

Проблемы на работе побуждают половину (51%) российских работников к употреблению алкоголя. К такому выводу пришли эксперты проекта «HR Lab. — Лаборатория HR Инноваций», проведя исследование для Аналитического центра «АльфаСтрахование». Остальные 49% утверждают, что ни разу не прибегали к алкоголю как к методу расслабления после тяжелых рабочих будней.

Специалисты «АльфаСтрахование» провели анонимный опрос сотрудников 100 российских и международных компаний с оборотом от 100 млн руб. в год и выяснили, что примерно половина сотрудников (51%) осознанно «запивает» проблемы на работе. Из них 16% признались, что каждый вечер позволяют себе алкоголь, чаще всего это один-два бокала вина или бутылка пива, 20% — выпивают реже, но большее количество, это происходит после явных стрессовых ситуаций, 31% выпивают время от времени — после сдачи отчетов или завершения проектов, 33% признались, что хотя бы раз расслаблялись при помощи алкоголя после стресса на работе.

«Привычка лечить нервы алкоголем давно укоренилась в российском менталитете. Между тем, этот способ расслабления имеет краткосрочный эффект, а в перспективе может привести к печальным последствиям: происходит угнетение нервной системы из-за снижения чувствительности нервных волокон. Спиртное вызывает искусственное расслабление, что приводит к ухудшению функций центральной нервной системы в целом. В итоге злоупотребление алкоголем ведет к более сильному и труднопроходимому стрессу, и чтобы расслабиться, человеку нужно уже большее количество спиртного. Впереди у тех, кто идет на поводу у своих привычек, замкнутый круг, вырваться из которого не каждому под силу. При длительном употреблении алкоголя перерождаются ткани мозга, и наблюдается их атрофия», — говорит Егор Сафрыгин, директор департамента маркетинга «Медицина» Группы «АльфаСтрахование».

Алкоголь вреден не только для ЦНС. Медики из Американской ассоциации сердца, наблюдая за здоровьем более 5 тыс. человек, выяснили, что употребление даже двухсот граммов алкоголя в день влечет за собой увеличение риска развития фибрилляции предсердий — это наиболее распространенная разновидность нарушения ритма сердечных сокращений. Кроме этого, употребление алкоголя приводит к развитию некоторых видов рака. В частности, по данным Американского института исследований рака (AICR) и Всемирного фонда исследований рака (WCRF), ежедневное употребление одного бокала вина или порции другого алкогольного напитка на 5-9% повышает риск развития рака груди у женщин. Сочетание спиртных напитков с курением особенно вредно: их взаимное действие отрицательно влияет на функции органов организма и тканей в целом.

«Для уменьшения риска онкологии недостаточно вести здоровый образ жизни и правильно питаться, нужно полностью отказаться от вредных привычек. Если это не представляется возможным, задумайтесь о страховании на случай выявления онкозаболеваний, — говорит Егор Сафрыгин, директор департамента маркетинга «Медицина» Группы «АльфаСтрахование». — Страховая защита полиса «АльфаСинопис» покрывает все методы борьбы с онкологией, включая оперативное вмешательство, гормональную, химио— и лучевую терапию, стоимость лекарств, транспортные расходы и траты на проживание для застрахованного, визовый сбор,

индивидуальное сопровождение в стране лечения — Израиле, Испании и Южной Корее. Страховой лимит составляет \$300 тыс.».

Застраховаться по программе «АльфаСинописис» может любой желающий: ее стоимость составляет всего 3 тыс. руб. для детей, 8 тыс. руб. для взрослых до 45 лет и 30 тыс. руб. для возрастных клиентов (46-60 лет). Пролонгировать полис можно до достижения 75 лет. Если в период действия полиса клиенту будет поставлен неутешительный диагноз, «АльфаСтрахование» подберет для лечения лучший медицинский центр.

Источник: Википедия страхования, 06.09.2017