

В 2022 году стрессов у россиян было в 7 раз больше чем в 2021

За последний год число обращений россиян к психологам и психотерапевтам увеличилось в 7 раз – об этом свидетельствует статистика уникальных пациентов службы психологической поддержки Страхового Дома ВСК.

Пик обращений в 2022 году пришелся на период сентябрь-ноябрь. Большая часть пациентов – 82% – женщины, а средний возраст составляет 25-40 лет. Чаще всего за психологической помощью обращаются россияне, живущие в Москве и Московской области (61%), Ленинградской области (14%), Свердловской области (8%), Нижегородской области (6%), Пермском крае (5%) и Приморском крае (5%). Специалисты ВСК объясняют растущую востребованность психологов, в том числе, психологической просвещенностью населения, изменением социальных стереотипов и сезонностью.

Психологи ВСК выделяют четыре основные группы причин, по которым россияне обращаются за помощью. Первая – это вопросы эмоционального спектра. К ним относятся подавленное настроение, тревожное состояние, напряжение, прокрастинация, хроническая усталость, раздражительность, агрессия, плаксивость и другие симптомы. Вторая – это личностные, возрастные и семейные кризисы и конфликты. Еще одной причиной эмоционального напряжения является карьера и самоопределение – многие сталкиваются с конфликтами на работе, трудностями с адаптацией и саморазвитием. Последняя группа — психосоматические проявления.

Основная доля пациентов психологов – это люди в возрасте 26-35 лет, на них приходится более 53% консультаций. Еще 17% пациентов – это молодежь от 18 до 25 лет. Отчасти это объясняется тем, что психологическая стоимость стала последние годы более доступной. У молодых людей было больше информации о психологах, в современном обществе пропагандируется забота о ментальном здоровье, осознанность, изучение себя и своих эмоций. К тому же, с появлением интернета все больше людей предпочитает не преодолевать трудности самостоятельно, а искать готовое решение

проблемы. Таким решением становится и психолог.

Люди старшего поколения привыкли сублимировать свои эмоции в труд и спорт, а это хороший способ помочь себе преодолеть сложные эмоции. Но есть и обратная сторона — если дистанцироваться от проблемы, она не будет решена и продолжит беспокоить человека и влиять на его жизнь. Попытки справиться самостоятельно могут привести к эмоциональному выгоранию, которое опасно тем, что человек теряет возможность жить полноценной жизнью, наслаждаться вещами, которые раньше приносили удовольствие, у него снижается профессиональная эффективность, появляются психосоматические болезни.

«Молодежь преимущественно обращается к психологам по вопросам саморазвития, личностных, возрастных, семейных кризисов, с запросами, связанными с эмоциональным спектром, карьерой и самоопределением. Это может быть связано с тем, что современное поколение больше ориентировано на изучение самих себя, индивидуализацию, построение стратегий успеха в жизни и профессии. Старшее поколение чаще обращается с проблемами прокрастинации, выгорания, напряжения, истощения, психосоматических проявлений, детско-родительских отношений. Возможно, причина в том, что люди долго терпят, не идут за помощью, что приводит к истощению всех ресурсов организма, а следствием становится психосоматика. Из-за разницы поколений возникают проблемы во взаимоотношениях родителей и детей, что также является поводом для обращения к психологу», — отмечает Олег Витько, заместитель генерального директора по медицинскому страхованию Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования