

Каждый 5-й зумер ходит к психологу: краснодарцев преследуют навязчивые мысли, а екатеринбуржцев – гнев и агрессия — статистика ВСК

У россиян меняется отношение к психологам – к такому выводу пришли аналитики Страхового Дома ВСК. Согласно опросу компании, практически каждый 7-й россиянин за последние несколько лет обращался к психологам. Больше всего за ментальным здоровьем следят жители Москвы, Новосибирска и Нижнего Новгорода. А самыми распространенными причинами обращений за психологической поддержкой стали депрессии, проблемы с самооценкой и управлением гневом.

По данным опроса Страхового Дома ВСК, 14% россиян хотя бы раз за последние несколько лет обращались к психологам, особенно молодежь (21% в категории до 24 лет). Регионом-лидером по данному показателю стал Нижний Новгород – 29%, на втором месте Москва – 24%, на третьем Новосибирск – 18%.

В число наиболее распространенных психологических проблем россиян вошли (в рамках опроса можно было выбрать несколько вариантов ответа):

1. Депрессия – с ней сталкивались 31% россиян, обращавшихся к психологам за последнее время, в особенности жители Санкт-Петербурга (50% опрошенных в регионе).
2. Неуверенность в себе – 20%. Самая высокая доля среди мужчин (с этим сталкивались до четверти респондентов), со средним уровнем дохода (28%) из крупных городов – о наличии проблемы рассказали 25% опрошенных в Москве и Санкт-Петербурге.
3. Личностные кризисы – 18%. Наиболее характерны для людей 25-34 лет (25%), с высоким уровнем дохода (21%). Больше других экзистенциальные вопросы волнуют петербуржцев (25%), москвичей (21%) и нижегородцев (20%).
4. Проблемы с гневом и агрессией – 18%. Чаще всего сложности с самоконтролем

испытывает молодежь (29% респондентов в данной группе) с высоким уровнем дохода (21%). Наиболее распространена данная причина общения с психологом в Екатеринбурге (50% опрошенных в регионе).

5. Навязчивые мысли – 18%. Чаще всего с проблемой сталкиваются женщины (28% респондентов в данной группе против 5% среди мужчин) в возрасте 25-34 лет, с высоким доходом. Самая высокая доля опрошенных, столкнувшихся с проблемой – в Краснодаре (почти 100%).

Для россиян 35-44 лет наиболее «насущная» проблема – отношения с родителями, в этом признались 30% респондентов (самая высокая доля опрошенных проживает в Ростове-на-Дону).

В среднем россияне обращаются к психологам примерно раз в год – 13% респондентов. При этом, регулярные сессии со специалистом – еженедельно – проводят только 9%, 18% посещают психолога раз в квартал. Примечательно, что больше половины респондентов (54%) готовы к онлайн-приему специалиста, если встретиться лично не получается.

Скептически относятся к работе психологов 37% россиян, еще 21% опрошенных считают заботу о ментальном здоровье детей пустой тратой времени. Большинство родителей все же считают посещение психолога ребенком полезным, оптимально начинать с 14-15 лет (мнение 24% опрошенных).