

«Ингосстрах», один из лидеров рынка страхования в России, совместно с Финансовым университетом при Правительстве РФ и сетью клиник «Будь здоров» провел масштабное исследование эмоционального выгорания среди молодежи 18-25 лет в 36 крупнейших городах России. Результаты показали, что более половины респондентов (54,2%) хорошо знакомы с понятием «эмоциональное выгорание», при этом каждый третий (37,5%) испытывает его практически постоянно или несколько раз в неделю.

Тревожная статистика: молодежь в зоне риска:

Исследование выявило, что только 30,9% опрошенных не испытывали эмоционального истощения за последнее время. При этом 17,4% молодых людей отметили, что упадок сил и ощущение «не могу больше» — это их обычное состояние, а каждый пятый (20,1%) сталкивается с этим несколько раз в неделю.

Наиболее осведомленными о проблеме выгорания оказались жители Москвы (76% знают, что это такое), Набережных Челнов (71%) и Казани (61%). Наименьшую осведомленность продемонстрировали респонденты из Кемерово (36%), Волгограда (44%) и Томска (46%).

Семья как главный источник стресса

Неожиданным открытием исследования стало то, что основным фактором, вызывающим эмоциональное выгорание у молодежи, оказались отношения с родителями и семьей — на это указали 37,8% респондентов, испытывающих истощение. На втором месте — учебная нагрузка и дедлайны (18%), на третьем — отношения с партнером (14,4%). Страх заболеть, потерять работу или не справиться с трудностями беспокоит 12,3% опрошенных.

«Результаты исследования наглядно показывают: фундамент психологического благополучия молодёжи закладывается в семье. Конфликты и недопонимание с близкими становятся источником хронического стресса, который постепенно приводит к

эмоциональному истощению. За 2025 год специалистами «Виртуальной клиники» компании «Ингосстрах» было проведено более 4 тысяч психологических консультаций и более половины из них связаны с эмоциональным выгоранием», — комментирует Константин Летц-Орлецов, руководитель проекта «Виртуальная клиника» компании «Ингосстрах».

Физические проявления: скрытая угроза

Несмотря на высокий уровень эмоционального стресса, 69,9% респондентов не отмечали его физических проявлений. Однако среди тех, кто столкнулся с соматическими симптомами, чаще всего встречались резкие изменения веса (7%), хроническая усталость (5,2%), панические атаки и учащенное сердцебиение (4,8%), а также головные боли и мигрени (4%).

«Важно не игнорировать тревожные сигналы — чувство постоянной усталости, раздражительность, потерю интереса к привычным занятиям», — сообщил Константин Летц-Орлецов.

Самолечение вместо профессиональной помощи

Исследование показало тревожную тенденцию к самостоятельной борьбе со стрессом: почти половина молодых людей (48,5%) принимают успокоительные средства или используют народную медицину без консультации со специалистами. Лишь 6,3% обращаются к психологу или психотерапевту.

При гипотетических симптомах выгорания 32,9% опрошенных поговорили бы с близкими, 31,5% попытались бы справиться самостоятельно, и только 5,8% сразу обратились бы к психологу или психотерапевту. Настораживает, что 6% молодых людей не знают, к кому обращаться в таких случаях.

«В настоящее время многие молодые люди в возрасте до 25 лет испытывают симптомы эмоционального истощения и ощущение упадка сил. В таких случаях необходимо в

первую очередь нормализовать режим дня – ложиться спать в промежутке между 22.00 и 23.00, спать не менее 8 часов в сутки, регулярно питаться и ежедневно заниматься умеренной физической активностью. Если симптомы сохраняются более двух недель или сильно нарушают обычную жизнь — это может быть признаком депрессии, в таком случае необходимо обратиться за помощью к психотерапевту или психиатру.

Заниматься самолечением опасно, так как симптомы эмоционального истощения и упадка сил могут быть первыми симптомами развития эндогенной депрессии, для лечения которой необходимо корректно подобранное медикаментозное лечение. Помимо современной фармакотерапии, пациентам может быть рекомендован курс психотерапии в когнитивно-поведенческом или психодинамическом подходе, обучение методам самопомощи», — отметила Вера Воронкова, врач-психиатр, психотерапевт клиники «Будь Здоров» в Санкт-Петербурге.

Википедия страхования, 26.01.2026 г.