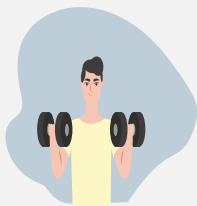
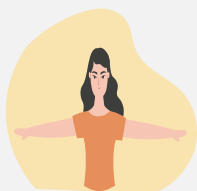


Проучване сред младежи на възраст 15-29 години с цел идентифициране на техните нужди, интереси и предизвикателства, свързани със здравословния начин на живот

ЮЛИ, 2025 Г.



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта



 Racket speed



Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НПМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД"

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ	2
Контекст на проучването	2
Тема на проучването	3
Цел на проучването	3
Задачи на проучването	4
МЕТОДОЛОГИЯ	4
Подход и принципи на проучването	4
Целева група	5
Методи на изследване	6
КАБИНЕТНО ПРОУЧВАНЕ.....	7
АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ АНКЕТНОТО ПРОУЧВАНЕ.....	17
Характеристика на изследваните лица (резултати от Секция 1)	21
Здравословно хранене (резултати от Секция 2)	23
Физическа активност (резултати от Секция 3)	29
Емоционално и психично здраве (резултати от Секция 4)	34
Природосъобразно поведение (резултати от Секция 5)	37
Добри практики (резултати от Секция 6).....	39
АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИНТЕРВЮТАТА	45
ИЗВОДИ	47

ВЪВЕДЕНИЕ

Контекст на проучването

Настоящото „Проучване сред младежи на възраст 15-29 години с цел идентифициране на техните нужди, интереси и предизвикателства, свързани със здравословния начин на живот“ се реализира в рамките на проект „Младежка активност и здравословен ритъм“, изпълняван от Сдружение Бадминтон клуб „Ракет Спийд“ с финансовата подкрепа на Министерството на младежта и спорта по Националната програма за младежта (2021–2025) за 2025 г. Идеята на проекта е да подпомогне младежкото поколение в изграждането на устойчиви навици за здравословен и природосъобразен начин на живот чрез подходи, които поставят младия човек в центъра на активния избор и личната грижа за здравето – физическо, психическо и емоционално.

Изследването е планирано като ключова основа за разработването на „Младежка пътна карта за здравословен начин на живот и култура“ – наръчник, който ще бъде съобразен с реалните потребности, интереси и предизвикателства на младежите на възраст 15–29 години.

Проучването се осъществява в контекст на нарастваща необходимост от адресиране на теми като ниска физическа активност сред младежите, нарастваща честота на хранителни разстройства, тревожност, психоемоционално претоварване и нездравословни модели на поведение, подхранвани от дигиталната среда, стрес и социална изолация. Световните и европейски изследвания в сферата ясно показват тревожни тенденции в младежкото здраве, които имат дългосрочни последици за личностното развитие, социалната ангажираност и икономическата активност на младите хора.

Паралелно с глобалните предизвикателства, съществуват и специфични за българския контекст фактори – ограничен достъп до качествена здравна информация, ниска здравна култура, слабо развита превантивна грижа, както и липса на устойчиви и достъпни модели за ангажиране на младите хора в грижа за собственото си здраве. Тези обстоятелства подчертават необходимостта от създаване на иновативни, адаптирани и младежки-ориентирани инструменти, каквато е предстоящата „Младежка пътна карта“.

Проучването, чрез анкетно допитване и дълбочинни интервюта, има за цел не просто да събере данни, а да даде глас на младите хора – да отрази как те възприемат здравословния начин на живот, какви са техните потребности и идеи за промяна, и каква подкрепа биха приели, за да се превърнат в активни носители на култура на здраве, устойчивост и лична отговорност.

Тема на проучването

Темата на „Проучване сред младежи на възраст 15-29 години с цел идентифициране на техните нужди, интереси и предизвикателства, свързани със здравословния начин на живот“ е изключително навременна и актуална поради следните ключови причини:

- Увеличаващи се предизвикателства пред младежкото здраве - в последните години младежите са подложени на сериозен натиск, свързан както с външни, така и с вътрешни фактори – динамична дигитална среда, академичен и социален стрес, тревожност, непрекъсната нужда от самоусъвършенстване и сравнение с връстници. Наред с това нездравословните навици – липса на движение, небалансирано хранене, прекомерно екранно време – се превръщат в норма, а не в изключение.

- Липса на цялостна и насочена информация - макар че младежите имат достъп до огромен обем информация онлайн, трудността е в това да отсеят вярното, полезното и приложимото. Често те се сблъскват с противоречиви съвети, непроверени диетични режими и социален натиск свързан с определени модели на поведение и възприятия за определен външен вид, което допълнително затруднява изграждането на здравословни и устойчиви навици.

- Превенцията днес е устойчивост утре - инвестицията в здравословния начин на живот на младите хора не е просто мярка за настоящето, а стратегическа инвестиция в бъдещето на обществото. Навиците, изградени между 15 и 29 години, често остават за цял живот. Затова темата е ключова не само за индивидуалното благополучие, но и за социалната и икономическата устойчивост на общността и страната.

- Необходимост от младежко участие в създаването на решения - младите хора трябва да не бъдат само обект на политики, а техни съавтори. Проучването отваря пространство гласът им да бъде чул, да се включат в създаването на реалистични, близки до тях решения, които наистина адресират техните нужди и проблеми. Само по този начин можем да гарантираме ангажираност, мотивация и ефект в дългосрочен план.

Темата е не просто навременна – тя е необходима, защото да слушаме младите днес, означава да градим здрава и устойчива общност утре.

Цел на проучването

Да се идентифицират нагласите, нуждите, интересите и предизвикателствата, пред които са изправени младите хора на възраст 15–29 години по отношение на здравословния и природосъобразен начин на живот, с цел създаване на насочени и практически приложими насоки и ресурси за подпомагане на тяхното физическо, емоционално и психическо благополучие.

Задачи на проучването

- Да се събере информация за нивото на информираност и мотивация сред младежите по теми, свързани със здравословното хранене, физическата активност, менталното здраве и природосъобразните практики.
- Да се установят основните бариери и предизвикателства, които младите хора срещат при опитите си да поддържат здравословен начин на живот.
- Да се изследват интересите на младежите към различни форми на активност и здравословни навици – спорт, групови дейности, хранене, емоционална интелигентност и др.
- Да се събере качествена и количествена информация, която ще послужи като основа за разработване на „Младежка пътна карта за здравословен начин на живот и култура“.
- Да се чуе автентичният глас на младежите, който да бъде взет предвид при бъдещите образователни, социални и здравни интервенции и политики.

МЕТОДОЛОГИЯ

Подход и принципи на проучването

Настоящото проучване следва холистичен и младежко-ориентиран подход, в центъра на който стоят гласът, потребностите и гледната точка на младите хора. Изследването не само събира данни, но търси да разбере в дълбочина какво мотивира или възпрепятства младежите да водят здравословен начин на живот, как възприемат темите, свързани с физическото и психичното здраве, и какви практически насоки биха били най-ценни за тях в ежедневието.

Подходът се базира на следните ключови принципи:

- Фокус върху младия човек - проучването се води от разбирането, че младежите не са просто обект на изследване, а активни участници в изграждането на здравословна култура. Всички въпроси, формулировки и методи са адаптирани така, че да говорят на техния език и да ги ангажират като създатели на промяна.
- Практическа приложимост - резултатите от проучването ще послужат директно за създаването на „Младежка пътна карта за здравословен начин на живот и култура“. Затова всеки събран отговор е анализиран в светлината на това как може да се трансформира в полезна, разбираема и мотивираща препоръка или действие.
- Доброволно и анонимно участие - проучването е проведено при гарантиране на доброволност, конфиденциалност и уважение към личните данни. Младежите,

които участват, са запознати с целите на допитването и правото си да не отговарят на определени въпроси, ако ги смятат за чувствителни.

- Комбинация от количествени и качествени методи - използвана е анкетна карта със затворени и полуотворени въпроси, както и структурирани дълбочинни интервюта с избрани представители от целевата група, за да се достигне до скритите смисли и индивидуалните преживявания, които не могат да бъдат уловени само чрез онлайн допитване.
- Експертност и обективност - съдържанието на въпросите е съгласувано с екип от експерти в сферата на здравословното хранене, психичното здраве и младежките политики, за да се осигури максимална точност, уместност и научна обоснованост на анализа.
- Приобщаване и представителност - стремежът е извадката да бъде максимално представителна за разнообразието в младежката група – включително младежи от различни социално-икономически среди, от малки и големи населени места, вкл. NEETs и младежи със специални потребности.

Целева група

Проучването е насочено към младежи на възраст между 15 и 29 години, живеещи на територията на България, като е направено разпределение по възрастови групи 15-19 г., 20-24 г., 24-29 г.. Възрастовата група е чувствителна от гледна точка на това, че се предполага, че това е ключов период от живота на младежите – между ученето, избора на професия, активната социализация и личностното изграждане. Това е етап, в който се формират и утвърждават дългосрочни навици и нагласи, включително тези, свързани със здравословния начин на живот.

Целевата група включва както младежи с активен начин на живот и участие в образователни, спортни или културни дейности, така и:

- Младежи от групата NEETs – такива, които не учат, не работят и не са в процес на обучение, често подценявани в изследвания и проекти, въпреки че са сред най-уязвимите по отношение на здравето и социалното включване.
- Младежи от различни социални, икономически и културни среди, включително млади хора от малки населени места и по-малки общности, където достъпът до спорт, консултиране или информация за здравословен начин на живот е ограничен.
- Младежи със специални потребности, които често се сблъскват с допълнителни предизвикателства при достъпа до подходяща информация и практики, съобразени с индивидуалните им възможности.

Изборът на тази целева група е стратегически обоснован: именно младите хора са бъдещите носители на обществена промяна, а здравословните им нагласи, изградени сега, ще повлияят не само на личното им благополучие, но и на културата на здраве в общността. Проучването им дава глас и пространство да споделят реалните си нужди, предизвикателства и идеи.

Съгласно данни на НСИ към 31.12.2024 г. населението в България и броят на младежите са, както следва:

	Общо			В градовете			В селата		
	Всичко	Мъже	Жени	Всичко	Мъже	Жени	Всичко	Мъже	Жени
Общо за страната	6 437 360	3 095 140	3 342 220	4 744 111	2 257 769	2 486 342	1 693 249	837 371	855 878
15 – 19	325 439	168 099	157 340	243 225	125 193	118 032	82 214	42 906	39 308
20 – 24	284 257	146 740	137 517	215 235	110 294	104 941	69 022	36 446	32 576
25 - 29	270 718	139 427	131 291	206 597	105 297	101 300	64 121	34 130	29 991

Методи на изследване

За изготвянето на проучването са използвани изследователски методи в качеството им на инструменти за събиране на данни с оглед достигането до заключения чрез теоретичен анализ. Използваните изследователски методи за изготвяне на проучването са изцяло съобразени с целта и задачите на проучването, както следва:

- Кабинетно проучване – в т.ч. преглед и анализ на източници на информация и свързани документи; анализ и оценка на вече натрупан опит и добри практики;
- Анкетно проучване - в т.ч. формулиране на въпроси и разработване на таблици за въвеждане и обработване на информацията.
- Провеждане на интервюта – в т.ч. формулиране на въпроси с цел събиране на дълбочинна информация.

Методиката на проучването (инструменти, методи и дейности, които се прилагат) за постигането на основните цели и задачи на проучването се базира на разбирането, че резултатите трябва да допринесат за постигане на целите на самото проучване. Въз основа на това, провеждането на настоящото проучване се базира на преглед и оценка на публични източници на информация, свързани със здравословен начин на живот за младежи, в т.ч.:

- национални и международни стратегически документи и програми в сферата на младежките политики за здравословен начин на живот;
- актуални научни публикации, изследвания и доклади, свързани със здравословния начин на живот сред млади хора;
- статистически данни от НСИ, Евростат, ЕС и международни организации, свързани със здравния статус и начина на живот на младежите;
- добри практики от реализирани проекти и инициативи в България и Европа;
- експертни мнения и анализи на специалисти от областите на здравеопазването, образованието и младежката работа;
- публикации в медии и социални мрежи, отразяващи тенденции, предизвикателства и интереси на младите хора, свързани със здравето, физическата активност и менталното благополучие.
- пряка обратна връзка чрез анкетно проучване и дълбочинни интервюта, които събират мненията на младежи във възрастовата група 15–29 години относно техните потребности, интереси и затруднения, свързани със здравословния начин на живот.

Тази методическа рамка осигурява необходимата научна обоснованост, надеждност и релевантност на резултатите, които ще послужат като база за изработването на „Младежка пътна карта за здравословен начин на живот и култура“.

След извършване на аналитичен преглед на набраната информация се преминава към обобщение и анализ на събраната информация от проведеното допитване до младежите и от проведените интервюта, в заключение се дефинират основните изводи и тенденции, очертаващи нагласите, потребностите и затрудненията на младите хора във възрастовата група 15–29 години, свързани със здравословния начин на живот. На база на тези резултати се формулират препоръки и насоки, които ще бъдат интегрирани в съдържанието на „Младежката пътна карта за здравословен начин на живот и култура“. Тези изводи ще бъдат използвани за изграждане на реалистични, приложими и съобразени с младежката среда решения, които да насърчават активността, информирания избор и устойчивите здравословни навици сред младите хора.

