Hedepy: Aproape jumătate dintre români au apelat la AI pentru sprijin emoțional

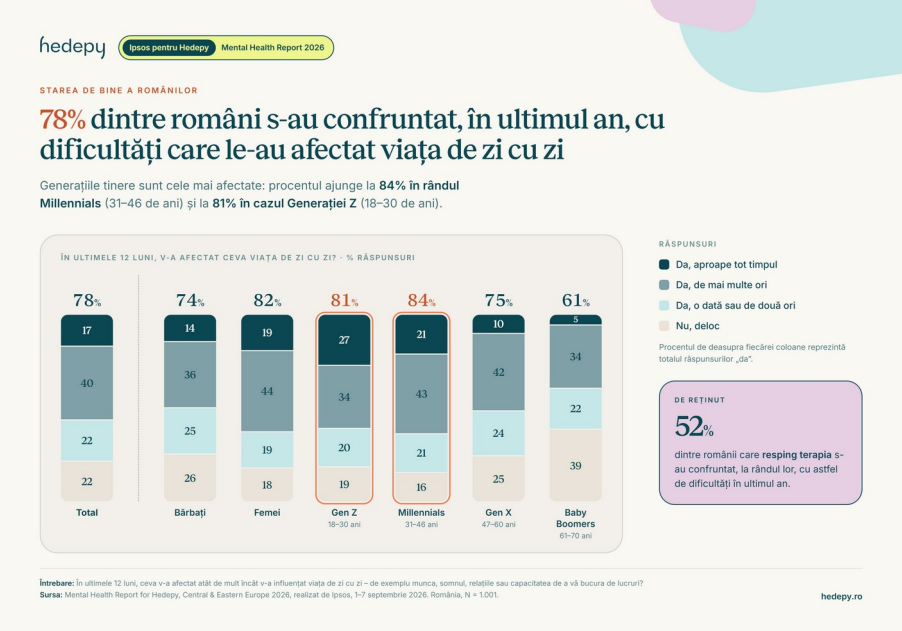
Aproape jumătate dintre români (46%) au folosit cel puțin o dată un instrument de inteligență artificială pentru sprijin emoțional, sfaturi legate de sănătatea mintală sau pentru a discuta probleme personale, arată un studiu realizat de Ipsos pentru Hedepy în șase țări din Europa Centrală și de Est. România se află în fruntea regiunii în ceea ce privește utilizarea AI în acest scop.

În rândul Generației Z, fenomenul este și mai pronunțat: **69% dintre tinerii români cu vârste între 18 și 30 de ani au apelat deja la AI** pentru astfel de conversații.

„Faptul că atât de mulți români ajung să vorbească despre problemele lor cu un instrument AI spune, înainte de toate, ceva despre nevoia de a fi ascultați. Vedem deja că tehnologia își găsește un loc în modul în care oamenii caută sprijin și vorbesc despre ceea ce simt, iar AI poate avea un rol valoros atunci când este folosit responsabil și complementar terapiei. Procesul terapeutic presupune o relație umană, context și responsabilitate profesională, pe care tehnologia nu le poate înlocui. Tocmai de aceea, credem că rolul AI în sănătatea mintală ar trebui să fie acela de a susține procesul terapeutic, nu de a se substitui acestuia”, a declarat **Mădălina Golgoțiu, Head of Community Hedepy.**

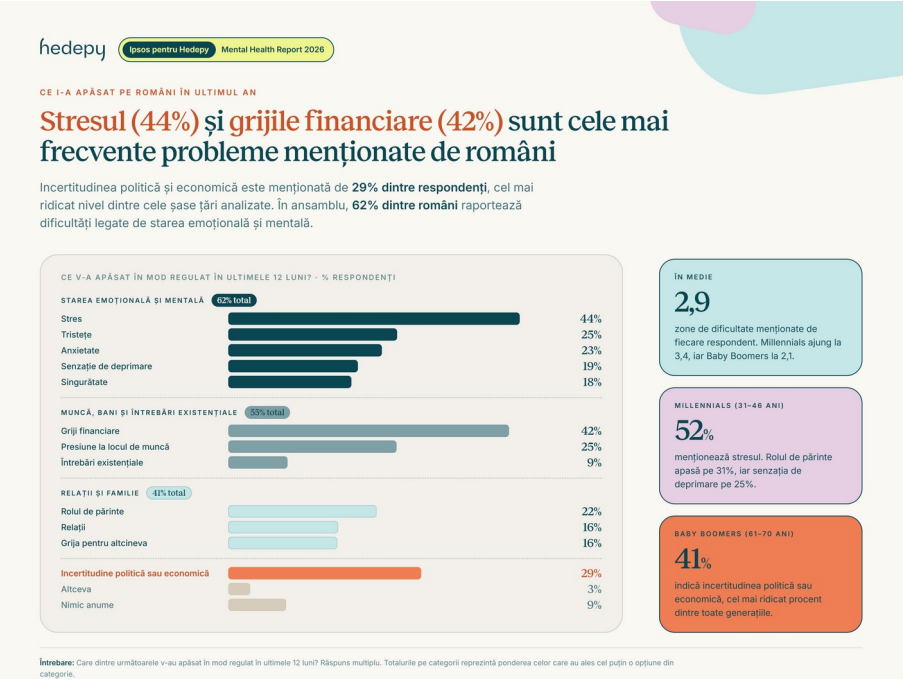
Utilizarea AI apare într-un context în care dificultățile care afectează starea de bine sunt larg răspândite. **78% dintre români declară că, în ultimele 12 luni, s-au confruntat cu probleme suficient de puternice încât să le afecteze viața de zi cu zi**, inclusiv munca, somnul, relațiile sau capacitatea de a se bucura de lucrurile obișnuite.

