

Российская молодежь все чаще страдает от интернет-зависимости – к такому выводу пришли аналитики Страхового Дома ВСК по результатам собственного исследования. Так, доля россиян младше 34 лет с данной проблемой выросла за год с 26% до 28%. Также молодые люди стали чаще признаваться в переедании и шопоголизме, употреблении энергетиков, а курить, наоборот, стали реже.

По данным Страхового Дома ВСК, по итогам прошлого года самыми распространёнными вредными привычками среди молодежи стали:

1. Интернет-зависимость – в ней признаются 28% опрошенных (26% в начале 2025 года)
2. Курение – 24% (25% в начале года)
3. Переедание – 20% (16% в начале года)
4. Слишком частое потребление кофе – 18% (20% в начале года)
5. Слишком частое потребление энергетиков – 18% (10% в начале года).

Самыми частыми вредными привычками среди девушек стали интернет-зависимость (30,4% в данной категории), переедание (21%), чрезмерное потребление кофе (20%) и шопоголизм (19%). Мужчины больше курят (почти 27%), много времени проводят за компьютерными играми (18%) и употребляют алкоголь (16%).

Примечательно, что среди людей с невысоким уровнем дохода более распространены такие вредные привычки, как шопоголизм, эмоциональная неуравновешенность и потребление спиртного. Россияне со средним доходом чаще других курят, а с высоким – переедают (при этом, редко страдают от шопоголизма).

В антирейтинг вредных привычек зумеров также вошли привычка грызть ногти (20% против 5% среди миллениалов), щелкать суставами (11% против 7% среди миллениалов).

Различается и география вредных привычек. Так, больше всего интернет-зависимых живет в Перми (50% респондентов в регионе), там же – чаще всего переедают (46%), алкоголь больше других употребляют в Санкт-Петербурге (29%), энергетики – в Екатеринбурге и Краснодаре (36,4% и 31% соответственно), шопоголизм – одна из главных проблем в Ростове-на-Дону (54%), эмоциональная неуравновешенность – в Новосибирске (25%).

Википедия страхования, 30.01.2026 г.