

Треть россиян не справляются с рабочими перегрузками и полученные в офисе или на производстве стрессы заедают. Каждый пятый – еще и запивает. Причем, не всегда сладкой газировкой или чаем с тортами. Такие данные получила «АльфаСтрахование» в ходе исследования среди сотрудников компаний в регионах.

Увлекаются те, кто предпочитает «пережевать» проблемы на работе, в основном фастфудом. 57% заказывают еду прямо на работу сразу после неприятных или конфликтных ситуаций. Предпочтение отдают пицце, бургерами, картофелю фри и газированным напиткам. 25% набрасываются на сладкое, выбирая шоколадки, пирожные и торты. Еще 13% просто непрерывно начинают «грызть» чипсы и аналогичные им снеки.

27% курят больше обычного в стрессовой ситуации. Количество выкуренных сигарет может дойти до пачки, если нервное возбуждение особенно сильно. 17% после того, как получили стресс, предпочитают уединиться или пройтись. 8% указали, что неоднократно срывались на коллег из-за других внешних раздражителей.

5% звонят или пишут родным или друзьям, 3% – рвут бумаги, которые предполагали уничтожить. 2% проводят уборку рабочего места.

21% стрессы именно запивают и делают это регулярно. Речь идет о некрепком алкоголе и небольших количествах – бокале или двух. 80% позволяют себе пропустить их уже после работы. Ряд опрошенных, почти 5%, сообщили, что позволяли себе в патовом состоянии выпить и на рабочем месте.

Крепкий алкоголь для снятия стресса используют 14% участников исследования. Делают это редко и исключительно во внерабочей обстановке. До «чертиков» из-за проблем в офисе напивались всего 2% респондентов.

19% накопившееся сублимируют в спорт, выбирая в основном активные виды и для баланса йогу.

Всего 6% россиян свой рабочий стресс «доносят» до кабинета психолога и разбирают его там. А 10% вообще не реагируют на неконструктивные проблемы, предпочитая сохранять душевное спокойствие и продуктивность.

В опросе приняли участие 1613 человек.

***Википедия страхования***