

«Ингосстрах», один из лидеров рынка страхования в России, совместно с Финансовым университетом при Правительстве РФ и сетью клиник «Будь здоров» провел масштабное исследование о том, как современные российские матери относятся к собственному благополучию. В опросе приняли участие женщины, совмещающие материнство, работу и домашние обязанности, из 36 городов России.

### Дефицит времени на себя стал нормой

Только 13,8% женщин с детьми регулярно находят время для заботы о себе, считая это приоритетом наравне с семьёй. При этом каждая пятая (19,4%) старается выделять время на себя несколько раз в неделю. Однако 11,3% респонденток признались, что редко находят время для заботы о себе, так как всё время уходит на семью и работу, а ещё 9,7% вообще не находят времени на себя, испытывая постоянную усталость и отсутствие сил даже на элементарные действия.

### Главный барьер — нехватка времени

Среди тех, кто не может регулярно заботиться о себе, 34,9% назвали главной причиной нехватку времени из-за работы и домашних дел. На втором месте — усталость и отсутствие энергии (16,7%), на третьем — привычка ставить интересы других выше своих (12,5%).

### Теория расходится с практикой

Хотя 28,8% женщин полностью согласны с утверждением «Счастливая мама — счастливая семья» и стараются следовать этому принципу, почти каждая пятая (19,7%) признаёт: в теории согласна, но на практике не получается. Показательно, что 45,3%

респонденток не задумывались об этом или затруднились с ответом.

Здоровье — в режиме реагирования.

Лишь 10% опрошенных матерей регулярно проходят медицинские обследования, и только 6% имеют медицинскую страховку или ДМС для себя. При этом 39% следят за физической активностью, 27% — за питанием, но каждая шестая (17%) признаётся, что вообще не успевает заботиться о своём здоровье. Ещё 10% заботятся о себе эпизодически — только когда им уже плохо.

«Эмоциональное выгорание возникает при длительных перегрузках. Но часто причина усталости кроется в нас самих — в установках из детства: “Я же хорошая девочка, не могу отказать в просьбах”. Эти сценарии мы передаём детям. Накапливается усталость, а обратить внимание на себя нельзя — “что люди скажут”. Жить с надеждой “сейчас ещё обязательств наберу, зато потом будет лучше” нельзя.

Для ребёнка счастливая мама — это мама улыбающаяся, довольная собой. На сессии с психологом установки находятся быстро, их реально изменить. По нашему поведению дети учатся жить свою жизнь», — рассказала Ксения Лапшина, психолог детской клиники «Будь Здоров», арт-терапевт, реабилитолог, регрессолог.

Мечты о личном времени

Если бы у респонденток появилось дополнительное время и деньги, большинство потратило бы их на хобби и саморазвитие (38%), отдых и путешествия (27%) и заботу о здоровье (19%). При этом только 12% направили бы ресурсы на детей, что говорит о накопленной потребности в заботе о себе.

Будущее беспокоит, но действий мало.

О собственном будущем — пенсии, здоровье в старости, финансовой независимости — регулярно думают и занимаются планированием (накопления, страхование) 39,3% женщин. Ещё 19,9% понимают важность этих вопросов, но не хватает денег и времени, а 11,9% думают о будущем, но конкретных действий пока не предпринимают.

«Многие мамы привыкли считать, что заботиться о себе — это чуть ли не роскошь или даже проявление эгоизма. На деле всё наоборот. Если женщина постоянно игнорирует свои потребности, она быстрее устаёт, становится раздражительнее, у неё меньше сил на семью и работу.

Находить время для себя — не прихоть, а необходимость. Это может быть совсем немного: 10–15 минут утром на чашку чая в тишине, короткая прогулка после работы или вечер с книгой. Такие маленькие паузы помогают восстановить силы и лучше справляться со всеми задачами.

Забота о себе — это не отказ от материнства или семейных обязанностей. Это способ оставаться в ресурсе, чтобы и дальше поддерживать близких. Начните с малого: выберите одно два простых действия, которые будут только для вас, и делайте их регулярно. Это уже большой шаг к балансу», — отметил Константин Летц-Орлецов, руководитель проекта «Виртуальная клиника» компании «Ингосстрах».

***Википедия страхования***