

«Ингосстрах» совместно с Финансовым университетом провел исследование и выяснил, как часто россияне сталкиваются с профессиональным выгоранием и какие меры принимают для борьбы с ним.

Согласно данным опроса, 10,7% респондентов сообщили, что ранее переживали профессиональное выгорание. Чаще всего с этой проблемой сталкивались жители Ярославля и Нижнего Новгорода (по 17%), Казани (15%), Томска (14%), Уфы и Барнаула (по 13%). В столичных городах показатель составил 12% для Москвы и 11% для Санкт-Петербурга. Реже всего о выгорании сообщали жители Ульяновска (6%), Ижевска, Махачкалы и Новокузнецка (по 7%).

Еще 9,4% россиян заявили, что страдают профессиональным выгоранием в данный момент. Кроме того, 28,9% опрошенных отметили, что среди их родственников и знакомых есть люди, столкнувшиеся с этим состоянием.

Опрос показал, что 61,3% респондентов ассоциируют выгорание с нежеланием работать, снижением работоспособности, вовлеченности и мотивации. 52,7% опрошенных отмечают ухудшение здоровья на фоне стрессов на работе. Среди распространенных симптомов: бессонница, потеря аппетита, головные боли, общее недомогание (26,5%), раздражительность и беспричинная агрессия (17,2%), хроническая усталость (15,8%).

Основными причинами профессионального выгорания россияне называют напряженные отношения и конфликты с коллегами и руководством (35,7%), чрезмерную нагрузку и завышенные требования (34,3%), нехватку финансового вознаграждения за труд (16,2%), а также отсутствие признания и похвалы за проделанную работу (16,1%).

Среди тех, кто столкнулся с профессиональным выгоранием, наиболее популярными способами восстановления стали: общение с семьей и друзьями (22,6%), вкусная еда

дома или в заведениях (15,8%), занятия спортом (15,2%), прогулки и отдых на природе (14,4%), хобби и любимые занятия (14,3%).

«Несмотря на негативные последствия профессионального выгорания, 64,2% опрошенных признались, что не обращались к психологам или другим специалистам по вопросам здоровья, связанным со стрессом на работе. Лишь 2,8% респондентов прибегали к помощи специалистов неоднократно, а 6,4% посещали психолога единожды.

При выгорании важно не игнорировать проблему. Если самостоятельно справиться с ней не получается, стоит обратиться к специалистам. Например, с помощью полиса «Ментальное здоровье» можно получить консультацию психолога онлайн — в чате, по телефону или видеосвязи», — отметил Денис Платонов, директор домена «Здоровье и финансы» компании «Ингосстрах».

Википедия страхования