9gUmRA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=true
- KIM, Hyojin, 2023. *How South Korea's academic pressure fueling youth mental health emergency* [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://koreapro.org/2023/11/how-south-koreas-academic-pressure-fueling-youth-mental-health-emergency/>
- KIM, In Hong, JEONG, Yeo Won a PARK, Hyun Kyeong, 2021. *Korean University Students' Problematic Alcohol use, Depression, and Non-Suicidal Self-Injury During COVID-19 Lockdown* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/24705470211053042>
- KIM, Jung Ho, 2012. *Korea counts the cost of cheap alcohol*. The Korea Herald [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.koreaherald.com/view.php?ud=20120814001211&np=4819&mp=483>
- KIM, Sarah, 2023. *Korea to provide mental health counseling to 1 million by 2027* [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z:

<https://koreajoongangdaily.joins.com/news/2023-12-05/national/socialAffairs/Korea-to-provide-mental-health-counseling-to-1-million-by-2027/1928508>

Korea foundation for suicide prevention [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://www.kfsp.or.kr/eng/engGreetings>

Kukrib džöngsin kõnkang sentö. 국립정신건강센터 [online]. [cit. 2024-05-04] Dostupné také z: <https://www.ncmh.go.kr/ncmh/main.do>

LEE, Hyemin, 2024. *Karaoke in Korea: Noraebang let's you sing till your heart's content!* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://korea.stripes.com/travel/karaoke-in-korea-noraebang-let's-you-sing-till-your-heart's-content.html>

LEE, Hyunjoon, LEE, Harold H. a KANG, Augustine. *Psychological Stress, Smoking, and Hazardous Drinking Behaviors among South Korean Adults: Findings from the Korean National Health and Nutrition Examination Survey*. 2020. [online]. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: doi:10.1080/14659891.2020.1760379

LEE, Jin Ha, BHATTACHARYA, ANTONY, Arpita, Ria, SANTERO, Nicole a Le, Anh, 2021. *"Finding Home": Understanding How Music Supports Listeners' Mental Health through a Case Study of BTS* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://zenodo.org/records/5624569>

LEE, Woo Kyeong, *Psychological characteristics of self-harming behavior in Korean adolescents*. Asian Journal of Psychiatry. 2016. [online]. 119-124 [cit. 2024-05-08]. ISSN 1876-2018. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2016.07.013>

LIN, Kylie. *Hellevator – lyrics analysis* [online]. QUORA. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://stayshaven.quora.com/Hellevator-Lyric-Analysis-1>

MARQUES, Lucas M., UCHIDA, Pedro M., AGUIAR, Felipe O., KADRI, Gabriel, Raphael I. M. SANTOS a BARBOSA, Sara P. *Escaping through virtual gaming—what is the association with emotional, social, and mental health? A systematic review* [online]. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2023.1257685/full#ref20>

Mental Disorder. American psychological association 2018 [online]. [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: <https://dictionary.apa.org/mental-disorder>

Mental health and music: what are the benefits of listening to music? PFIZER, 2023. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.pfizer.com.au/your-health/managing-your-health/healthy-living/mental-health-and-music-what-are-the-benefits-of-listening-to-music>

Mental health. Wikipedia. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Mental_health

Mental Health. World health organization. 2022 [online]. [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Mentální anorexie: co to je? Národní zdravotnický informační portál [online]. [cit. 2024-05-02]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/702-mentalni-anorexie-zakladni-informace>

NIESET, Lane, 2022. Soju Explained: What Is It and How Do You Drink It? [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.foodandwine.com/cocktails-spirits/korean-soju>

Panic Disorder: When Fear Overwhelms [online]. 2022 [cit. 2024-05-02]. Dostupné z: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/panic-disorder-when-fear-overwhelms>

PARK, Jun Hee, 2023. *South Korea unveils plan to tackle ailing mental health*. The Korea Herald [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://www.koreaherald.com/view.php?ud=20231205000693>

PARK, Sung Un, JUNG Woo JEON, Hyunkyun AHN, Yoon Kwon YANG a Wi Young SO, 2022. *Big Data Analysis of the Key Attributes Related to Stress and Mental Health in Korean Taekwondo Student Athletes* [online]. [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/su14010477>

Pink Collar Jobs. Academy to innovate hr. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.aihr.com/hr-glossary/pink-collar-jobs/>

Poruchy příjmu potravy: co to je? Národní zdravotnický informační portál. [online]. [cit. 2024-05-02]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/699-poruchy-prijmu-potravy-zakladni-informace>

REYNOLDS, Fátima, 2023. *The Transformative Power of Music in Mental Well-Being* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/news-room/apablogs/power-of-music-in-mental-well-being>

ROH, S., LEE, SU., SOH, M. et al. *Mental health services and R&D in South Korea*. *Int J Ment Health Syst* 10, 45 (2016). [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s13033-016-0077-3>