КАБИНЕТНО ПРОУЧВАНЕ

СВЕТОВНАТА ЗДРАВНА ОРГАНИЗАЦИЯ (СЗО) определя здравето като “състояние на пълно физическо, умствено и социално благоденствие, а не непременно отсъствие на заболяване или слабост.”. Какво означава тогава да водиш здравословен начин на живот? По-скоро това е нещо различно за всеки, но можем да се съгласим, че здравословният начин на живот е този, който позволява на дадено лице да живее живота си по начин, който насърчава физическото и психологическото му благополучие.

Съществуват различни рискови фактори, на които са изложени младите хора, които често водят до лошо хранене, липса на физическа активност и/или пристрастяване – всички те имат сериозни последици, които могат да продължат през цялата останала част от живота им. В тази връзка младежките политики днес признават ролята на здравословния начин на живот като ключова от една страна за цялостната реализация на младия човек и от друга – за постигане на качество на живот.

ПРОГРАМА НА ООН ЗА УСТОЙЧИВО РАЗВИТИЕ ДО 2030 Г.

Програмата на ООН за устойчиво развитие до 2030 г., приета от всички държави членки на Организацията на обединените нации през 2015 г., предоставя споделен план за мир и просперитет за хората и планетата, сега и в бъдеще. В основата ѝ са 17-те цели за устойчиво развитие (ЦУР), които представляват спешен призив за действие от всички страни – развити и развиващи се – в рамките на глобално партньорство. Цел 3 Добро здраве и благополучие е насочена към осигуряване на здравословен начин на живот и насърчаване на благосъстоянието за всички във всички възрасти.

СТРАТЕГИЯ НА ООН ЗА МЛАДЕЖТА

Стратегията на ООН за младежта има за цел да спомогне за засилено въздействие и разширени действия на глобално, регионално и национално ниво за справяне с нуждите и утвърждаване на правата на младите хора в цялото им многообразие по света, както и да гарантира тяхното ангажиране и участие в прилагането, прегледа и последващите действия на Програмата за устойчиво развитие до 2030 г., както и на други съответни глобални програми и рамки. Стратегията има пет стратегически приоритета в следните области: 1) младежки глас и участие; 2) образование и здравеопазване, вкл. подкрепа за по-голям достъп на младите хора до качествено образование и здравни услуги чрез застъпничество за качествено образование, насърчаване на неформалното образование, осигуряване на достъпни и насочени към младите хора здравни услуги и здравословна среда, подкрепа за услуги за психично здраве, подходящи за младите хора, подкрепа на сексуалното и репродуктивното здраве и правата; 3) икономическо овластяване и достойни условия на труд; 4) човешки права и гражданска/политическа ангажираност; 5) мир и изграждане на устойчивост.

Младежката политика на Европейската Комисия и на Съвета на Европа признава благополучието на младите хора за важна цел на младежката политика, продиктувано от факта, че през последните години се наблюдава тревожна тенденция в много европейски страни за увеличаване на консумацията на алкохол, наркотици и тютюн от младите хора, съчетани с влошаване на изгледите за социална и икономическа самостоятелност.

СТРАТЕГИЯТА ЗА МЛАДЕЖКИЯ СЕКТОР 2030 НА МЛАДЕЖКОТО ПАРТНЬОРСТВО за насърчаване на синергиите между приоритетите и програмите, следвани от Европейската комисия и Съвета на Европа в областта на младежта, определя контекста на живот на младите хора в Европа както следва: технологичен, демографски, личен, социален, граждански, политически. По отношение на личния контекст Стратегията посочва, че различни форми на „младежко разделение“ и проблеми, свързани със социалното изключване, водят, като едно от следствията, до продължаващата уязвимост на различни групи млади хора, чиито обстоятелства се изострят от липсата на подкрепа. Доказателство за това е нарастващата политическа загриженост относно здравето и благосъстоянието на младите хора, по-специално тяхното психично здраве, произтичащо от тревоги и несигурност. В тази връзка се подчертава, че очевидно е необходимо да се работи за надграждане на способностите и увереността на младите хора чрез осигуряване, където е възможно, на целенасочени и позитивни възможности и преживявания – основа на философията на младежката политика на Съвета на Европа в продължение на много години.

СТРАТЕГИЯ НА ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ ЗА МЛАДЕЖТА ЗА ПЕРИОДА 2019-2027 г.

Стратегията на ЕС за младежта е рамката за сътрудничество в областта на младежката политика на ЕС за периода 2019-2027 г. на базата на Резолюцията на Съвета от 26 ноември 2018 г. Една от общите цели на стратегията е да се подобрят политиките, които имат въздействие върху младите хора, по-специално заетостта, образованието, здравеопазването и социалното приобщаване, като се подчертава значението на основаните на факти политики, обвързани с реалните потребности и положението на младите хора. Стратегията се базира на Европейските младежки цели за периода 2019-2027 г., като специално Цел 5 е насочена към психично здраве и благоденствие на младите хора с акцент върху:

- Насърчаване на психичното и сексуалното здраве, спорта, физическата активност и здравословния начин на живот
- Предотвратяване и лечение на наранявания, хранителни разстройства, зависимости и злоупотреба с вещества;
- Образование по хранене
- Насърчаване на сътрудничеството между училища, младежки работници, здравни специалисти и спортни организации
- Повишаване на достъпността и привлекателността на здравните заведения за младите хора;
- Повишаване на осведомеността за това как спортът може да насърчи работата в екип, межкултурното обучение и отговорността.

От 2012 година държавната политика за младежта в България се изпълнява в съответствие със **ЗАКОНА ЗА МЛАДЕЖТА** и е дефинирана като „целенасочена и последователна дейност на държавата, общините, младежките организации и обществото, която има за цел създаване на благоприятни условия за пълноценно личностно развитие на младежите и участието им в обществения и икономическия живот, както и приобщаването им в управлението на местно, областно и национално ниво чрез дейности, насърчаващи развитието на младежите в страната“. Законът за младежта (ЗМ) определя основните принципи, мерки, управление и финансиране на дейностите, осъществявани в изпълнение на държавната политика за младежта. Държавната политика за младежта се провежда от Министерския съвет чрез министъра на младежта и спорта и в съответствие с Националната стратегия за младежта, която съгласно чл.4 от ЗМ обхваща 10 годишен период. Първата Национална стратегия обхваща периода 2010-2020 г.

Министерството на младежта и спорта разработва и национални програми за младежта, чиято цел е да адресират специфични младежки проблеми.

Кметовете на общини изготвят ежегодно общински годишни планове за младежта, а общинските планове за младежта се предоставят на областните управители, които изготвят областни планове за младежта.

Планирането и изпълнението на младежките политики изисква взаимодействие и синхрон между различните институции. Органът, чрез който се осъществява този процес, е Националният консултативен съвет за младежта (НКСМ), чийто статут, състав и задачи са регламентирани в ЗМ.

Към министъра на младежта и спорта действа и Обществен съвет по въпросите на младежта – консултативно звено, което формира позиции, становища и инициативи за решаване на проблеми от специалната компетентност на министъра на младежта и спорта.

Мониторингът и отчитането на мерките и програмите в изпълнение на младежките политики се осъществява чрез годишните отчети на планове за изпълнение на НСМ, изготвени съгласно чл.6 от ЗМ, и докладите за младежта, изготвени съгласно изискването на чл.5 от ЗМ.

НАЦИОНАЛНА СТРАТЕГИЯ ЗА МЛАДЕЖТА (2021-2030)

Визията на Националната стратегия за младежта (2021-2030), приета с Решение № 1 на Народното събрание от 31.01.2023 г. гласи: „Способни, ангажирани и овластени млади хора, готови да развиват своя пълен потенциал и съзнателно да допринасят за развитието на Република България в контекста на европейското семейство и глобалния свят.“. Стратегията формулира 7 стратегически приоритета, един от които (Приоритет 6) е насочен именно към насърчаване на здравословен и природоопазващ начин на живот. Съгласно представените

данни в Стратегията голям е делът на младите хора, които не спортуват – 58%. 45% пък е делът на младежите, които са декларирали, че не са упражнявали спортни дейности през последната година в началото на периода на действие на стратегията. Младите на възраст 15 – 19 г. в най-голям дял посочват, че спортуват, за сметка на останалите възрастови групи – 47%. Приблизително същите са данните от 2010 г., където този дял е 49%. Същевременно анализът на резултатите от проучванията през годините показва, че регистрираната ниска двигателна активност не е продиктувана от липсата на създадени условия за спорт, а по-скоро в недостатъчното желание за занимания с физически упражнения и спорт (за спорт сред тази група може да се възприема и спортуването в часовете по физкултура в училище). С увеличаване на задълженията, респективно намалява времето за такъв тип дейности. Това показва неустойчиво възприятие на младите хора спрямо въздействието на спорта.

65% от анкетираните младежи смятат, че в България има добри условия за спорт, а 29% са на мнение, че условията не са добри. Съгласно цитирани данни на ESPAD по отношение на пушенето сред тийнейджърите се наблюдава положителна тенденция на намаляване употребата на тютюневи изделия, но се запазва водещата тенденция за по-ранно започване на ежедневната употреба на цигари сред 16-годишните.

Финансирането на Стратегията се осъществява чрез предвидените в чл. 7 от Закона за младежта програми за младежта и посредством общинските програми за младежта в изпълнение на чл. 15 ал. 5 от Закона за младежта, в рамките на определените бюджети на отговорните първостепенни разпоредители с бюджет за съответната година. Средства могат да бъдат осигурени и чрез проектно финансиране от действащи Европейски фондове, програмите „Еразъм+“ и „Европейски корпус за солидарност“, други програми на Европейския съюз, Съвета на Европа и други източници.

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА МЛАДЕЖТА (2021-2025)

Национална програма за младежта (2021-2025) е един от инструментите, чрез които Министерството на младежта и спорта осъществява непосредствено политиката за младежта на територията на Република България. Програмата е разработена в отговор на наблюдаваните тенденции по отношение на различни обществени процеси, като основният ѝ приоритет е осигуряване на подкрепяща и насърчаваща среда за личностна, професионална и социална реализация на младите хора в страната. Реализирането на дейностите по Програмата е насочено към млади хора между 15 и 29 години, които са нейна пряка целева група. Програмата има 5 тематични области, една от които (ТО4) е насочена към насъчаване на здравословен начин на живот.

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА МЛАДЕЖКИ ДЕЙНОСТИ ПО ЧЛ. 10А ОТ ЗАКОНА ЗА ХАЗАРТА 2023-2025 г.

Програмата е насочена изцяло в полза на младите хора на възраст от 15 до 29 г. без ограничение на пол, етническа принадлежност, социалноикономическо положение и други характеристики и цели насърчаване на тяхното активно включване, инициативност, информираност, неформално образование и обучение, учене през целия живот, иновативност, творчество, солидарност и съпричастност. Участието на младите хора в проекти по Програмата ще разшири техния опит и умения за приобщаване към ценностите на гражданското общество, науката, културата, изкуството, предприемачеството, здравословния начин на живот и спорта, както и ще създаде благоприятна среда, в която младите хора да разгърнат потенциала си и да имат своите допълнителни лични постижения. Това ще спомогне за предотвратяване на противообществени прояви и рисковото поведение сред младежта в страната.

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ХРОНИЧНИТЕ НЕЗАРАЗНИ БОЛЕСТИ 2021-2025

Хроничните незаразни болести (ХНБ) са главна причина за умиранията и инвалидността в света. По данни на СЗО те са причина за смъртта на 41 милиона души годишно, което съставлява 71% от всички смъртни случаи. Прогнозите за честотата и тежестта на ХНБ сочат негативна тенденция към нарастване, като се очаква техният брой да достигне 50 милиона.

Към групата на хроничните незаразни болести СЗО включва основно болестите на органите на кръвообращението, злокачествените новообразувания, хроничната обструктивна белодробна болест, диабета, психичните болести, болестите на мускулно-скелетната система и травмите, като особено внимание се отделя на първите четири групи болести, с които се свързват 80% от случаите на преждевременна смърт.

Сред факторите на риска за хроничните незаразни болести най-голямо значение се отдава на артериалната хипертония, употребата на тютюневи изделия, ниската физическа активност, нездравословното хранене, особено ниската консумация на плодове и зеленчуци, злоупотребата с алкохол и дислипидемиите. Факторите на риска често се съчетават, което увеличава многократно риска за здравето и обуславя прилагането на комплексен интердисциплинарен подход за намаляване на въздействието им.

Превантивните стратегии за контрол на ХНБ се основават на въздействие върху факторите на риска, водещи до възникването на тези болести. Ефективната им профилактика изисква едновременно развитие на дейности в следните основни направления: подобряване на детерминантите на здравето (социални, поведенчески, екологични); приобщаване на населението (вкл. младежи) към здравословния начин на живот; разработване и реализация на програми за профилактика и ранна диагностика на хроничните незаразни болести на общностно ниво; прилагане на интердисциплинарни модели на интервенции срещу тези болести.

НАЦИОНАЛНИ ПЛАНОВЕ И ПРОГРАМИ, РАЗРАБОТЕНИ ОТ НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ КЪМ МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО, СВЪРЗАНИ СЪС ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ И КОНКРЕТНИ ПРЕПОРЪКИ

Националният център по общественото здраве и анализи (НЦОЗА) е структура на националната система на здравеопазването и осъществява дейности по:

- Опазване на общественото здраве,
- Промоция на здравето и профилактика на болестите,
- Информационно осигуряване на управлението на здравеопазването.

