«Ингосстрах» совместно с Финансовым университетом при Правительстве РФ выяснили, как россияне переносят осенние упадки настроения, их причины и как с ними справляются.

Согласно полученным данным, 41,3% опрошенных отмечают осеннее ухудшение настроения и упадок сил, ещё 5,1% сообщают о серьезных проблемах с настроением и самочувствием.

Сильнее всего смена сезонов затрагивает респондентов в возрасте 41-50 лет, среди них 55% ежегодно сталкиваются с ней, тогда как у представителей других возрастных групп данный показатель держится на уровне 44%. Примечательно, что люди с высшим и послевузовским образованием также чаще сталкиваются с осенним унынием, чем те, кто не окончил вуз — 51% против 37% соответственно.

География исследования демонстрирует существенные различия в частоте жалоб на апатию, так чаще всего на сезонные спады настроения жалуются жители Хабаровска (64%), Тюмени и Санкт-Петербурга (58%). Напротив, менее других от прихода осени страдают жители Ярославля (28%), а также Севастополя (29%) и Волгограда (31%).

Дожди, дожди, дожди

Главной причиной осенней подавленности россияне называют дождь, сырость и слякоть, на этот вариант жалуются 60,5% опрошенных. Почти четверть респондентов (23,5%) связывают ухудшение настроения с сокращением светового дня. Другие причины, включая похолодание, листопад и осенние простуды назвали менее 2% опрошенных каждую.

Симптом номер один

Чаще всего ухудшение настроения характеризуется проблемами на работе и неспособностью сосредоточиться — на это указывают 33,1% опрошенных, почти столько же испытывают грусть (32,2%), у 29,1% пропадает интерес к привычным делам. Также

19,4% отмечают возрастающую сонливость, а 14,1% — простуды и болезни.

Как справляться со спадами настроения

Примечательно, что большинство людей (65,1%) ничего не делают с подавленным состоянием и ждут, пока оно пройдёт само. При этом 22,3% опрошенных сообщили, что используют лекарственные препараты или биологически активные добавки для улучшения самочувствия ещё 16% стараются проводить больше времени с семьёй, а 10,6% ищут утешение в отдыхе и здоровом сне.

«Сезонное снижение настроения не всегда требует помощи специалиста. Однако если упадок сил сохраняется неделями, мешает работать, спать и заниматься привычными делами, важно не игнорировать эти симптомы и обратиться за профессиональной поддержкой. При этом многие люди не обращаются к специалисту из-за бытовых барьеров: непонятно, к кому обращаться, сколько это стоит и как найти время. Полис „Ментальное здоровье“ помогает преодолеть эти барьеры и позволяет записаться на консультацию к психологу онлайн, без направления и ожидания в очереди», — рассказывает Денис Платонов, директор Домена «Здоровье и финансы» компании «Ингосстрах».

Википедия страхования, 28.10.2026 г.