

Повышение раздражительности и тревожности, усугубление проблем со сном — основные последствия дополнительных часов на работе. Согласно опросу Группы, Ренессанс страхование (МОЕХ: RENI) и исследовательского центра Зарплаты.ру, каждый второй россиянин стал чаще обращаться к врачам из-за проблем со здоровьем, а в большинстве случаев жители страны обращаются за помощью к неврологам, сомнологам и психологам.

Больше половины россиян (58%) признались, что за последние полгода они стали чаще задерживаться на работе. Каждый третий (27%) отмечает, что это происходит не менее одного-двух раз в неделю. Как правило, оставаться на работе приходится из-за резкого сокращения штата и нехватки персонала для решения поставленных задач (49%). Чаще всего об этом говорят жители Екатеринбурга (65%). Треть россиян (32%) считает, что им приходится дополнительно работать из-за сжатых сроков, а в большинстве случаев с этим сталкиваются респонденты из Новосибирска (40%). Выполнение работы за других задерживает еще 25% россиян, а больше всех от этого страдают сотрудники из Ростова-на-Дону (30%).

В большинстве случаев задержки на работе затрагивают бухгалтеров и финансистов (66%), работников из сферы строительства и недвижимости (62%), менеджеров по продажам (53%), сотрудников отдела маркетинга и PR (50%) и IT-специалистов (50%).

Подавляющее большинство жителей страны (89%) задерживаются на работе до 3 часов. Каждый второй россиянин (42%) отмечает, что из-за этого стал чаще обращаться к врачам. Об ухудшении здоровья из-за дополнительных часов работы больше всего говорят в Ростове-на-Дону (55%), Новосибирске (42%) и Екатеринбурге (47%). Задержки на работе и, как следствие, перенапряжение, сказываются в первую очередь на нервной системе сотрудников. Чаще всего россияне жалуются на излишнюю раздражительность (41%), у 40% появляются проблемы со сном, а 30% — на повышенный уровень тревожности.

«По данным Группы Ренессанс страхование, количество обратившихся за

консультацией невролога, сомнолога и психолога в рамках программ добровольного медицинского страхования за первые 6 месяцев 2023 года выросло почти на 8%, включая различные инструменты: сессии с психологами, трансформационные игры, вебинары, медитации. Наибольшее число обратившихся – из Москвы, Санкт-Петербурга и Екатеринбурга.

За первые 6 месяцев 2023 количество онлайн-консультаций таких специалистов выросло на 27,5% по сравнению с первыми 6 месяцами 2022 года. Среди вероятных причин: интенсивный рабочий темп, сильная нагрузка на сотрудников разных компаний и эмоциональное выгорание», — комментирует управляющий директор по ДМС «Ренессанс страхование» Юлия Галаничева.

В опросе приняли участие 2150 соискателей, в возрасте 25-55 лет. Опрос проводился в городах-миллионниках. Регионы исследования — вся Россия. Исследование проводилось методом онлайн-анкетирования в июле 2023 года.

***Википедия страхования***