Мисията на Националния център по общественото здраве и анализи е да съчетава тези разнообразни дейности в интерес на по-доброто здраве на населението.

С цел извличане на научно обосновани данни и експертни препоръки за здравословен начин на живот, съобразени с целевата на група на „Младежка пътна карта за здравословен начин на живот и култура“ са прегледани препоръките за здравословно хранене според възрастовата група на младежите, насоките за диетично хранене на възрастни, пирамида за здравословно хранене, факти за затлъстяването, вредата от употребата на наркотици и цигари и злоупотребата с алкохол, пирамида на физическата активност, здравни аспекти на физическата активност, препоръки за физическа активност, социално-емоционално развитие, ръководства и добри практики за повишаване на физическата активност.

Както вече бе посочено, здравословният начин на живот, в т.ч. здравословното хранене, физическата активност и психическото благополучие на младите хора, е приоритет на националните политики на държавите от Европейския съюз, свързани с опазване на общественото здраве. Храненето и физическата активност са определящи за здравето и необходимо условие за осигуряване на оптимален растеж и развитие на младежите – възраст, в която се формират навиците, свързани със здравословния начин на живот. Същевременно редица изследвания показват, че „през последните години са налице негативни тенденции, свързани с нездравословния начин на живот на младежите – хиподинамия, понижена дееспособност, наднормено тегло, гръбначни изкривявания, непълноценно използване на свободното време, повишаваща се агресия и поддаване към негативните явления в обществото, недостатъчни или липса на спортни услуги за деца, предлагани от спортните организации, недостатъчни финансови средства, отделяни за спорт за деца в свободното им време“ (Алексиева, Видиновски, Паздреков 2010: 69).

Проучване, проведено сред гимназисти, показва, че те са добре информирани относно факторите, укрепващи здравето. Почти всички знаят, че физическите упражнения и хранителният режим са важни, за да поддържат добро здраве, а също и че тютюнопушенето и алкохолът са вредни (Козлева, Беломъжева-Димитрова 2021б; 165). Въпреки това по-

голямата част от анкетираните гимназисти употребяват алкохол всеки ден или понякога, а пушат цигари малко над 1/5 от анкетираните (Козлева, Беломъжева-Димитрова 2021а; 265).

Съвременният начин на живот и бурното навлизане на технологиите влияят отрицателно върху младите хора – не само върху здравословното им състояние, а и върху бъдещото им развитие на спортисти (Алексиева, Милонас 2020: 378). Според Г. Игнатов и М. Йорданов: „младото поколение в България страда от обездвижване и затлъстяване. Спортуването е един от начините да се избегне този голям проблем в ерата на нашето съвремие“ (Ignatov, Yordanov 2022: 218).

Урбанизацията заедно със съвременния стил и начин на живот стимулират търсенията на младите хора за активности на открито, които се вписват в градския начин на живот, които помагат за съществуване, комуникация и себедоказване в нея. Този факт води до промяна на интересите им както към нетрадиционните форми на комуникация, така и към спорта. Именно в такава среда е най-непринудено изграждането на социално отговорно поведение и здравословен начин на живот сред младите хора със средствата на спорта в зелените пространства в градовете.

Интерес за настоящата разработка представляват изводите от следните проучвания:

ПРОУЧВАНЕ ЗА УСТАНОВЯВАНЕ НАГЛАСИТЕ НА МЛАДИТЕ ХОРА (15-29 г.) ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ НА СДРУЖЕНИЕ „ИДЕЯ СПОРТ“, ПРОВЕДЕНО ПРЕЗ 2022 г. ПО ПРОЕКТ „ОЛИМПИАДА НА ЗДРАВЕТО“, ФИНАНСИРАН ОТ НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА МЛАДЕЖКИ ДЕЙНОСТИ ПО ЧЛ. 10А ОТ ЗАКОНА ЗА ХАЗАРТА:

- балансираната консумация, доставяща на организма необходимите количества хранителни вещества, пресните плодове и зеленчуци в ежедневно меню и бавното хранене в спокойна обстановка са част от задължителните компоненти за здравословен начин на живот за младежите.
- двигателната активност е приоритет в живота на малко повече от половината от изследваните лица, но са необходими въздействия, които да превърнат спортуването в необходимост за предпазване от заболяванията, характерни за съвременния начин на живот.
- акцентът към превенция здравето на младите хора е необходимо да бъде поставен върху основата на информираността им по отношение негативните последствия от употребата на цигари и алкохол, както и от консумацията на захарни и солени изделия.

СОЦИОЛОГИЧЕСКО ПРОУЧВАНЕ ПО ПОРЪЧКА НА МИНИСТЕРСТВО НА МЛАДЕЖТА И СПОРТА „УСТАНОВЯВАНЕ НА ЕФЕКТА ОТ ПОЛИТИКАТА ЗА МЛАДЕЖТА ВЪРХУ МЛАДИТЕ ХОРА“, ДЕКЕМВРИ 2023

- Изследването регистрира високи оценки за личното здравно състояние и относително добра здравна култура сред младите - редовните профилактични прегледи (всяка или почти всяка година) са обичайна практика за 59%, а редовните прегледи при зъболекар – за 53%.
- За 21% закупуването на лекарства в случай на болест е финансово предизвикателство.
- Малко повече от половината респонденти (56%) спортуват редовно – предимно в домашна обстановка (47%), външни фитнес зони и игрища (35%) и частни фитнес зали (37%).
- Оценката на наличие на места за спортуване е силно зависима от типа населено място.
- 10% от респондентите са употребявали наркотици многократно, като марихуаната е най-често употребяваната субстанция. Нерядко се употребяват кокаин и амфетамини.
- Редовната консумация на алкохол е относително разпространено явление сред младите – изследването регистрира 24% редовни (веднъж седмично, няколко пъти седмично или всеки ден) консуматори на лек, а 14% - на твърд алкохол. Причината за това е вероятно по-скоро от културно естество – нормализиране на алкохола като начин на забавление в социалната среда, отколкото липса на информираност - мнозинството респонденти (83%) смятат, че редовната употреба на алкохол вреди на здравето.
- Редовните пушачи (всеки ден) на обикновени цигари съставляват 28% от извадката, а други 10% пушат електронни цигари ежедневно.
- 10% не желаят да отговорят на въпроса дали са употребявали наркотици. Липсата на отворен диалог по темата може да се окаже значителна бариера пред успешни интервенции. Неинформираните за вредата от различните наркотични субстанции (вкл. алкохол, цигари и други наркотици) варира между 20% и 33%. Най-използваните канали за информация са интернет, медии, както и близки и приятели.
- Въпреки регистрираната цялостна удовлетвореност от живота при мнозинството (76%) респонденти, нивата на стрес и притеснение се оценяват като високи от близо половината (45%).
- Значителен процент от младите хора споделят за проявата на сериозни психологически симптоми, включително мисли (11%) и опити (2%) за самоубийство, както и мисли (8%) и опити (6%) за самонараняване. 6% не знаят къде да потърсят подкрепа, а 2% нямат достъп до такава в населеното място.
- Сексуалният живот е до известна степен тема табу, което възпрепятства както събирането на информация, така и ефективността на програми за сексуално здраве и семейно планиране – 17% не споделят дали водят активен сексуален живот.

- Липсата на отворен диалог по темата допринася за относително ниска сексуална култура. Въпреки че едва 8% от младите хора в изследването не са се информирали по темата за полово-предавани болести, 79% не се чувстват застрашени от тях, а 15% не могат да преценят. Значителна част (34%) не използват предпазни средства.

ПРОУЧВАНЕ НА УНИЦЕФ ЗА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ НА МЛАДИТЕ ХОРА

- Въпреки по-голямата откритост към психичното здраве, за младите хора, участници в проучване на УНИЦЕФ, това е все още тема табу, която предизвиква срам и страх, че няма да бъдат разбрани или ще бъдат отхвърлени. Поради това, младите хора често предпочитат да крият чувствата си, да мълчат и да не търсят помощ, когато имат проблеми с психичното си здраве.
- Когато тези проблеми не се решават, те могат да окажат отрицателно въздействие както върху развитието в детството, така и върху бъдещето на младите хора. Пренебрегването на психичното здраве нарушава правата на децата и крие значителни рискове, включително самоубийства и самонараняване, увеличава вероятността от зависимости и насилие, влияе върху справянето в училище и усложнява прехода на младежите към пазара на труда.
- Според участниците в проучването на УНИЦЕФ, родителите често не вземат насериозно чувствата на тийнейджърите, negliжират ги или ги отхвърлят, което води до липса на разбиране и подкрепа. Младите хора се притесняват, че ако споделят с родителите си своите емоции и преживявания, не само няма да бъдат разбрани, но и проблемите им ще ескалират.
- Според младежите, в много случаи самите родители са причина или провокират стрес и тревожност у децата си, което допълнително усложнява ситуацията. Това възприятие на родителите като бариера увеличава дистанцията между деца и родители и лишава младите хора от необходимата подкрепа в критични моменти.
- Когато става въпрос за психично здраве, юношите и младите хора винаги са били уязвими. Половината от всички психични заболявания започват до 14-годишна възраст, а три четвърти - до 24-годишна възраст. Често обаче тези състояния остават незабелязани и неразпознати. Според данни на УНИЦЕФ, един от всеки седем млади хора в света живее с диагностицирано психично разстройство. Суицидното поведение и самоубийствата са втората водеща причина за смърт сред младежите на възраст 15-19 години в страните от Европейския съюз. За България данните сочат, че около 11 процента от подрастващите на възраст 10-19 години или приблизително 75 000 младежи, живеят с диагностицирано психично състояние. Най-чести са разстройствата, свързани с настроението – това са депресивните разстройства, включително тревожността.

- Психичното здраве на младите хора се влияе от множество фактори като социално-икономически статус, социални взаимоотношения, семейна и училищна среда, здравословно хранене, качество на съня, генетични фактори, физическа активност. За младежите, участвали в проучването на УНИЦЕФ, най-важните фактори за добро психично здраве са социалните контакти, семейството, приятелският кръг и ангажираността на младежите.
- Допълнително, съвременните обществени предизвикателства също имат принос към по-лошото психично здраве на подрастващите. Ако вземем например юношите, родени през 2007 година, те преживяват и израстват в среда на множество кризи – социалната изолация и нарушенията в ученето по време на пандемията от COVID-19, измененията на климата, войните и нарастващите конфликти, миграцията, политическата и икономическа нестабилност и цялостната несигурност за бъдещето.

Ето защо е важно да има разбиране към това как младите хора преживяват психичното здраве, особено през критичният за развитието период на юношеството, който продължава докъм 24-25 годишна възраст, както и да се разбират предизвикателствата, пред които са изправени подрастващите, удовлетвореността им от живота и цялостното им усещане за благополучие.

Психичното здраве се определя като състояние на благополучие, което позволява на младите хора да се справят със стреса, да се адаптират успешно към средата, да реализират способностите си и да допринасят за общността. Това накратко означава, че психичното здраве е нещо повече от отсъствието на проблем. Доброто психично здраве включва младите хора да изпитват различни емоции и способността им да се справят с тях по здравословен начин, а не никога да не се чувстват зле, тъжни, и подтиснати.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ АНКЕТНОТО ПРОУЧВАНЕ

Проведено бе изследване сред младежи на възраст 15–29 години, чиято цел е да се изследват нагласите, мненията и възприятията им по отношение на здравословния начин на живот, физическата активност, емоционалното благополучие и природосъобразната култура на живот.

Приложеният инструмент за събиране на данни е структурирана писмена анкетна карта, съставена от затворени и полуотворени въпроси, обхващащи ключови тематични направления:

- здравословно хранене;
- физическа активност и двигателна култура;
- управление на стреса и емоциите;

- екологично и устойчиво поведение;
- практически навици и лична мотивация.

Събраните данни са обработени и анализирани количествено и качествено, с цел идентифициране на тенденции, основни проблемни зони и мотивационни фактори. Резултатите от проучването служат като основа за създаването на „Младежка пътна карта за здравословен начин на живот и култура“, която да отговори адекватно на потребностите на младите хора и да бъде използвана като практически наръчник с насоки и вдъхновение.

ОБЕКТ НА ИЗСЛЕДВАНЕ:

Младежи на възраст 15–29 години, обхванати в рамките на анкетно проучване, проведено в контекста на разработването на „Младежка пътна карта за здравословен начин на живот и култура“. Целта на извадката е да бъдат включени младежи с различен социален, образователен и икономически статус, включително младежи от уязвими групи и младежи от категорията NEETs (млади хора, които не учат, не работят и не се обучават) с оглед осигуряване на представителност и разнообразие в контекста на интереси, потребности и нагласи спрямо здравословния начин на живот.

ОБЕМ НА ИЗВАДКАТА:

64 младежи от различни населени места.

Проучването има за цел да събере информация относно:

- текущото разбиране и познания на младите хора по теми, свързани със здравословното хранене, физическата активност, психо-емоционалното благополучие и природосъобразния начин на живот;
- мотивацията и бариерите пред активния начин на живот и здравословното поведение;
- практиките и навиците, които младите хора вече следват;
- очаквания и интереси спрямо теми, инициативи и инструменти за насърчаване на здравословни навици;
- идеи и предложения, които да бъдат отразени в съдържанието на „Младежката пътна карта“.

