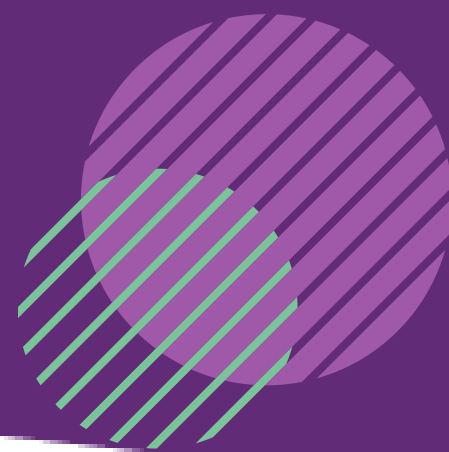


2. INFOGRAFIKA



A felmérés eredményei

A hat európai ország 383 fiatalja körében végzett felmérésből kiderült, hogy a legtöbben mérsékelt vagy magas stresszt tapasztalnak.

Mindössze 4%-uk számolt be nagyon alacsony stresszről, ami rávilágít, hogy nagy szükség van megelőző támogatásra és stresszkezelési forrásokra.



Az elsődleges stressztényezők a pénzügyi kérdések, a munkával kapcsolatos aggodalmak és a tanulmányokhoz kapcsolódó nyomás.

A résztvevők arról számoltak be, hogy a stressz elsősorban fokozott szorongást (22%), alvási nehézségeket (16%) és koncentrációs nehézségeket (15%) okoz.

A résztvevők nagy érdeklődést mutattak az ingyenes stresszkezelési workshopok iránt, 31%-uk „nagyon valószínű”, 46%-uk pedig „kissé valószínű”, hogy részt venne rajtuk.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Co-funded by
the European Union

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

#EmergeYouth