

Почти каждый второй житель России ни разу не сталкивался с психологическими проблемами (46%), которые побудили бы человека пойти к психологу. Каждый пятый – испытывал трудности и думал о том, чтобы прибегнуть к помощи специалиста, однако решил отказаться от этой идеи (22%). В численном выражении это 25 млн россиян. 25% из них рассматривают только бесплатную психологическую помощь, а 75% готовы были бы заплатить за услуги психолога, в среднем – 1.931 рубль за один час.

24 марта во всем мире отмечается День борьбы с депрессией. Депрессия в медицинском смысле слова является болезнью и лечить ее может только психиатр или психотерапевт, однако огромную роль в профилактике развития этого состояния и, как следствие, в сбережении здоровья играет психолог.

В преддверии Дня борьбы с депрессией Страховой дом ВСК совместно с Аналитическим центром НАФИ провели исследование о том, насколько распространена среди россиян практика обращения к психологу и что останавливает людей от визита к такому специалисту.

### Сколько россиян имеют опыт обращения к психологу

Каждый третий житель России (32%) имеет опыт обращения к психологу. 24% россиян получали единичные консультации и встречались со специалистом один или несколько раз, 8% проводили терапию, которая состояла из серии сеансов с психологом. В отношении сегодняшнего дня 3% россиян заявляют, что регулярно пользуются услугами психолога, а 10% – время от времени.

Чаще всего к внешней профессиональной помощи для решения психологических проблем прибегали многодетные родители (45%), респонденты с высшим образованием (41%), женщины (36%) и люди, пережившие развод (39%). Большинство обратившихся (76%) остались довольны решением своей проблемы и оценивают взаимодействие с

психологом позитивно. О негативном опыте заявляют 16% получателей психологических услуг, при этом основная доля критиков относится к представителям зрелой молодежи – 30% среди опрошенных от 25 до 35 лет.

Сталкиваясь с необходимостью найти психолога, россияне прибегали в основном к двум главным источникам информации. Первый – это «сарафанное радио», то есть поиск психолога через друзей или знакомых, которые могут поделиться советом, дать рекомендацию. Так искал психолога каждый второй (49%) пользовавшийся его услугами. Второй – частная или районная поликлиника (37%).

Почти каждый пятый получил информацию о психологе через работодателя, так как там был психолог в штате (17%).

Каждый десятый обращавшийся к психологу искал его через интернет-приложения и сервисы:

сервисы по поиску фриланс-специалистов (Profi.ru, Авито и другие) – 11%,

сервисы по поиску врачей (например, DocDoc, RuMedic и другие) – 9%,

сервисы по подбору психологов (Ясно, Alter и другие) – 9%.

### Почему россияне боятся идти к психологу

Исследование показало, что две трети россиян (68%) ни разу не обращались к психологу. В это число входят те, кто никогда не испытывал такой потребности – это почти каждый второй житель России (46%), а также те, кто сталкивался с психологическими проблемами и думал о том, чтобы прибегнуть к помощи специалиста, однако отказался от этой идеи. Ко второй группе относятся 22% россиян. Учитывая репрезентативность исследования, проведенного среди взрослого населения России,

можно перевести полученную долю в численное выражение. Получается, что в ситуации, когда психологическая помощь требовалась, но человек не решился за нею обратиться, побывали 25 млн человек.

Главный барьер обращения к психологу в трудной жизненной ситуации – это убежденность в том, что человек сможет сам справиться с проблемой. Именно таким образом объясняют свой отказ от взаимодействия со специалистом 45% представителей данной категории.

На втором месте среди распространенных барьеров – боязнь «шарлатанов» ввиду отсутствия информации о том, где можно найти хорошего специалиста. Об этом заявляют 31% среди тех, кто не решился обратиться к психологу.

Среди других причин отказа:

отсутствие финансовой возможности (29%),

боязнь делиться с чужим человеком подробностями личной жизни (23%),

нехватка времени (19%),

неуверенность в том, что психолог поможет (18%),

беспокойство о конфиденциальности разговора (13%),

опасение того, что специалист не поймет (9%) или осудит (5%),

страх о том, что сам визит или его подробности станут известны близким (2%) или коллегам по работе (1%).

#### Сколько денег россияне готовы тратить на психологов

Четверть россиян, хотя бы раз испытывших потребность в обращении к психологу (25%), заявляют о том, что не готовы платить за его услуги и рассматривают только варианты бесплатной помощи, которую можно было бы получить через специализированные государственные центры, профильные НКО, государственные и коммерческие организации, предоставляющие услуги психолога по месту работы, в поликлиниках по ОМС и в рамках программы ДМС.

Каждый третий (31%) готов был бы заплатить не более 1,5 тысяч рублей за один часовой сеанс или консультацию с психологом. 16% – от 1,5 до 2,5 тысяч рублей, а 13% – более 2,5 тысяч.

Средний чек, который россияне, сталкивающиеся с потребностью в психологической помощи, готовы покрыть за один сеанс с психологом – 2.094 рубля.

Те, кто ходит к психологу регулярно, максимально готовы заплатить за один визит 3.400 рублей.

Те, кто думал, но так и не решился пойти к психологу, максимально готовы были бы заплатить за сеанс почти в 2 раза меньше – 1.931 рубль.

Учитывая, что 75% нерешившихся обратиться за психологической поддержкой россиян, что в численном выражении составляет 19 млн человек, готовы были бы заплатить хотя бы за 1 первичный сеанс с психологом 1.931 рубль, можно сделать вывод о том, что рынок психологических услуг из-за тех или иных барьеров недополучил 36,8 млрд рублей.

## ***Википедия страхования***