ROH, S., LEE, SU., SOH, M. *Mental health services and R&D in South Korea*. *Int J Ment Health Syst* 10, 45 (2016). [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s13033-016-0077-3>

SEO, H.Y., SONG, G.Y., KU, J.W. et al. *Perceived barriers to psychiatric help-seeking in South Korea by age groups: text mining analyses of social media big data*. *BMC Psychiatry* 22, 332 (2022). [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03969-1>

SEOK, Hee Joung, LEE, Jeoung Min, PARK, Chi Yong a PARK, Ji Young, 2018. *Understanding internet gaming addiction among South Korean adolescents through*

photovoice [online]. 35-42 [cit. 2024-05-07]. ISSN 0190-7409. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.09.009>

Seoul counseling center: services [online]. [cit. 2024-05-04]. Dostupné z: <https://seoulcounseling.com/services/>

SHIRAZ, Zarafshan a DELHI, New, 2023. 10 years of BTS: Mental health advocacy by OT7 and empowering a global fanbase [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.hindustantimes.com/lifestyle/relationships/10-years-of-bts-mental-health-advocacy-by-ot7-and-empowering-a-global-fanbase-101686641200702.html>

Smoking and mental health. Mental health foundation, 2021 [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/smoking-and-mental-health>

SONG J, YANG J, YOO S, CHEON K, YUN S, SHIN Y. 2023. Exploring Korean adolescent stress on social media: a semantic network analysis. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://doi.org/10.7717/peerj.15076>

South Korea – Mental Health. ExpatFocus [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://www.expatfocus.com/south-korea/guide/south-korea-mental-health>

Stray Kids [online]. Namu Wiki. 나무 위키. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://namu.wiki/w/Stray%20Kids>

Suicide rates. OECD. [online]. [cit. 2024-05-03]. Dostupné z: <https://data.oecd.org/healthstat/suicide-rates.htm>

TAYLOR, C. Barr. *Panic Disorder*. National institute of mental health. [online]. 2006, 951-955 [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/25456719>
The Benefits Of Sharing My Mental Health Story, 2019. Finlay Games [online]. [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://finlaygames.com/the-benefits-sharing-my-mental-health-story/>
The Transformative Power of Music in Mental Well-Being. American psychiatric association, 2023. [online]. [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/power-of-music-in-mental-well-being>

UNICEF and BTS celebrate success of ‘groundbreaking’ LOVE MYSELF campaign. UNICEF, 2021. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-and-bts-celebrate-success-groundbreaking-love-myself-campaign>

Úzkost u úzkostných stavů. Zdravotnické zařízení ministerstva vnitra [online]. [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: <https://www.zzmv.cz/uzkost-z-uzkostnych-stavu>

What is Depression? American psychiatric association. [online]. 2024 [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>

What is Mental Illness. American psychiatric association, 2022. [online]. [cit. 2024-05-01]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>

Why people self-harm NHS. 2023. [online]. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/behaviours/self-harm/why-people-self-harm/>

WRIGHT, Paul, 2023. *A must-read: Physical and mental health benefits of reading books* [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.nuvancehealth.org/health-tips-and-news/physical-and-mental-health-benefits-of-reading-books>

YOON, L. *Suicide in South Korea – statistics & facts 2024*. [online]. STATISTA. [cit. 2024-05-08]. Dostupné z: <https://www.statista.com/topics/8622/suicide-in-south-korea/#topicOverview>

Záchvatovité přejídání. +PILULKA. [online]. [cit. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://www.pilulka.cz/zachvatovite-prejidani-co-byste-meli-vedet>

Přílohy

Příloha A – Dotazník vytvořený pro účely bakalářské práce pro Jihokorejce

정신 건강은 여전히 그 중요성에 비해 충분히 논의되지 않는 주제입니다. 이 설문지는 의학적 또는 관련 전문가의 도움 없이 정신 건강을 관리하는 방법에 초점을 맞추었습니다. 바쁘시더라도 잠시 시간을 내어 이 설문지를 작성해 주실 것을 부탁드립니다. 설문 결과는 제 학위 논문 작성에만 사용될 것입니다. 감사합니다.