ПРЕДМЕТ НА ИЗСЛЕДВАНЕ:

Конкретните потребности, интереси и предизвикателства, с които се сблъскват младите хора по отношение на:

- здравословното хранене;
- физическата активност и двигателната култура;

- грижата за психичното и емоционалното здраве;
- отношението към природосъобразния начин на живот и устойчивото поведение.

Проучването изследва и отношението към практическите инструменти, които биха подпомогнали младите хора да въвеждат устойчиви здравословни навици в ежедневието си – включително дневни планове, интерактивни ресурси и насоки от специалисти.

Методи и инструменти за оценка:

Проучването е проведено чрез метода на стандартизиран онлайн въпросник, обявен на анонимен и доброволен принцип за участие, чрез което потенциалните респонденти, се поканват да попълнят онлайн анкета, която се активира чрез кликането на определен линк. Попълването на този вид анкета е извършено напълно самостоятелно от респондентите, без присъствие на анкетатор. Използван е този вид анкетиране, тъй като най-силно се доближава до традиционния метод в социологията, известен като анкетно допитване със самопопълване (респондентът получава анкетна карта, която попълва без каквато и да е намеса на анкетатора). Използваните инструменти са:

Инструмент за събиране на данни посредством структурирана писмена анкетна карта, изработена със софтуер за администриране на анкети Google Forms. Линкът към електронния формуляр на анкетата [HTTPS://FORMS.GLE/3CBY7Er8Vnu8UDDZ7](https://forms.gle/3CBY7Er8Vnu8UDDZ7) е публикуван на официалната Интернет страница на Сдружение „Бадминтон Клуб „Ракет Спийд“ в специално създадения раздел за проекта [HTTPS://RACKETSPEEDBG.COM/MLADEZHKA-AKTIVNOST-I-ZDRAVOSLOVEN-RITAM/](https://racketspeedbg.com/mladezhka-aktivnost-i-zdravosloven-ritam/), откъдето всеки заинтересован може да го достъпи. Линкът към електронния формуляр е публикуван и в социалните медии на клуба (Facebook, Instagram) и в спортния портал [HTTPS://SPORTENKALENDAR.BG/BLOG/NAR-CNIK-ZA-ZDRAVOSLOVEN-ZIVOT-S-BIRA-GLASOVETE-NA-MLADITE-HORA-480](https://sportenkalendar.bg/blog/nar-cnik-za-zdravosloven-zivot-s-bira-glasovete-na-mladite-hora-480).

Изборът на структурирана писмена анкетна карта като основен инструмент се дължи на следните основни причини:

- Предлага набиране на качествена информация за мненията, мотивите, интересите и предпочитанията на интервюираните;
- Позволява бързо и ефективно събиране на относително голям масив данни при относително ниски разходи в сравнение с други методи за събиране на данни, като фокус групи, експертни панели и т.н.
- Използва предварително разработен въпросник, което намалява отклоненията в отговорите на анкетираните;
- Дава възможност за проследяване на взаимодействието между различни променливи на изследването;

- Дава възможност анкетираният да избере удобно за него време за попълване на анкетата, да обмисли отговорите си и, ако е необходимо, да използва допълнителна информация.

При създаването на анкетната карта бяха следвани няколко стъпки:

- Първо са формулирани основните целеви теми на проучването;
- Следва формулиране на работни въпроси, разработка на конкретни групи отговори и избор на тип на въпроса (Да/Не, избор от множество варианти, скала на значимост);
- Редакция на работните въпроси с цел постигане на яснота и недвусмисленост, максимално опростяване на езика, разработка на пояснителни текстове, където е необходимо;
- Групиране на въпросите в логически тематичен ред, като се започва от по-лесните за да се предположи анкетираният;
- Съгласуване и одобрение на окончателната формулировка на въпросите, включени в анкетната карта.

Разработена е една анкетна карта. Дизайнът на анкетната карта е опростен, което позволява нейното самопопълване и улеснява последващата обработка на резултатите. Структурата и съдържанието на анкетната карта са внимателно обмислени, като са спазвани основните изисквания за конструиране на анкетни проучвания, както и към външния вид на картите. Различните тематични раздели са маркирани визуално. Поставени са инструкции към въпросите и/или пояснения, както и общ текст за проучването. Структурата на анкетната карта е представена в отделен раздел на този документ, както и като пълно съдържание в Приложение 1.

Структурата и съдържанието на анкетната карта включват 7 секции с общо 20 въпроса в съответствие с избраната целева група:

Секция 1: Данни за респондента

Секция 2: Здравословно хранене

Секция 3: Физическа активност

Секция 4: Емоционално и психично здраве

Секция 5: Природосъобразно поведение

Секция 6: Добри практики

Секция 7: Финални въпроси

Секция 1 обхваща общия профил на респондента, като са включени затворени въпроси по отношение на възраст, пол (незадължителен) и населено място, и 1 полузатворен въпрос по отношение на статус (ученик, студент, обучавам се, нито едно от посочените).

Секция 2 включва 4 въпроса – 3 от затворен тип, един от които от тип “Да/Не”, с предварително зададени отговори, от които анкетируаният може да избере. Въз основа на затворената структура на въпросите се осигури възможността за обобщаването на отговорите, извеждането на съпоставими данни и формулиране на изводи. Секция 2 включва и 1 въпрос от полузатворен тип - освен предложените отговори от затворен тип, е предоставена възможност и за отговор от отворен тип с цел да се осигури достатъчна възможност на всеки да изрази най-точно позицията си. Резултатите от тези отговори са оценени и изведени като констатации към настоящия анализ. 4-е въпроса в Секция 2 са със задължителен характер.

Секция 3 включва 3 въпроса – 1 от затворен тип и 2 от полузатворен всички със задължителен характер.

Секция 4 включва 3 въпроса – 1 от затворен тип и 2 от полузатворен всички със задължителен характер.

Секция 5 включва 2 въпроса – 1 от затворен тип и 1 от полузатворен всички със задължителен характер.

Секция 6 включва 2 въпроса – 1 от отворен тип /незадължителен/ и 1 от полузатворен /задължителен/.

Секция 7 включва 2 въпроса – 1 от затворен тип (Да/Не/Може би) и 1 от полузатворен всички със задължителен характер.

ПЕРИОДЪТ НА АНКЕТИРАНЕ Е 30.05.2025 – 30.06.2025 г.

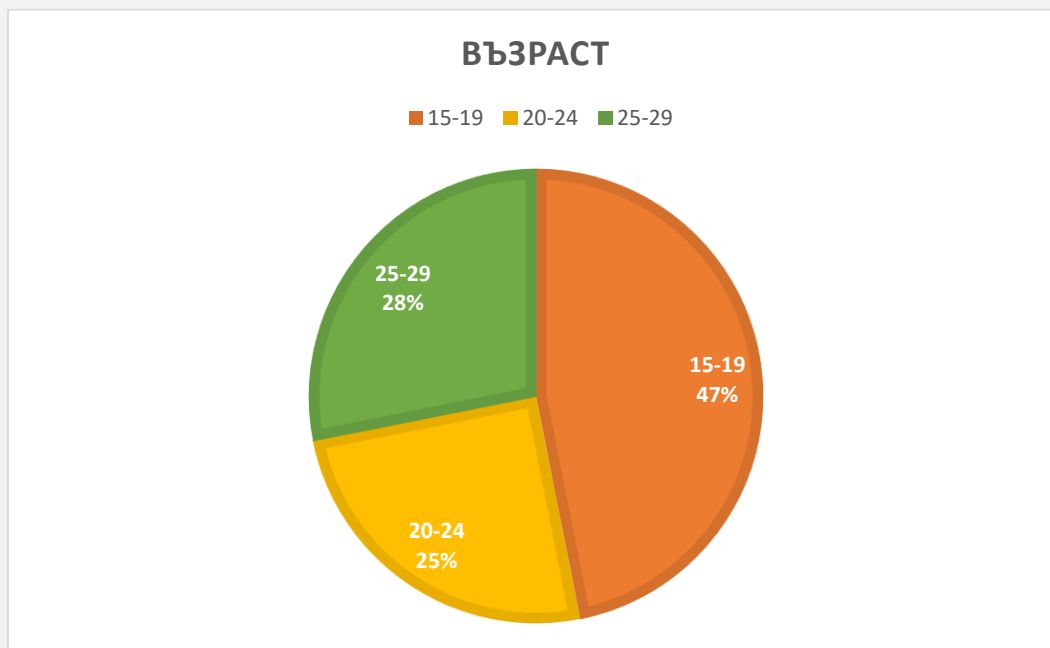
Брой попълнени анкетни карти – 64.

Инструмент за анализ на резултатите от получените попълнени анкетни карти посредством използване на софтуер за администриране на анкети Google Forms и софтуерен продукт MS Excel за обработка на резултатите. Отговорите на въпросите са анализирани по секции и по профил на респондента.

Характеристика на изследваните лица (резултати от Секция 1)

В проучването са включени общо 64 младежи. Разпределението по възрастови групи показва:

- с най-голям относителен дял – 47% са младежите от възрастовата група 15 - 19 години;
- на следващо място са младежите във възрастовата група 25 - 29 години – с относителен дял 28%;
- младежите във възрастовата група 20 - 24 години – са с относителен дял 25%.



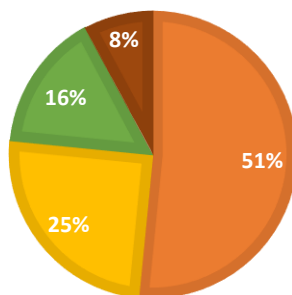
В рамките на анкетното проучване са взели участие 37 младежи от женски пол и 27 младежи от мъжки пол.



Разпределението на анкетираните младежи по населено място показва, че най-голям е броят на респондентите от столицата – 33 младежи, което представлява половината от анкетираните участници, следвани от младежите от областен град – 16 (25%), от малък град – 10 и от село – 5.

НАСЕЛЕНО МЯСТО

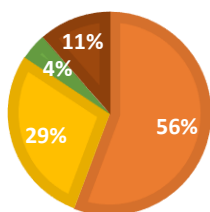
■ Столица ■ Областен град ■ Малък град ■ Село ■ Предпочитам да не казвам



По отношение на статуса на анкетираните младежи резултатите от проучването показват, че 39 или 56% от респондентите са ученици или студенти, 20 (29%) работят, 3 (4%) се обучават и 8 (11%) са представителите на групата NEETs (не работят, не учат и не се обучават). Задълбочените данни показват, че 6 от анкетираните младежи едновременно учат и работят, от които 4 на възраст 20-24 и 2 на възраст 24-29. По отношение на представителите на групата NEETs преобладават младежите (6) във възрастова група 20-24 години, двама са в група 15-19 години. Не се наблюдава превес на младежите от групата NEETs по пол – четирима мъже и четири жени, а разпределението по населено място показва, че най-много младежи от групата NEETs (4) са от малък град, 3-а от столицата и 1 от областен град.

СТАТУС

■ Ученик/студент ■ Работа ■ Обучавам се ■ Нито едно от посочените



Здравословно хранене (резултати от Секция 2)

КОЛКО ЧЕСТО ОБРЪЩАШ ВНИМАНИЕ НА ТОВА КАКВО ЯДЕШ?

Целта на този въпрос е да даде представа за степента на осъзнатост и отговорност на младежите към собствените им хранителни навици, а отговорите по скала – винаги, понякога, рядко, почти никога, никога – позволяват да се измери:

- навици на самонаблюдение – дали младият човек активно следи какво консумира или приема храната като автоматичен акт без значение.
- ниво на здравна култура – по-честото обръщане на внимание предполага наличието на знания за балансирано хранене, етикети, порции, вредни съставки и др.
- рискови модели на поведение – ако даден дял от респондентите отговарят „никога“ или „почти никога“, това може да е индикация за липса на интерес, знания или достъп до информация за здравословно хранене.
- нужда от интервенции и информационна подкрепа – по-ниска честота на осъзнат избор в храненето показва, че младежите се нуждаят от целенасочени обучителни и мотивационни дейности, за да разберат ползите от балансираното хранене.

Хранителните навици, формирани в младежка възраст, имат трайно влияние върху здравето през целия живот. Въпросът е индикатор за здравно поведение и лична ангажираност, което прави отговора му важен за създаването на подходящи послания и насоки в „Младежка пътна карта за здравословен начин на живот и култура“.

На въпроса **КОЛКО ЧЕСТО ОБРЪЩАШ ВНИМАНИЕ НА ТОВА С КАКВО СЕ ХРАНЯТ** почти 60% от анкетираните младежи са дали отговор, който насочва към често проследяване на храната. 17 младежи или 26% са посочили, че винаги проследяват храната си и 21 (33%) правят това понякога. 10 младежи казват, че рядко обръщат внимание на това с какво се хранят, 13 – почти никога и 3 – никога. Резултатите показват, че за почти 60% от анкетираните младежи храната е важна, което означава, че полагат усилия, за да я контролират.



Задълбочените данни показват, че младежите, които винаги обръщат внимание на храната си са предимно от столицата (10) или от областен град (7) и нито един от малък град или село. Младежите, които понякога обръщат внимание на храната си отново са предимно от

столицата (14), 6 са от областен град и 1 от малък град. Тази тенденция се променя при младежите, които рядко обръщат внимание на храната си – 3 са от столицата, 2 от областен град, 4 са от малък град, 1 от село и се задълбочава при младежите, които почти никога (6 столица, 1 областен град, 4 малък град и 2 село) или никога (1 малък град и 2 село) не обръщат внимание на храната си.

