

Чтобы снять стресс, полученный в ходе трудовых будней, 28% работающих россиян время от времени принимают успокоительные средства, еще 15% регулярно прибегают к ним. К такому выводу пришли эксперты проекта «HR Lab. – Лаборатория HR Инноваций», проведя исследование для Аналитического центра «АльфаСтрахование». Специалисты «АльфаСтрахование» провели анонимный опрос сотрудников 100 российских и международных компаний с оборотом от 100 млн руб. в год и выяснили, что одним из способов борьбы со стрессом на работе является прием медицинских препаратов и биологически активных добавок (БАДов). Почти треть опрошенных (28%) принимают успокоительные средства время от времени, еще 15% регулярно прибегают к ним. Кроме того, 9% признались, что пропивают курс лекарств дважды в год не только для борьбы со стрессом, но и для повышения концентрации внимания. Еще 8% принимают снотворное, потому что после тяжелых рабочих будней не могут быстро уснуть. Вынуждены были хотя бы раз обратиться за психотерапией 3% опрошенных, а 0,7% респондентов посещают данных специалистов на регулярной основе.

Согласно исследованию портала Head Hunter, проведенному среди 11,5 тыс. работников, 18% из них ежедневно испытывают стресс на работе. Женщины страдают от него чаще мужчин (21% против 15%). Основными причинами стресса являются слишком большие объемы работы (46%), жесткие дедлайны (39%), требования работать в некомфортном, быстром темпе (30%).

В 80% случаев сотрудники пытаются бороться со стрессом: находят себе увлечения, хобби 47% опрошенных, встречаются или звонят друзьям 40%, коллегам — 20%. При этом 26% женщин принимают успокоительные средства, 14% мужчин прибегают к «помощи» алкоголя. Около 3% опрошенных не понаслышке знают об антидепрессантах, а 2% посещали психолога.

«Редкая работа не вызывает стресса. Умение справляться с ним и досаждающими переживаниями крайне важно. Если в этом не помогают спорт, хобби, расслабляющие SPA-процедуры и умеренное употребление алкоголя, стоит обратиться к врачу для подбора медикаментов. БАДы и лекарственные препараты помогут снизить остроту восприятия конфликтов, а выторгованное у стресса время даст возможность вовремя найти им решение. Хочу еще раз подчеркнуть: назначать препараты самостоятельно ни в коем случае нельзя, максимум, что можно себе позволить по собственной инициативе — успокаивающий фито-чай», — говорит Егор Сафрыгин, директор департамента маркетинга «Медицина» Группы «АльфаСтрахование».

Источник: Википедия страхования, 29.09.2017