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?
 - 여성
 - 남성
 - 기타
 - 응답하지 않겠습니다

2. 귀하의 연령대를 선택해 주세요.
 - 15-20 세
 - 21-25 세
 - 26-30 세

3. 귀하는 다음 중 어디에 해당하십니까?
 - 고등학생
 - 대학생
 - 재직자
 - 구직자
 - 기타 + 자유롭게 답하세요

4. 귀하는 정신 건강에 대한 관리가 중요하다고 생각하십니까?
 - 네
 - 아니요
 - 기타 + 자유롭게 답하세요

5. 귀하는 정신 건강 관리를 위해 권장되는 수많은 방법 중 어떤 방법이 한국에 특화되어 있다고 생각하십니까?
 - 비디오 게임
 - 음악 감상
 - 음악과 관련된 활동(악기 연주, 노래, 가사 작성 등)
 - 독서(문학, 전문 서적, 오디오 북 등)
 - 영화/드라마 감상
 - SNS (틱톡/유튜브 등)
 - 스포츠, 체육활동(댄스, 필라테스, 농구, 축구 등)
 - 음주
 - 다른 기호 식품 섭취 (담배 등)
 - 기타 + 자유롭게 답하세요

6. 귀하는 지금까지 정신 건강 문제(불안, 우울 등)를 경험한 적이 있으십니까?
- 네
- 아니요
- 응답하지 않겠습니다

7. 이전 질문에 "예"라고 답한 경우 어떤 문제였는지 구체적으로 설명해주세요.
- 자유롭게 답하세요

8. 귀하는 정신 건강 관리를 위해 어떠한 방법을 사용했습니까?
- 비디오 게임
- 음악 감상
- 음악과 관련된 활동(악기 연주, 노래, 가사 작성 등)
- 독서(문학, 전문 서적, 오디오 북 등)
- 영화/드라마 감상
- SNS (틱톡/유튜브 등)
- 스포츠, 체육활동(댄스, 필라테스, 농구, 축구 등)
- 음주
- 다른 기호 식품 섭취 (담배 등)
- 기타 + 자유롭게 답하세요

9. 귀하는 이러한 방법들에 대해 어떻게 알게 되었습니까?
- 인터넷
- 가족/친구들
- 학교
- 전문가 (의사 등)
- 기타 + 자유롭게 답하세요

귀하가 가장 효과적이라고 생각하는 방법은 무엇이었습니까? (복수 답변 가능):
- 자유롭게 답하세요

Příloha B – Dotazník vytvořený pro účely bakalářské práce pro Čechy

V dnešní době je mentální zdraví tématem, které je stále nedostatečně probíráno. Tento dotazník se zaměřuje na metody péče o mentální zdraví bez lékařské či další odborné pomoci. Chtěla bych Vás tedy poprosit o věnování několika minut Vašeho času na vyplnění tohoto dotazníku, jehož výsledky mi pomohou při psaní mé bakalářské práce.

Děkuji Vám všem za vyplnění!

1. Jaké je Vaše pohlaví?
 - žena
 - muž
 - jiné
 - preferuji se nevyjadřovat

2. Kolik Vám je let?
 - 15-20 let
 - 21-25 let
 - 26-30 let

3. Pracujete nebo jste student?
 - středoškolský student
 - univerzitní student
 - pracuji
 - nezaměstnaný
 - jiné + volná odpověď

4. Problematika mentálního zdraví a poruch je v současnosti živé téma. Myslíte si, že péče o mentální zdraví je důležitá?
 - ano
 - ne
 - jiné + volná odpověď

5. Existuje nespočet metod doporučených k péči o mentální zdraví. Některé nám jsou bližší a některé ne. Které metody péče o mentální zdraví považujete za specifické pro Českou republiku?
 - hraní videoher
 - poslouchání hudby
 - aktivní činnosti spojené s hudbou (hraní na nástroje, zpěv, psaní textů apod.)
 - čtení (literatura, odborná literatura, poslech audioknih apod.)
 - sledování filmů/seriálů
 - záliba v sociálních sítích (TikTok/YouTube apod.)
 - sport, tělesná aktivita (tanec, pilates, basketbal, fotbal apod.)
 - konzumace alkoholu
 - konzumace jiných návykových látek (tabák apod.)
 - jiné + volná odpověď

6. Pociťovali jste někdy problémy se svým mentálním zdravím, které jste potřebovali řešit (např. úzkost, deprese apod.)?
 - ano
 - ne
 - preferuji se nevyjadřovat

7. Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ano, specifikujte prosím, o jaký problém se jednalo:
 - volná odpověď

8. Používali jste při řešení svých problémů nějaké specifické metody?
- hraní videoher
 - poslouchání hudby
 - aktivní činnosti spojené s hudbou (hraní na nástroje, zpěv, psaní textů apod.)
 - čtení (literatura, odborná literatura, poslech audioknih apod.)
 - sledování filmů/seriálů
 - záliba v sociálních sítích (TikTok/YouTube apod.)
 - sport, tělesná aktivita (tanec, pilates, basketbal, fotbal apod.)
 - konzumace alkoholu
 - konzumace jiných návykových látek (tabák apod.)
 - jiné + volná odpověď
9. Jak jste se o těchto metodách dozvěděli?
- internet
 - rodina/kamarádi
 - škola
 - odborník (lékař apod.)
 - jiné + volná odpověď
10. Uveďte, jakou metodu považujete za nejúčinnější (můžete uvést více možností):
- volná odpověď