Възрастовото разпределение показва, че:

- младежите във възрастова група 15-19 г. по-скоро не обръщат внимание на това с какво се хранят – 20% рядко проследяват храната си, 30% - почти никога и 7% - никога;
- тенденцията при младежите във възрастова група 20-24 г. показва промяна на нагласата - 19% рядко проследяват храната си, 13% - почти никога и 6% - никога;
- промяната на нагласата при младежите във възрастова група 25-29 г. се засилва - 6% рядко проследяват храната си, 11% - почти никога и 0% - никога.

От групата NEETs:

- само 1 от общо 8 респонденти обръща внимание на това с какво се храни винаги;
- един - понякога
- двама – рядко
- трима – почти никога
- 1 - никога

„КАКВИ СА ОСНОВНИТЕ ТИ ЗАТРУДНЕНИЯ ПО ОТНОШЕНИЕ НА ХРАНЕТО?“

Целта на въпроса „КАКВИ СА ОСНОВНИТЕ ТИ ЗАТРУДНЕНИЯ ПО ОТНОШЕНИЕ НА ХРАНЕТО?“ е да се идентифицират конкретните бариери, които възпрепятстват младежите да изградят и поддържат здравословни хранителни навици.

Чрез възможните отговори – липса на време, липса на информация, липса на мотивация, финансови ограничения, недостъпност на здравословни продукти и посочените свободни отговори – се цели да се получи детайлна картина за реалните предизвикателства, пред които са изправени младите хора.

- липсата на време сигнализира за нуждата от практически решения като бързи и здравословни рецепти, планиране на меню и прости навици за балансирано хранене в забързан график.
- липсата на информация показва недостатъчна здравна култура и необходимост от обучителни ресурси и кампании, които да представят темата разбираемо и достъпно.

- липсата на мотивация – посочва нужда от подходи, насочени към поведенческа промяна, поставяне на лични цели и изграждане на вътрешна мотивация чрез примери, подкрепа и вдъхновение.
- финансовите ограничения изтъкват социално-икономическа бариера, която изисква включване на решения с нисък бюджет, както и промотиране на достъпни, но пълноценни храни.
- недостъпност на здравословни продукти – разкрива структурен проблем (напр. липса на подходящи магазини или високи цени в района), което е индикатор за необходимост от политики и местни инициативи.
- съставяне на правилен режим – показва нужда от персонализирани насоки, практически инструменти (напр. меню шаблони), и обучение по планиране на храненето.

Този въпрос е важен, защото излиза извън повърхностното знание и търси истинските причини за нежелани или нездравословни хранителни поведения. Отговорите позволяват по-прецизно таргетиране на съдържанието в „Младежка пътна карта за здравословен начин на живот и култура“, като се предвидят реалистични решения спрямо средата, в която младежите живеят.

На полуотворения въпрос „**Какви са основните ти затруднения по отношение на храненето?**“ се наблюдават следните тенденции:

- 28 младежи посочват, че липсата на време е най-голямото им затруднение по отношение на храненето, като тук се включват и отговорите свързани с избора на бърза храна, с необходимостта от приготвянето на специална храна, за което не е налично време и с избора на вредни храни като вафли и чипс, защото са вкусни и няма нужда да бъдат приготвяни (9 младежи във възрастова група 15-19 г., 6 – 20-24 г., 13 – 25-29 г.)
- За 26 младежи липсата на информация е основно затруднение във връзка с тяхното хранене, като тук се включват и отговорите свързани с наличието на информация, която обаче е объркваща и младежите не могат да определят нейната достоверност и с трудността (14 младежи във възрастова група 15-19 г., 3 – 20-24 г., 9 – 25-29 г.)
- 18 младежи определят липсата на мотивация като основно затруднение при храненето им (7 младежи във възрастова група 15-19 г., 6 – 20-24 г., 5 – 25-29 г.)
- 17 младежи посочват финансовите ограничения като основно затруднение (6 младежи във възрастова група 15-19 г., 7 – 20-24 г., 4 – 25-29 г.)
- 6 младежи посочват, че за тях едно от основните затруднения при храненето им е липсата на достъпност на здравословни продукти (3 – 15-19 г., 1 – 20-24 г., 2 – 25-29 г.)

- 3 младежи посочват, че трудно се ориентират как да си съставят правилен режим
- 2 младежи посочват, че навън храната не е хубава
- 2 младежи посочват, че понякога преяждат
- 1 посочва, че се храни еднообразно
- 1 се интересува защо са вредни сладките храни и чипса

Затрудненията на младежите от групата NEETs съвпадат като честота с тази на останалите респонденти.

Би ли се интересувал/а от съвети за здравословно хранене и планиране на меню?

Целта на въпроса „Би ли се интересувал/а от съвети за здравословно хранене и планиране на меню?“ е да се установи нивото на мотивация и готовност сред младежите за промяна на хранителните си навици и тяхната отвореност към образователни и практически ресурси по темата.

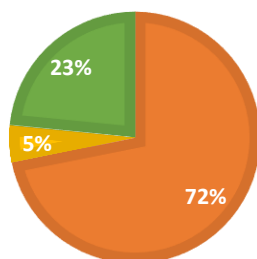
- Отговор „Да“ показва висока мотивация и личен интерес, което е сигнал за готовност за участие в обучения, четене на материали или следване на насоки. Това потвърждава, че младият човек е открит за промяна и би се възползвал от включването на конкретни препоръки и инструменти (менюта, рецепти, съвети) в бъдещи образователни формати, включително и в „Младежката пътна карта“.
- Отговор „Не“ предполага ниска мотивация или липса на интерес/осъзната нужда, което може да се дължи на различни фактори: вече изградени навици, недоверие към съвети, неразбиране на проблема или други приоритети. Този отговор помага да се идентифицира необходимостта от повишаване на осведомеността и ангажираността чрез мотивационни истории, ролеви модели, кампании и подходящ език към тази аудитория.
- Отговор „Не съм сигурен/а“ посочва колебание или липса на достатъчно информация, което показва потенциална възможност за повишаване на интереса, ако подходът е правилен – чрез визуално съдържание, практически примери, истории от връстници и лесни за приложение идеи.

Той въпрос служи като индикатор за търсената от младежите дълбочина на съдържанието в обучителни и информационни материали, и помага да се прецени дали фокусът да бъде върху базисна информираност или надграждащо съдържание. Също така, този въпрос ориентира дали включването на приложими съвети и структурирани менюта в „Младежката пътна карта“ ще отговори на реални интереси и очаквания или е необходимо предварително изграждане на мотивация.

Отговорите на този въпрос показват, че за 72% от анкетираните младежи съветите за здравословно хранене и планиране на меню представляват интерес, докато 23% не са сигурни и за 5% тази тема не е важна.

БИ ЛИ СЕ ИНТЕРЕСУВАЛ/А ОТ СЪВЕТИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ И ПЛАНИРАНЕ НА МЕНЮ?

■ Да ■ Не ■ Не съм сигурен/а



Възрастовото разпределение на нагласите по този въпрос показва, че около и малко над 70% са младежите, които се интересуват от съвети за здравословно хранене и в трите възрастови групи. От групата NEETs – четирима биха се интересували и 4 – не са сигурни.

„КАКЪВ ТИП ИНФОРМАЦИЯ ЗА ХРАНЕНЕ БИ ТИ БИЛА НАЙ-ПОЛЕЗНА?“

Целта на въпроса „Какъв тип информация за хранене би ти била най-полезна?“ е да се установят конкретните предпочитания и реални информационни потребности на младите хора по темата за храненето, за да може съдържанието на „Младежката пътна карта“ да бъде максимално приложимо, ангажиращо и практично.

- Отговор „Лесни рецепти с достъпни продукти“ показва нужда от практични, бюджетни и лесни за изпълнение решения, което е типично за младежи, които тепърва развиват самостоятелност. Подобен отговор насочва към включване на конкретни рецепти и идеи, които не изискват специални умения или скъпи продукти.
- Отговор „Насоки за хранене в движение (на училище, работа)“ изразява нужда от адаптивни хранителни решения, съобразени с динамичен начин на живот. Показва, че младежите се интересуват от ефективни стратегии за поддържане на здравословен режим в условия на натоварено ежедневие, без да жертват удобството. Включването на такива насоки прави материалите по-лични и приложими.
- Отговор „Примерни седмични менюта“ е индикатор за търсене на структура, готови модели и организираност. Младежите, които избират този вариант, вероятно срещат трудност при планирането и се нуждаят от ясен ориентир – какво, кога и как да се

яде. Това предполага включване на готови шаблони и насоки за адаптация според индивидуалните нужди.

- Отговор „Съвети за справяне с емоционалното хранене“ изразява осъзнатост по отношение на връзката между емоции и хранителни навици. Тези младежи търсят психоемоционална подкрепа, което показва нуждата от интегрирани подходи в здравословния начин на живот – не само какво да ядем, а защо и кога. В този случай е подходящо включване на техники за емоционална саморегулация, работа със стреса и изграждане на съзнателни навици.

Този въпрос помага да се персонализира съдържанието според нуждите на целевата група, така че да няма само теоретична стойност, а реално приложение в ежедневието на младежите. Освен това дава възможност да се създадат различни типове комуникационни ресурси – инфографики, насоки за кратки видеа, рецептурници, чеклистове, които да отговорят на избраните теми.

Отговорите на въпроса **„Какъв тип информация за хранене би ти била най-полезна?“** показват следните тенденции:

- 36 младежи се интересуват от насоки за хранене в движение (на училище, работа), вкл. двама NEETs
- 32 младежи се интересуват от лесни рецепти с достъпни продукти, вкл. трима NEETs
- 23 младежи се интересуват от примерни седмични менюта, включително план за хранене според възрастта (1 NEETs)
- 13 младежи искат да знаят как да се справят с емоционалното хранене (1 NEETs)
- 5 се интересуват от спазване на хранителни режими за сваляне на килограми, как да свалят килограми и да спрат да преяждат (1 NEETs)
- Двама се интересуват как е правилно да се хранят и кое е полезно и вредно
- Двама се интересуват от всичко (1 NEETs)
- Един се интересува от хранене и тренировки (1 NEETs)

Физическа активност (резултати от Секция 3)

„Колко често практикуваш някаква физическа активност (спорт, йога, разходки и др.)?“

Целта на въпроса „Колко често практикуваш някаква физическа активност (спорт, йога, разходки и др.)?“ е да се оцени интензивността и регулярността на физическата активност сред младите хора на възраст 15–29 години. Този въпрос е от ключово значение за идентифициране на: нивото на физическа активност на младежите, наличието на изградени навици, потенциалните бариери за участие в движение, както и за сегментиране на аудиторията според степента на активност с цел по-адекватно насочване на бъдещи мерки и препоръки.

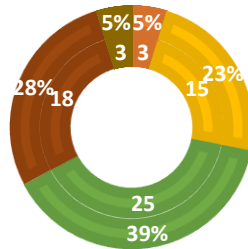
- Отговор „Всеки ден“ - тази група показва наличието на устойчив навик за движение и вероятно високо ниво на осведоменост за ползите от физическата активност. Подходяща е за включване като посланици или вдъхновители в добри практики.
- Отговор „2–3 пъти седмично“ - този отговор е индикатор за умерен, но стабилен ангажимент, като е възможно активността да бъде ограничена от време, мотивация или достъп. Тази група би се възползвала от стимулиращи програми и насоки за повишаване на активността и за включване на разнообразие в практиките.
- Отговор „По-рядко“ - това насочва към непостоянство и липса на изградени навици, вероятно поради липса на време, мотивация или интерес. Тази група има висок потенциал за мобилизиране чрез практически и достъпни предложения за движение, съчетани с положителен пример и подкрепяща среда.
- Отговор „Почти никога“ / „Никога“ - показва пълна липса на физическа активност и индикации за рисково поведение по отношение на здравето. Това може да бъде резултат от демотивация, липса на знания, хронични бариери или психоемоционални затруднения. Тази група е ключова за интервенции чрез мотивационни кампании, ролеви модели, групови дейности с нисък праг на участие и подход, който премахва усещането за „физкултурен провал“.

Честотата на физическа активност е един от най-преки индикатори за здравословен начин на живот. Данните от този въпрос ще дадат възможност: да се идентифицират основните групи по ниво на физическа ангажираност; да се анализира връзката между физическа активност и други фактори – хранене, емоционално здраве, самовъзприятие; да се предложат насочени, приложими и мотивиращи препоръки за физическа активност, съобразени с реалните навици на младежите.

На въпроса „**Колко често практикуваш някаква физическа активност (спорт, йога, разходки и др.)?**“ преобладават младежите (25), които имат физическа активност по-рядко от 2-3 пъти седмично. 15 от анкетираните младежи се занимават с физическа активност 2-3 пъти седмично и едва 3 – всеки ден. Почти никога не практикуват физическа активност 18 младежи и никога – 3. Младежите, които имат физическа активност всеки ден или 2-3 пъти седмично са от столицата или областен град, а тези малкия град или село практикуват физическа активност по-рядко, почти никога или никога.