Generațiile tinere sunt cele mai afectate: procentul ajunge la 84% în rândul Millennials, cu vârste între 31 și 46 de ani, și la 81% în cazul Generației Z, cu vârste între 18 și 30 de ani.



Stresul este cea mai frecventă problemă, menționată de 44% dintre români, urmată foarte aproape de grijile financiare, indicate de 42%. Incertitudinea politică și economică este menționată de 29% dintre respondenți. În ansamblu, **62% dintre români** raportează dificultăți legate de starea emoțională și mentală.

În comparația regională, România înregistrează cele mai ridicate niveluri ale grijilor financiare și ale preocupărilor legate de incertitudinea politică sau economică dintre cele șase țări analizate.



Românii sunt cei mai deschiși din regiune către terapie, dar cei mai puțini ajung la psihoterapeut

În ciuda dificultăților raportate, studiul relevă un contrast important: **România are cea mai redusă pondere a persoanelor care resping terapia** dintre cele șase țări analizate, dar și cea mai mică pondere a celor care au experiență efectivă cu aceasta.

Doar **13% dintre români** spun că **nu ar lua niciodată în considerare terapia**, comparativ cu aproape un sfert dintre respondenții din Cehia, Slovacia și Ungaria. În același timp, numai **18% dintre români merg sau au mers în trecut la terapie**, cel mai mic procent dintre piețele analizate. În Polonia, unde experiența cu terapia e cea mai răspândită dintre țările studiate, procentul ajunge la 29%.

Potențialul de adopție este însă semnificativ: **31% dintre români cred că terapia i-ar putea ajuta** și ar fi interesați să o încerce.

Costul este principala barieră în accesarea terapiei, menționat de 41% dintre respondenți. Urmează percepția că problemele personale nu sunt suficient de serioase (22%), lipsa timpului (21%), rușinea sau teama de judecată (14%) și dificultatea de a găsi un terapeut potrivit (13%).

În rândul celor care nu au fost niciodată la terapie, dar ar fi interesați să o încerce, bariera financiară devine și mai pronunțată: **51% indică banii drept unul dintre principalele obstacole**.

„Românii știu că terapia poate ajuta. Provocarea e să transformăm această deschidere în acces. Când doar 13% resping terapia, dar numai 18% au ajuns efectiv la ea, vedem o distanță clară între intenție și comportament. Iar faptul că banii sunt principala barieră ne arată unde începe, de fapt, conversația despre accesul la sănătate mintală”, spune **Mădălina Golgoțiu, Head of Community Hedepy.**

7 din 10 români au vrut să vorbească despre problemele lor, dar nu au făcut-o

Studiul indică și o diferență între nevoia de a vorbi despre probleme și capacitatea de a face efectiv acest lucru. **72% dintre români au trecut în ultimul an prin cel puțin o situație în care și-ar fi dorit să vorbească despre emoțiile sau problemele lor, dar nu au făcut-o.**

Cele mai frecvente bariere sunt dificultatea de a pune sentimentele în cuvinte și lipsa unei persoane cu care să poată vorbi, ambele menționate de 23% dintre respondenți. Teama de reacția celorlalți este indicată de 18%, teama de a deveni o povară pentru ceilalți de 16%, iar rușinea de 14%.

În ciuda adopției accelerate a AI pentru sprijin emoțional, atunci când vine vorba despre terapie propriu-zisă, **interacțiunea față în față rămâne opțiunea preferată**. 72% dintre români ar alege terapia exclusiv sau predominant în persoană, în timp ce doar 9% ar prefera o formă exclusiv sau predominant online. Preferința pentru terapia față în față este dominantă în toate cele șase țări analizate.

Despre studiu

Studiul **Mental Health Report for Hedepy, Central & Eastern Europe 2026** a fost realizat de Ipsos pentru Hedepy în perioada **1-7 septembrie 2026**, în șase țări din Europa Centrală și de Est: România, Cehia, Slovacia, Polonia, Ungaria și Lituania. Cercetarea a fost realizată prin interviuri online autoadministrate (CAWI) și a inclus **5.038 de respondenți cu vârste între 18 și 70 de ani**, dintre care 1.001 din România. Eșantioanele sunt reprezentative pentru gen, vârstă și regiune.

Studiul a analizat dificultățile care afectează viața de zi cu zi și starea emoțională, atitudinea față de terapie, barierele în accesarea sprijinului de specialitate, percepția asupra accesului la terapie și utilizarea inteligenței artificiale pentru sprijin emoțional și discuții despre probleme personale.

Despre Hedepy

Platforma de terapie online și offline, Hedepy, s-a lansat în Cehia în 2020 și în doar 3 ani s-a extins în alte 8 țări, activând în prezent în Slovacia, Ucraina, Polonia, Ungaria, România, Lituania, Slovenia și Grecia, fiind disponibilă în 10 limbi. Hedepy colaborează în prezent cu peste 1.000 de psihoterapeuți și psihologi certificați în Europa, prin intermediul cărora facilitează sute de sesiuni zilnic.

Compania a finalizat la sfârșitul anului 2023 cea mai mare investiție de până acum, 3,9 milioane de euro, atât prin intermediul investitorilor străini existenți, cât și al celor noi.

Pentru mai multe informații, accesați www.hedepy.ro