

Половина трудоустроенных россиян в 2024 году стали больше тратить на сигареты, алкоголь, фастфуд и прочие вредные для здоровья продукты. Более чем у трети на это уходит от 5 до 15 тыс. руб. в месяц, свидетельствуют результаты исследования, проведенного группой «Ренессанс Страхование» (MOEX: RENI) и исследовательским центром «Зарплаты.ру». Абсолютное большинство признают наличие негативных последствий для здоровья в результате своего образа жизни, но полностью менять его не готовы. Стресс — ключевая причина, по которой люди продолжают придерживаться пагубных привычек.

Вредные привычки есть у большинства россиян (90%). Самая распространенная — отсутствие в жизни людей физической активности: 46% респондентов не делают зарядку или не занимаются фитнесом, а 40% преимущественно ведут сидячий образ жизни из-за офисной работы.

43% россиян едят слишком много сладкого. По 39% опрошенных проводят слишком много времени за компьютером, в том числе в социальных сетях. Каждый четвертый злоупотребляет фастфудом. Почти столько же (23%) курят. Каждый пятый (21%) практикует «думскроллинг» — проводит часы за чтением негативных новостей. Каждый шестой (16%) злоупотребляет алкоголем. Еще 9% слишком часто пьют энергетические напитки, а 3% злоупотребляют жесткими диетами.

Респондентам также предлагалось рассказать о своих тратах на вредные привычки за последний год. Оказалось, что в 2024 году лишь каждый седьмой опрошенный сократил их по сравнению с прошлым годом. У трети опрошенных они остались на уровне прошлого года, тогда как у каждого второго они значительно (13%) или незначительно (38%) выросли.

На сегодняшний день большинство участников опроса (57%) тратят на вредные для здоровья продукты (фастфуд, сигареты, алкоголь и прочее) до 5 тыс. руб. в месяц. При этом у заметной части опрошенных — 36% — такие расходы составляют 5-15 тыс. руб. В то же время лишь 6% респондентов тратят более крупные суммы.

Абсолютное большинство участников (80%) признают наличие вреда для своего здоровья от вредных привычек, которые стали последствием работы. 41% оценили его как незначительный, 33% — как существенный и 6% — как очень серьезный. Но изменить свой образ жизни пытается лишь каждый третий (31%). 39% только намерены заняться этим, пусть и в обозримом будущем, а 27% хотя и хотели бы полностью отказаться от вредных привычек, но морально или физически к этому не готовы.

Отсутствие физической активности является одной из главных проблем при попытках научиться здоровому образу жизни. Это подтверждает интерес HR-менеджеров к программам благополучия (well-being). В числе самых востребованных опций well-being — оплата фитнеса, организация тренировок (как минимум в онлайн-режиме) и недель здоровья. По данным нашего опроса компаний, использующих ДМС, 42% уже имеют программы well-being, а 28% планируют их разработку,» — комментирует управляющий директор по ДМС «Ренессанс страхование» Юлия Галаничева.

Способность тех или иных привычек снять стресс, психологическая зависимость и отсутствие достаточной силы воли — ключевые причины, по которым люди продолжают курить, злоупотреблять алкоголем, сладким или фастфудом (на каждый из этих факторов указали свыше половины опрошенных). А каждый четвертый получает от этого удовольствие, в связи с чем не имеет мотивации. Физическую зависимость в качестве причины, по которой сложно избавиться от вредных привычек, назвали всего 13% респондентов. Еще 9% не видят в сигаретах, алкоголе, сладком или фастфуде никакого вреда.

Опрос показал, что почти все респонденты (92%) все же приветствуют ЗОЖ и считают, что его можно придерживаться, несмотря на наличие вредных привычек. Правда, активно выполняют полезные практики лишь 29%, тогда как почти две трети (63%) не прилагают больших усилий.

Самые распространенные варианты — ходьба (ходить пешком в свободное время пытаются 80% из числа тех, кто положительно ответил на вопрос о том, стараются ли они придерживаться ЗОЖ), налаженный сон по 7-8 часов (69%), здоровое питание (55%), снижение потребления алкоголя (47%) и снижение потребления сигарет (45%).

Опрос проводился в мае методом онлайн-анкетирования. Респонденты — 1990 трудоустроенных россиян в возрасте от 18 до 55 лет, проживающих в крупных городах

России.

***Википедия страхования***