КОЛКО ЧЕСТО ПРАКТИКУВАШ НЯКАКВА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ (СПОРТ, ЙОГА, РАЗХОДКИ И ДР.)?

■ Всеки ден ■ 2-3 пъти седмично ■ По-рядко ■ Почти никога ■ Никога



Възрастовото разпределение на отговорите на този въпрос показва следното:

- Единствените трима младежи, които имат физическа активност всеки ден са във възрастова група 15-19 г., като в тази възрастова група най-много младежи – 44% тренират по-рядко, 33% - почти никога и 10% - никога, а 7% - 2-3 пъти седмично
- Във възрастова група 20-24 г. 44% тренират по-рядко, 25% - почти никога, но тук нараства делът на младежите, които имат физическа активност 2-3 пъти седмично – 31%
- Във възрастова група 25-29 г. нараства дела на младежите, които имат физическа активност 2-3 пъти седмично – 44%, 33% тренират по-рядко и 22% - почти никога.

От група NEETs преобладават младежите, които се занимават с физическа активност почти никога (3), по-рядко (3), никога (1) и 2-3 пъти седмично (1).

„КАКВО БИ ТИ ПОМОГНАЛО ДА БЪДЕШ ПО-АКТИВЕН/НА?“

Целта на въпроса „Какво би ти помогнало да бъдеш по-активен/на?“ е да се идентифицират ключовите фактори, които влияят върху мотивацията и възможностите на младите хора да бъдат физически активни. Този въпрос е насочен към изясняване на основните бариери и потенциални стимули, които биха улеснили включването на младежите в редовна физическа активност.

- Отговор „Повече време“ показва, че ежедневиеният график или натовареността са възприемани като пречка. Това показва нуждата от гъвкави и кратки формати на активност, които могат да бъдат вградени в натоварено ежедневиe (напр. 15-минутни упражнения, активни почивки, движение между ангажименти).

- Отговор „Групови занимания“ показва, че социалният елемент и принадлежността към група са важни мотиватори. Груповите дейности създават подкрепяща и мотивираща среда, намаляват усещането за неудобство и подобряват ангажираността. Това е сигнал за нужда от общностен подход – спортни клубове, приятелски групи, общи каузи и предизвикателства.
- Отговор „Мотивираща среда“ посочва, че емоционалният и социален климат оказват влияние върху желанието за движение. Тук се търси подкрепа, вдъхновение и окуражаване – например от ментори, треньори, приятели или кампании с младежки ролеви модели.
- Отговор „Подходяща инфраструктура“ подчертава значението на достъпни и безопасни пространства за спорт и движение – паркове, спортни зали, площадки. Липсата на условия води до пасивност. Това е сигнал за нуждата от местни инициативи, свързани с подобряване на физическата среда и информираност за вече налични възможности.
- „Повече информация за ползите“ насочва към информационен дефицит или липса на осъзнаване за значението на движението. Тук е необходима насочена комуникация, която превежда ползите през езика и интересите на младежите – напр. „движение за по-добро настроение“, „спорт срещу тревожност“, „енергия вместо умора“.

Този въпрос не просто регистрира бариери, а разкрива мотивационните ключове, които биха активирали положителна промяна в поведението. Данните от него ще помогнат за: оформяне на интервенции, които отговарят на реални нужди (напр. кратки, социални, достъпни, с информационен елемент); подобряване на програмите за здравословен начин на живот, като се фокусират не само върху знанието, но и върху средата и подкрепата; разработване на насочени послания към различните подгрупи, в зависимост от мотивационния фактор.

На полуотворения въпрос „**Какво би ти помогнало да бъдеш по-активен/на?**“ се открояват следните тенденции:

- 37 младежи споделят, че им е необходимо повече време, за да бъдат по-активни
- 33 имат нужда от мотивираща среда
- 27 определят като значима информацията за ползите, вкл. за хранене и спорт
- 9 се нуждаят от подходяща инфраструктура
- 7 определят груповите занимания като важни за тяхната активност
- 1 определя необходимостта от повече финансови средства
- 1 се нуждае от помощ за откриване на подходящ спорт
- 1 казва, че не знае.

От група NEETs преобладават младежите, за които мотивиращата сред (5) и информацията за ползите (7) са основни фактори за насърчаване на физическата активност. Само за 1 такъв фактор е времето.

„Кои форми на движение предпочиташ?“

Целта на въпроса „Кои форми на движение предпочиташ?“ е да се идентифицират типовете физическа активност, които младежите възприемат като най-привлекателни, достъпни и ангажиращи. Чрез него се събират качествени данни за личните предпочитания и стилове на движение, които могат да се използват за по-добро таргетиране на програми и инициативи, насочени към изграждане на устойчиви здравословни навици.

- Отговор „Индивидуални упражнения (вкъщи, фитнес)“ подразбира, че респондентите предпочитат гъвкавост, самостоятелност и лично темпо. Тези младежи е по-вероятно да бъдат мотивирани от постигане на индивидуални цели, и за тях са подходящи онлайн ресурси, приложения, видеа с инструкции, планове за самостоятелно трениране.
- Отговор „Групови спортове (футбол, волейбол)“ издава търсене на социална свързаност, екипна динамика и игрови дух. Това са участници, които се активират чрез състезания, отборна подкрепа и взаимодействие. За тях са ефективни спортни клубове, младежки лиги, турнири и групови събития.
- Отговор „Спокойни активности като разходки, стречинг, дихателни упражнения“ подчертава нуждата от мек и ненатоварващ подход, често свързан с емоционално разтоварване или превенция на стреса. Тези форми са предпочитани от по-интровертни или претоварени младежи, и за тях е подходяща насока към дейности за ментално и физическо възстановяване, като утринна разходка, релаксация след работа или учебен ден и др.
- Отговор „Танци / зумба / динамична тренировка“ посочва предпочитание към забавна, енергична и ритмична активност, която комбинира движение, музика и настроение. Това са младежи, мотивирани от атмосфера и динамика, които често търсят удоволствие от движението. Подходящи формати: фитнес с музика, танцови класове, спорт с елемент на шоу.
- Отговор „Не знам / нямам предпочитание“ може да индикира липса на опит, мотивация или информация. Тази група се нуждае от въвеждащи дейности, насочени към откриване на предпочитания чрез разнообразие от активности и създаване на положителен първи опит.

Анализът на отговорите позволява индивидуализиране на подходите в програмите – едни младежи се активират чрез ритъм и енергия, други чрез спокойствие и вътрешен баланс. Освен това подпомага създаването на балансирани активности, така че всяка подгрупа от

младежи да се припознае и спомага за по-добра комуникация и визуализация – формите на движение могат да се използват в дизайна на послания, видеа и ресурси по близък до младежите начин.

На отворения въпрос „**Кои форми на движение предпочиташ?**“:

- 23 младежи споделят, че индивидуалните упражнения (вкъщи, фитнес) са предпочитана форма на физическа активност
- 13 определят като предпочитани груповите спортове, като футбол, волейбол и др.
- 14 предпочитат спокойните активности като разходки, стречинг, дихателни упражнения
- 4 – танци, зумба, динамична тренировка
- 2 – плуване
- 23 не знаят или нямат предпочитание.

От група NEETs преобладават младежите, които не знаят какъв спорт биха предпочели или нямат предпочитание към определен спорт (6), за сметка на груповите спортове (1) и индивидуалните упражнения (1).

Емоционално и психично здраве (резултати от Секция 4)

„**Срещаш ли предизвикателства, свързани със стрес, тревожност или напрежение?**“

Целта на въпроса „Срещаш ли предизвикателства, свързани със стрес, тревожност или напрежение?“ е да се идентифицира степента, в която младежите изпитват затруднения, свързани с психоемоционалното си състояние, както и честотата на тези предизвикателства в ежедневието им. Въпросът дава възможност да се установи обхватът на нуждата от подкрепа в областта на емоционалното и ментално здраве.

- Отговор „Да, често“ е маркер за високо ниво на стрес или тревожност, което може да влияе негативно върху качеството на живот, мотивацията, обучението, социалните контакти и здравето като цяло. Тази група се нуждае от по-интензивна подкрепа, регулярни дейности за емоционално разтоварване, консултиране или групова работа по темата.
- Отговор „Понякога“ обозначава епизодични, но значими случаи на стрес, които може да възникват при определени натоварвания или житейски събития. Тази група може да се възползва от практически насоки, техники за самопомощ, превантивни ресурси и дискусии.
- Отговор „Рядко“ показва ограничено или ниско ниво на тревожност, но не изключва нуждата от информация или повишаване на уменията за саморефлексия. Може да се използва като контролна група при сравнение на ефекта от интервенции.

- Отговор „Не“ - тази група не изпитва затруднения с психоемоционалното си здраве (или не ги осъзнава). Това може да е индикация за стабилна вътрешна устойчивост или липса на осъзнатост по темата. Важно е тук да се работи по информираност и подкрепа за себепознание, за да могат участниците да бъдат и подкрепяща среда за други.

Анализът на отговорите дава основа за адаптиране на съдържанието в раздела „Ментално здраве“ на „Младежката пътна карта“ към реалните нива на емоционални предизвикателства сред младите, а също така подпомага изграждането на подходящи практики и ресурси за управление на стреса – дихателни техники, визуализации, упражнения за емоционална устойчивост и спомага за дефиниране на целеви групи с по-висок риск от прегаряне, тревожни състояния и социална изолация. Не на последно място подчертава необходимостта от системна грижа за психичното здраве на младите хора като част от здравословния и устойчив начин на живот.

На въпроса **„СРЕЩАШ ЛИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА, СВЪРЗАНИ СЪС СТРЕС, ТРЕВОЖНОСТ ИЛИ НАПРЕЖЕНИЕ?“** се наблюдават изключително тревожни тенденции сред анкетираните младежи:

- Само 1 респондент посочва, че не усеща затруднения, свързани със стрес, тревожност или напрежение, докато 32 младежи или 50% от анкетираните споделят, че понякога срещат предизвикателства в тази посока, а 24 младежи или 37% - винаги.
- Едва 7 от анкетираните младежи или 11% споделят, че рядко имат затруднения в тази посока.



Възрастовите тенденции при младежите относно наличието на стрес, тревожност или напрежение са следните:

- При младежите във възрастова група 15-19 г. 47% често имат проблеми свързани със стрес, тревожност или напрежение и 37% - понякога. Едва 13% споделят, че рядко имат такива проблеми и само 3% - нямат.
- Във възрастова група 20-24 г. 19% младежите, които често имат проблеми свързани със стрес, тревожност или напрежение и 69% - понякога. Едва 13% споделят, че рядко имат такива проблеми, а отсъстват младежи, които да споделят, че нямат такива проблеми.
- Във възрастова група 25-29 г. 39% младежите, които често имат проблеми свързани със стрес, тревожност или напрежение и 56% - понякога. Едва 6% споделят, че рядко имат такива проблеми, а отсъстват младежи, които да споделят, че нямат такива проблеми.

Данните показват, че стресът и тревожността се запазват във всички възрастови групи, както и при група NEETs – да, често (3), рядко (1), понякога (4), рядко (1).

„КОГА НАЙ-ЧЕСТО УСЕЩАШ СТРЕС ИЛИ ТРЕВОЖНОСТ?“

Целта на въпроса е да се идентифицират конкретните ситуации и контексти, в които младежите най-често изпитват стрес или тревожност. Това ще помогне да се разбере къде са най-уязвими – в образователна, професионална или лична среда, какъв тип ситуации действат като тригери за тревожност, дали преживяванията на тревожност са обвързани с конкретни събития или са по-общо и често състояние.

Младежите с високи академични/работни натоварвания ще се нуждаят от техники за организиране на времето, справяне с натиск и концентрация. Тези, които преживяват стрес в лични взаимоотношения биха могли да се възползват от социално-емоционални умения – комуникация, граници, справяне с конфликти.

Отговорите ще позволят персонализиране на препоръките в раздел „Емоционално здраве“ на пътната карта, така че да отговарят на реалния житейски контекст на участниците.

На въпроса „КОГА НАЙ-ЧЕСТО УСЕЩАШ СТРЕС ИЛИ ТРЕВОЖНОСТ?“ резултатите от анкетираните младежи, показват, че на първо място това е когато са в училище, университета или на работа (36 младежи). На следващо място младежите определят времето, когато се чувстват претоварени (33 младежи, от които трима NEETs), преди важни събития/изпити (26 младежи, от които 1 NEETs), в личните взаимоотношения (18 младежи, вкл. 3 NEETs), без конкретна причина (8 младежи, вкл. 4 NEETs) и 1 не е сигурен, че усеща стрес.

„КАКВО БИ ИСКАЛ/А ДА НАУЧИШ ЗА ЕМОЦИОНАЛНОТО СИ ЗДРАВЕ?“

Целта на въпроса е да се проучи какви конкретни аспекти на емоционалното здраве вълнуват младите хора и какви знания и умения те биха желали да придобият. Това е

ключово за изготвяне на полезно, практично и приложимо съдържание, разбиране на най-честите дефицити в личностното развитие и вътрешния свят на младежите и създаване на насочени интервенции и ресурси.

При анализа следва да се има предвид, че интересът към техники за справяне със стрес показва нужда от бързо приложими стратегии в ежедневието. Желанието да научат за релаксация и дишане сочи потребност от психофизически баланс и регулиране на напрежението. Акцент върху баланса между работа/учене и личен живот подсказва преумора и нужда от структуриране на времето и приоритети. Интересът към самооценка показва необходимост от психологическа устойчивост, увереност и саморазбиране.

