

Россияне в значительной степени недооценивают риски депрессии и эмоционального выгорания, свидетельствуют результаты исследования Группы Ренессанс страхования (МОЕХ: RENI). Меньше трети опрошенных рассматривают депрессию как серьезную проблему общества, а каждый третий считает выгорание переоцененным явлением. При этом интерес к психологической помощи растет: год назад лишь каждый пятый обращался за профессиональной поддержкой, тогда как сейчас этот показатель составляет 29%.

Согласно опросу, россияне недооценивают риски, которые несут депрессия или эмоциональное выгорание. Менее трети (28%) называют их серьезными, тогда как 34% считают эту проблему «актуальной, но переоцененной». Еще 38% респондентов и вовсе не верят в существование депрессии, признавая жалобы на нее проявлением лени или капризом.

Аналогичная ситуация сложилась вокруг эмоционального выгорания. Лишь каждый пятый респондент воспринимает его как серьезную проблему, в то время как с точки зрения 43% опрошенных, оно существует, но этому недугу уделяют неоправданно повышенное внимание. Каждый третий (36%) и вовсе уверен, что выгорание выдумано.

Женщины относятся к ментальным проблемам серьезнее мужчин. Из числа опрошенных женщин риски, связанные с депрессией и выгоранием, признают 31% и 24% соответственно, тогда как среди мужчин таковых 26% и 20%. При этом последние чаще называют депрессию и выгорание выдумкой (42% и 37% соответственно, тогда как среди женщин таковых 32% и 34%).

Примечательно, что из числа респондентов, которые отрицают психологические недуги, больше половины признают, что периодически сталкиваются с ментальными расстройствами, но абсолютное число таких респондентов (91%) не обращаются за профессиональной помощью.

«Психологи становятся все более востребованными в качестве средства борьбы со стрессом, депрессией и выгоранием. Согласно опросу, 29% участников теперь обращаются за регулярной психологической помощью, что на 8% больше, чем год назад. Повышенное внимание к проблемам депрессии и выгорания среди бизнес-сообщества стимулирует этот рост. Стресс снижает производительность сотрудников, поэтому владельцы компаний и топ-менеджеры внимательнее следят за психологическим состоянием своих работников и предоставляют поддержку, включая выходные дни, наем штатных психологов и подключение корпоративных программ ментальной поддержки для сотрудников. Получить психологическую помощь стало проще благодаря росту числа специализированных онлайн-приложений, позволяющих заниматься своим состоянием самостоятельно или связаться со специалистом в любом месте в любое время», — говорит управляющий директор по ДМС «Ренессанс страхование» Юлия Галаничева.

Из числа респондентов, которые регулярно обращаются за психологической помощью, большинство ходят к психологам (47%), четверть (26%) — к врачам-психиатрам / психотерапевтам (26%), а каждый пятый — к коучам или тренерам личностного развития (20%). При выборе специалиста респонденты чаще всего обращают внимание на наличие профильного высшего образования (37%), рекомендации знакомых (34%) и опыт работы (25%). Цена услуги имеет значение лишь для 8% опрошенных. При этом свыше половины респондентов тратят на услуги психологов более 5 тыс. руб. в месяц. Каждый шестой (17%), в частности, — от 10 тысяч рублей.

В сложной ситуации люди чаще всего обращаются прежде всего к романтическому партнеру (25%), друзьям (23%), членам семьи (17%) либо пытаются найти выход самостоятельно (18%) — и только после этого они могут обратиться к профессионалам. Лишь для 12% респондентов психолог или психотерапевт — это первый человек, к которому они пойдут решать свои проблемы. С точки зрения относительного большинства опрошенных, в тяжелых ситуациях лучше всего помогают отпуск (27%), общение с друзьями (22%) и сладкое (21%). Хуже всего — советы экспертов-самоучек в интернете (самым неэффективным способом борьбы со стрессом их назвали 22% опрошенных), алкоголь (19%) и курение (16%).

В опросе приняли участие 1220 респондентов в возрасте от 18 лет, проживающие в крупных городах России. Исследование проводилось методом онлайн-анкетирования в марте 2024 года.

Википедия страхования