Този и предходният въпрос предоставят качествена информация, която ще позволи младежката пътна карта да бъде максимално ориентирана към реалните преживявания и нужди на целевата група, като подпомогне емоционалната интелигентност, стрес-мениджмънта и личностното израстване.

На отворения въпрос „**Какво би искал/а да научиш за емоционалното си здраве?**“:

- 49 младежи посочват нуждата от техники за справяне със стрес, вкл. 6 NEETs
- 22 – баланс между учене/работа и личен живот
- 21 искат да знаят как да си повишат самооценката, вкл. 4 NEETs
- 1 иска да знае как да разпознава стреса
- Двама не са сигурни или не знаят

Природосъобразно поведение (резултати от Секция 5)

„**Колко важна за теб е връзката между природата и здравето?**“

Целта на този въпрос е да изследва осъзнаването и отношението на младежите към връзката между природата и здравословния начин на живот. Той цели да даде информация за нивото на екологична осведоменост сред младите хора, дали възприемат природата като активен фактор за физическо и психическо благополучие, до каква степен естествената среда (разходки, свеж въздух, естествени храни и др.) е включена в представата им за здравословен живот, какви са възможностите за изграждане на здравословни навици чрез природосъобразни практики.

- Отговор „Много важна“ показва високо ниво на съзнание и предполага интерес към практики като разходки сред природата, екохранене, пестене на ресурси и живот в синхрон с околната среда.
- Отговор „В известна степен“ сочи умерено осъзнаване, което може да бъде подсилено чрез информационни материали и лични преживявания.

- Отговор „Не се замислям често“ маркира липса на осведоменост или приоритизиране на темата, което показва необходимост от въвеждащи и мотивационни ресурси в пътната карта.
- Отговор „Не е важна за мен“ сигнализира за отсъствие на нагласа или интерес и показва нужда от поведенческа и ценностна мотивация чрез добри практики, лични истории и преживявания.

Той ще помогне да се определи каква роля трябва да играе темата „природосъобразно поведение“ в Младежката пътна карта за здравословен начин на живот и култура. Ако много младежи не осъзнават връзката природа-здраве, това е сигнал да бъдат включени повече вдъхновяващи примери, практически съвети и лични преживявания, за да се изгради позитивно и дългосрочно отношение към природата като източник на здраве.

На въпроса „**КОЛКО ВАЖНА ЗА ТЕБ Е ВРЪЗКАТА МЕЖДУ ПРИРОДАТА И ЗДРАВЕТО?**“ 38% от анкетираните младежи споделят, че не се замислят често, като при изследваната група NEETs този дял е 88%. 34% донякъде определят като важна връзката между природата и здравето, 25% считат, че тази връзка е много важна, а за 3% тази връзка не е важна.



Възрастовото разпределение на регистрираните нагласи по отношение на връзката между природата и здравето са следните:

- Наблюдава се нарастване на дела на младежите, за които отношението природа-здраве е много важно – 13% (15-19г.), 31% (20-24 г.), 39% (25-29 г.)
- Запазва се делът на младежите, за които тази връзка е важна до известна степен
- Намалява делът на младежите, които или не се замислят по този въпрос (от 43% на 22%), или които смятат, че това не е важно (от 7% на 0%).

„КАКВИ УСТОЙЧИВИ ПРАКТИКИ СЛЕДВАШ В ЕЖЕДНЕВИЕТО СИ?“

Този въпрос цели да изследва степента на ангажираност на младите хора с устойчив и природосъобразен начин на живот, като поставя фокус върху конкретни, измерими действия в ежедневието им. Основната цел е да се установи до каква степен екологичното поведение вече е част от навиците на младежите, кои устойчиви практики са най-популярни и възприети, в кои области има нужда от повече информация, подкрепа или мотивация за промяна, какви добри практики могат да бъдат включени като примери в пътната карта, на какъв език и чрез какви подходи да бъде поднесено съдържанието, така че да ангажира и активира целевата група.

- Отговор „Използвам бутилки за многократна употреба“ показва индивидуална ангажираност с намаляване на отпадъци и грижа за здравето чрез хидратация.
- Отговор „Избягвам пластмаса“ говори за осъзнато потребление и екологични навици.
- Отговор „Пазарувам локално“ свързва се както с устойчивост, така и със здравословно хранене и подкрепа за местната икономика.
- Отговор „Изхвърлям разделно“ демонстрира практическо приложение на екологична отговорност.

Разбирането на реалните действия на младежите в сферата на устойчивостта ще помогне да се формулират практически препоръки в пътната карта, отговарящи на вече възприети навици, да се предложат малки стъпки за промяна, ако се установи, че практиките са ограничени, да се създадат мотивационни послания и примери от реалния живот, чрез които да се подтикнат младежите към по-екосъобразно поведение. По този начин въпросът играе роля не само за диагностика, но и за насочване на усилията към приобщаване на повече млади хора към устойчив начин на живот, базиран на информираност и ангажираност.

На отворения въпрос „**КАКВИ УСТОЙЧИВИ ПРАКТИКИ СЛЕДВАШ В ЕЖЕДНЕВИЕТО СИ?**“ най-много от анкетираните младежи споделят, че използват бутилки за многократна употреба (28, от които само 1 NEETs), 20 избягват пластмаса, 12 пазаруват локално, 8 изхвърлят разделно и 18 нямат такива практики в ежедневието си. 88% от анкетираните NEETs споделят, че нямат такива практики.

Добри практики (резултати от Секция 6)

„**ПОЗНАВАШ ЛИ МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ ИЛИ ПРИМЕРИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ? (АКО ДА, МОЖЕШ ДА ГИ ОПИШЕШ НАКРАТКО)**“

Този въпрос има за цел да изследва доколко младежите са информирани и вдъхновени от добри практики, свързани със здравословен начин на живот, по какви канали достигат до тях – социални медии, лична среда, формални инициативи или неформални общности;

какви примери възприемат като положителни и достъпни – това е ключово за формулиране на послания и препоръки в „Младежката пътна карта“; дали средата около тях подкрепя или ограничава изграждането на здравословни навици.

На отворения въпрос „**Познаваш ли младежки инициативи или примери за здравословен начин на живот? (ако да, можеш да ги опишеш накратко)**“ са получени 32 отговора, от които:

- преобладават отговорите свързани с добри практики в социалните медии на инфлуенсъри, фитнес треньори (12), което ясно показва, че онлайн пространството играе водеща роля в информираността и мотивацията на младежите. Това предполага, че дигиталните канали трябва да се използват стратегически за популяризиране на здравословни практики.
- на следващо място са добри практики за спорт и здравословен начин на живот на хора от близкото обкръжение като семейство и приятели (6), което подчертава значението на неформалната подкрепа и моделите за подражание в близкото обкръжение.
- 2 изолирани отговора (туристически дружества, организирани бягания) сочат към участие или познаване на общностни или организирани инициативи, което разкрива потенциал за по-силно свързване на младежите с локални и доброволчески практики
- 9 младежи (вкл. 2 NEETs) посочват, че не познават такива примери, което сигнализира за информационен дефицит и нужда от целенасочена работа за популяризиране на добри практики.

Чрез този въпрос можем да идентифицираме каналите и средата, които най-силно влияят върху младежките нагласи, определим до каква степен младежите имат достъп до вдъхновяващи примери и дали ги разпознават, насочим усилията към разширяване на видимостта на локални и реални младежки примери, създадем съдържание, което отразява близкия език, визуален стил и теми, с които младежите се идентифицират.

Отговорите ще подпомогнат изготвянето на раздела с добри практики и вдъхновяващи истории, които да бъдат лесно разпознаваеми и достъпни, да включват реални примери от дигиталната и физическа среда на младите хора, да изградят мотивация за промяна чрез близки до младежите послания и ролеви модели.

„Би ли се вдъхновил/а от истории на други млади хора, постигнали промяна чрез здравословни навици?“

Този въпрос има за цел да изследва мотивационните предпочитания на младите хора – какъв тип съдържание ги ангажира, вдъхновява и провокира към промяна в контекста на здравословния начин на живот. В частност, въпросът ни помага да:

- идентифицираме какъв стил на комуникация е най-въздействащ – лични истории, научно обосновани факти или зависи от контекста;
- разберем кои подходи работят по-добре при младежите – емоционален (личен опит) или рационален (факти и данни);
- адаптираме съдържанието в „Младежката пътна карта“ така, че да бъде близко до реалните нужди, очаквания и нагласи на младите хора;
- включим вдъхновяващи примери, само ако те са поднесени по подходящ начин и въздействат според предпочитанията на аудиторията.

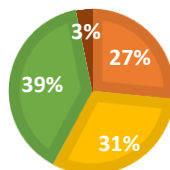
На въпроса „**Би ли се вдъхновил/а от истории на други млади хора, постигнали промяна чрез здравословни навици?**“

- 39% от анкетираните посочват, че предпочитат научна и обективна информация – това подчертава значението на авторитетността и достоверността на източника при комуникацията с младежката аудитория;
- 31% казват, че „зависи как е поднесена информацията“, което сочи към нуждата от креативност и мултимодалност – съчетание от емоционален и рационален подход (визуално съдържание, storytelling, инфографики и др.);
- 27% от анкетираните и над 80% от NEETs заявяват, че обичат лични истории и вдъхновяващи примери, което отваря възможност за включване на реални младежки разкази за промяна, успех и личен път;
- 3% споделят, че не се интересуват – тази малка група също е индикатор, че не всяко съдържание е универсално въздействащо и е важно да се предвидят различни подходи за различните нагласи.

При разработване на картата следва да се има предвид, че личните примери са ценен ресурс, но трябва да се поднасят умело, автентично и в контекст – например, с визуални елементи, кратки видеа, интерактивни формати. Информацията трябва да е научно обоснована, дори когато се използва storytelling, за да бъде възприета като достоверна, като младежите търсят баланс между вдъхновение и факти, и очакват съдържанието да бъде ангажиращо, но и полезно. Отговорите ще насочат създаването на раздела „Примери за добри практики“, като: се подберат реални истории на младежи, но поднесени в стегнат и визуално достъпен формат; се добавят научно валидирани обяснения или препратки към всяка история; се запази възможността младежът сам да избере какво и как да прочете/види – чрез инфографики, видеа, разкази, факти и съвети.

БИ ЛИ СЕ ВДЪХНОВИЛ/А ОТ ИСТОРИИ НА ДРУГИ МЛАДИ ХОРА, ПОСТИГНАЛИ ПРОМЯНА ЧРЕЗ ЗДРАВΟΣЛОВНИ НАВИЦИ?

- Да, обичам личните примери
- Зависи как е поднесена информацията
- По-скоро предпочитам научна/обективна информация
- Не ми е интересно



Възрастовите тенденции по отношение на предпочитанията към лични примери на други младежи са:

- Във възрастова група 15-19 г. с почти равен дял са младежите, които казват, че се интересуват от лични истории и примери на други младежи (23%), които биха се поинтересували, но зависи как е поднесена информацията (33%) и които предпочитам научна/обективна информация (37%).
- При младежите във възрастова група 20-24 г. с най-голям дял са предпочитанията към научна/обективна информация и е от съществено значение как е поднесена информацията (44%).
- При младежите във възрастова група 25-29 г. се наблюдава превес на вдъхновяващите истории от други младежи (44%), следвани от обективната информация (39%).

БИ ЛИ СЕ ВКЛЮЧИЛ/А В МЛАДЕЖКА ИНИЦИАТИВА ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕН ЖИВОТ?

Този въпрос има за цел да оцени нивото на готовност и мотивация сред младежите да участват активно в инициативи, свързани със здравословен и природосъобразен начин на живот. Чрез него се цели да се получи информация за: степента на ангажираност на младите хора към социални каузи, свързани със здравето и околната среда; потенциалния интерес и участие в бъдещи проекти, събития или доброволчески кампании; идентифициране на бариерите или колебанията, които могат да възпрепятстват включването им (например липса на време, увереност или информация); подготовка на подходящи формати и мотивационни подходи, които да активират по-широк кръг от млади хора.

Резултатите на този въпрос показват, че:

- 45% от анкетираните отговарят „Да“ – това показва силен положителен потенциал за активизиране на младите хора, особено ако инициативите са добре организирани, атрактивни и достъпни;
- 53% от анкетираните и 88 от група NEETs отговарят „Може би“ – тази група е ключова целева аудитория, тъй като показва колебание, но не и отхвърляне; с подходяща комуникация, вдъхновение и примери за ефекта от участието, тези младежи могат да бъдат ангажирани;
- Само 2% отговарят „Не“ – това сочи към нисък процент на пълно безразличие, което е обнадеждаващ индикатор.



Анализът сочи, че повечето младежи проявяват интерес към активна роля в социални каузи, свързани със здравословния начин на живот и опазването на природата. Необходима е по-силна мотивация, видимост и вдъхновение, особено към онези, които все още не са напълно убедени. Добре структурираните инициативи с ясен смисъл, личен принос и видим ефект могат да превърнат „може би“ в „да“.

Разпределенията по възраст показват, при младежите от 15 до 19 години с най-голям дял са тези, които може би биха участвали в някаква младежка инициатива за здравословен и природосъобразен начин на живот (57%), а тези с утвърдителен отговор са 43%. Тази тенденция се запазва и при младежите във възрастова група 20-24 г., като се наблюдава спад при младежите с утвърдителен отговор (31%) за сметка на тези, които се колебаят (69%). При младежите във възрастова група 25-29 години нагласите се променят като нараства дялът на тези, които са сигурни, че ще участват в младежка инициатива за здравословен и природосъобразен начин на живот (61%), колебаещите се са 33%. В тази възрастова група се регистрират и респонденти, които споделят, че не желаят да участват в такива мероприятия (6%).

Отговорите ще подпомогнат:

- планирането на раздела „Заклучение: Ти си част от промяната“, който да мотивира младите хора да действат;
- включването на призови към действие и вдъхновяващи примери от други младежи, реализирали реална промяна;
- планиране на последващи младежки инициативи, които да са съобразени с нивото на интерес и ангажираност;
- създаване на общност от млади посланици, която да подкрепя устойчиви и здравословни практики в ежедневието.

„КАКЪВ ТИП СЪДЪРЖАНИЕ БИ БИЛО НАЙ-ПОЛЕЗНО ЗА ТЕБ В ПЪТНАТА КАРТА?“

Целта на този въпрос е да се идентифицират предпочитаните формати и видове съдържание, чрез които младите хора най-лесно възприемат и прилагат информация, свързана със здравословния и природосъобразен начин на живот. Този въпрос подпомага:

- адаптиране на стила, структурата и формата на „Младежката пътна карта“;
- осигуряване на максимална приложимост и полезност на съдържанието;
- съобразяване с разнообразните начини на учене и интереси на младите хора;
- балансиране между информативност и визуална атрактивност.

На отворения въпрос „КАКЪВ ТИП СЪДЪРЖАНИЕ БИ БИЛО НАЙ-ПОЛЕЗНО ЗА ТЕБ В ПЪТНАТА КАРТА?“ са получени разнообразни отговори:

- 54 респонденти, от които 7 от 8 NEETs избират практически съвети – ясно се очертава нуждата от конкретика и насоченост, т.е. младите хора търсят не обща теория, а директно приложими решения и действия;
- 33 респонденти избират седмичен план – показва силна мотивация за структурирано планиране, както и необходимост от насоки в ежедневието;
- 10 респонденти търсят линкове и QR кодове към допълнителни ресурси – израз на дигитална грамотност и желание за самостоятелно надграждане;
- 9 респонденти искат илюстрации, видеа и инфографики – подчертава нуждата от визуално възприемане и лесна навигация;
- 9 респонденти се интересуват от лични истории на млади хора – показва потенциала на вдъхновяващите примери;
- Единични отговори като: „Как да разбере кои са здравословните храни и какъв спорт да избира“, „Да ми обяснят какво да ям“ и „Съвети за отслабване“ – разкриват специфични индивидуални нужди;
- Само 1 отговор „Не знам“ – което показва висока осъзнатост и ангажираност по темата сред участниците.

Изводите от анализа на отговорите показва, че:

- Младите хора търсят ясни, достъпни и практични материали;
- Предпочитат структурирана информация, която да може директно да бъде приложена в ежедневието им;
- Визуалната и интерактивна част (QR кодове, инфографики, видеа) трябва да бъде подкрепящ елемент, но не и основен носител на информацията;
- Историите на други млади хора могат да бъдат използвани като инструмент за мотивация, но не заместват нуждата от обективна, експертна информация.

Този въпрос помага да се формира структурата и стилът на Пътната карта, като се акцентира върху: раздели с практически насоки и ежедневни съвети; включване на „7-дневен план за промяна“; визуално оформление с илюстрации и инфографики; QR кодове към допълнителни дигитални ресурси; вдъхновяващи разкази на млади хора, представени като допълнителен материал или рамка за упражнения.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИНТЕРВЮТАТА

За анализиране на нагласите на младежите в дълбочина са проведени общо 10 интервюта, разпределени по възрастови групи:

- 3 интервюта за група 15–19 г.
- 3 интервюта за група 20–24 г. (1 представител на група NEETs)
- 4 интервюта за група 25–29 г. (1 представител на група NEETs)

В резултатите на данните от интервютата се обобщават следните **ОСНОВНИ НАГЛАСИ И МОТИВАЦИЯ ПО ТЕМИ:**

ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

- Почти всички младежи асоциират здравословното хранене с избягване на преработени храни, редовно хранене, включване на плодове и зеленчуци, готвене вкъщи и балансирани менюта.
- Възрастовата група 15–19 г. проявява основни познания, но често се влияе от семейството или навици от училище.
- По-големите (25–29 г.) имат по-информирана представа и лична мотивация (особено сред младите родители).

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

- Най-предпочитани форми на движение: бадминтон, разходки, танци, колоездене, тренировки вкъщи.
- Младежите изразяват силен интерес към спортни дейности, които са достъпни, социални и разнообразни.

- Груповият елемент и приятната атмосфера са основен мотиватор.

ЕМОЦИОНАЛНО ЗДРАВЕ

- Преобладаващата част от младежите редовно срещат стрес и тревожност, свързани с училище, работа или лични отношения.
- Повечето използват интуитивни механизми за справяне – музика, сън, изолация, спорт.
- По-осъзнатите участници практикуват дихателни упражнения и водене на дневник.

ЕКОЛОГИЧНО И ПРИРОДОСЪОБРАЗНО ПОВЕДЕНИЕ

- Почти всички споделят, че връзката между природата и здравето е важна.
- Установени са устойчиви практики като използване на собствени бутилки, рециклиране, пазаруване без пластмаса.
- Мотивацията често е лична осъзнатост или пример от околните.

Може да се обобщи, че повечето младежи са отворени към промяна, но се нуждаят от:

- подкрепяща среда;
- достъп до информация;
- вдъхновяващи примери;
- конкретни стъпки за действие.

ОСНОВНИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Тема	Основни бариери и трудности
Хранене	Липса на време, ниска достъпност на здравословни продукти, финансова бариера, емоционално хранене
Движение	Липса на пространство и време, студено време, липса на компания или достъпна спортна база
Емоционално здраве	Ниска информираност относно техники за релаксация, малко пространство за споделяне и подкрепа
Природосъобразен живот	Влияние на обкръжаващата среда, липса на подкрепа или примери около тях
Промяна на навици	Липса на постоянство, мотивация, структурирана подкрепа и позитивни примери

Изводи

- Информираността расте с възрастта, но нуждата от подкрепа и мотивация остава устойчива във всички възрастови групи.

- Социалният елемент е решаващ фактор – младежите предпочитат групови дейности и дейности с преживявания пред индивидуални усилия.
- Положителните примери и личните истории имат силен ефект, особено когато са поднесени интерактивно.
- Интеграцията между здравословен и природосъобразен живот се възприема естествено, но не винаги е напълно осъзната.

ПРЕПОРЪКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯ И СЪДЪРЖАНИЕ:

- Използване на реални лични истории на млади хора, съчетани с научно обоснована информация.
- Визуално, достъпно и приложимо съдържание – инфографики, видеа, практически съвети.

ПРЕПОРЪКИ ЗА ФОРМАТИ НА АНГАЖИРАНЕ:

- Групови занимания с възможност за споделяне, дискусии и личен принос.
- Предизвикателства и активности, които могат да бъдат изпълнявани с приятели или в онлайн групи.

ПРЕПОРЪКИ ЗА ПОЛЕЗНИ РЕСУРСИ:

- Примерни седмични планове, вдъхновяващи истории, QR кодове към допълнителни материали.
- Интерактивна „пътна карта“ с дневни предизвикателства и инструменти за проследяване на напредъка.

ПРЕПОРЪКИ ЗА МОТИВАЦИЯ И ПОДКРЕПА:

- Изграждане на общност или менторска среда.
- Създаване на пространство за емоционално изразяване и взаимна подкрепа.

ИЗВОДИ

В заключителния етап на проучването е извършено систематизиране на основните изводи и тенденции, които се открояват от анализа на количествените и качествените данни, събрани чрез анкетно допитване и дълбочинни интервюта с младежи на възраст 15–29 години. Настоящият раздел съдържа обобщения, които не просто описват моментното състояние, а служат като база за изграждане на последващи насоки, интервенции и политики в подкрепа на здравословния и природосъобразен начин на живот на младите хора. Изводите и препоръките са структурирани спрямо ключовите тематични области на изследването.

ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ - ИЗВОДИ

- Почти 60% от младежите заявяват, че обръщат внимание на храненето си („винаги“ и „понякога“), но делът на тези, които „почти никога“ или „никога“ не го правят (25%) е тревожен, особено сред по-младите участници (15–19 г.) и младежите от малки населени места и села.
- Основните затруднения, посочени от участниците, са: липса на време (44%), липса на информация (41%), липса на мотивация (28%) и финансови ограничения (27%).
- Противоречивата и объркваща информация в интернет води до ниска информираност и често отказ от усилия за подобрение.

ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ - ПРЕПОРЪКИ

- Разработване на ясни и достъпни материали с практически съвети, примерни менюта и списъци с достъпни здравословни продукти.
- Обучения по хранителна грамотност, които да обясняват етикети, хранителни стойности и техники за бързо приготвяне на балансирана храна.
- Работа по изграждане на вътрешна мотивация чрез лични истории, менторство, предизвикателства.
- Подходи, базирани на средата – включване на семейства, училища и младежки клубове в промоцията на здравословното хранене.

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ - ИЗВОДИ

- Най-честата физическа активност е разходката, следвана от спорт на открито, тренировки въщи и посещения на фитнес. По-рядко се споменават организирани спортове или групови занимания.
- Като основни пречки за активен начин на живот се открояват: липса на време (48%), липса на мотивираща среда и подкрепа (37%), липса на информация и подходяща инфраструктура (30%).
- Наблюдава се липса на устойчивост – дори сред младежите, които спортуват понякога, активността не е регулярен навик.

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ - ПРЕПОРЪКИ

- Насърчаване на груповите активности и включване в спортни събития/инициативи, водени от младежи.
- Създаване на „активни пространства“ в училища и младежки центрове с достъп до подходяща инфраструктура.
- Мултимедийни кампании, които показват движението като забавно и достъпно – чрез танци, зумба, пикълбол, игри и предизвикателства.

ЕМОЦИОНАЛНО И ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ - ИЗВОДИ

- 45% от младежите споделят, че често или понякога изпитват стрес, тревожност или напрежение.
- Малка част от тях използват доказани техники за релаксация. Повечето разчитат на музика, разговори с приятели, сън или просто „изчакване да отмине“.
- Осъзнатостта за значението на емоционалното здраве нараства, но е необходима подкрепа за изграждане на умения за справяне.

ЕМОЦИОНАЛНО И ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ - ПРЕПОРЪКИ

- Включване на теми за емоционалното здраве в образователни и младежки програми, чрез интерактивни подходи – визуализации, игри, дискусии.
- Насърчаване на дихателни, медитативни и двигателни практики, адаптирани към младежката аудитория.
- Създаване на пространство за диалог и подкрепа, включително достъп до психологическо консултиране в младежки центрове.

ПРИРОДОСЪОБРАЗНО ПОВЕДЕНИЕ - ИЗВОДИ

- Повечето младежи (71%) свързват здравето с природата и прилагат поне една устойчива практика – най-често използване на бутилки за многократна употреба и разделно събиране на отпадъци.
- Мотивиращи фактори за устойчиво поведение са: личен пример, принадлежност към „зелена“ общност и инфлуенсъри.
- Част от младежите не виждат пряка връзка между екология и здраве, което изисква насочена комуникация.

ПРИРОДОСЪОБРАЗНО ПОВЕДЕНИЕ - ПРЕПОРЪКИ

- Свързване на природосъобразното поведение със здравословния начин на живот – чрез визуализация, инфографики и примери от практиката.
- Интерактивни ресурси и инициативи, които стимулират младежите да поемат лична отговорност – напр. „еко-предизвикателства“, локални кампании и доброволчество.

ОБЩИ НАГЛАСИ И МОТИВАЦИЯ - ИЗВОДИ

- 45% от младежите заявяват, че с желание биха участвали в инициатива за здравословен живот, а други 53% отговарят с „може би“, което означава, че има широк потенциал за включване.
- 31% предпочитат информация, поднесена по интересен и разбираем начин, 39% предпочитат научна основа, а 27% – лични истории.

- Липсата на достъпна, доверена и младежки-ориентирана информация остава бариера.

ОБЩИ НАГЛАСИ И МОТИВАЦИЯ - ПРЕПОРЪКИ

- Разработване на мултимодални ресурси – инфографики, видеа, примери от връстници и практически съвети.
- Създаване на младежки пътеводител – „Младежка пътна карта за здравословен начин на живот и култура“ с включени истории, планове, рецепти, упражнения и вдъхновяващи идеи.
- Работа с младежки лидери и инфлуенсъри за разпространение на послания и повишаване на ангажираността.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящото проучване подчертава ключовото значение на подход, който разглежда здравето на младия човек не само като физиологично състояние, а като интегрална част от ежедневието му – храна, движение, емоции, връзка с природата, принадлежност и мотивация. Младите хора са готови да бъдат част от промяната, стига да разполагат с ясни, достъпни и приложими ресурси. Именно тук се позиционира стойността на предстоящата „Младежка пътна карта за здравословен начин на живот и култура“ – не само като инструмент за знания, но като вдъхновител за устойчиво действие.