

Каждый шестой (16%) россиянин признался, что готов симулировать болезнь, чтобы не работать. Согласно опросу, проведенному в декабре исследовательским центром Зарплаты.ру и онлайн-сервисом по управлению здоровьем Vudu, единственными уважительными причинами для отгула становятся сильная слабость (74%), отравление (69%) и высокая температура (65%).

Россияне с подозрением относятся к болезням коллег на работе. Каждый третий (35%) считает, что члены его команды симулируют симптомы, чтобы получить отгул или снисходительное отношение к результатам своей работы. Из них, 7% респондентов пожаловались, что постоянно сталкиваются с таким поведением окружающих. Наибольшим градусом недоверия к чужому самочувствию испытывают сотрудники сферы продаж (47%), IT-специалисты (38%) и бухгалтеры (22%).

Как правило, обман не проходит бесследно и такие действия порождают негативное восприятие отгулов по болезни, а на тех, кто их берет смотрят как на лентяев (21%), обманщиков (13%) и ипохондриков (12%). Интересно, что больше половины россиян (59%) хотели бы поступить точно также, чтобы отдохнуть, а каждый шестой (16%) признался, что уже был вынужден обманывать работодателя.

Согласно опросу, действительно уважительными причинами для того, чтобы считаться больным, россияне считают сильную слабость, когда невозможно даже встать с кровати (74%), проблемы с артериальным давлением (70%), отравление (69%), температуру выше 37 (65%), тонзиллит или синусит (62%).

Кристина Ивкова, психолог онлайн-сервиса Vudu дала несколько советов по тому, как сохранить мотивацию в конце года. Во-первых, важно следить за своим состоянием, контролировать его. Помогает методика HALT (голодный, злой, одинокий, уставший). Это метод оценки своего состояния по четырем перечисленным критериям. Исходя из того, что является причиной негативных мыслей, следует действовать. Помочь отслеживать свой эмоциональный фон может ведение дневника. Записывайте ваши мысли, фиксируйте то, что вызвало у вас позитив и негатив. Потом к этим записям

можно вернуться и проанализировать, что вас раздражает и выводит из себя, а что наоборот дарит спокойствие. Также запись в дневнике помогает “выпустить пар”.

“Есть крайне нестандартный способ успокоиться. Попробуйте делать массаж ушей. А именно фокусироваться на середине верхней трети. Можно совмещать это с техниками дыхания. Многие знают о них. Например, техника “4-7-8”, при которой надо вдыхать четыре секунды, задерживать дыхание на 7 секунд, а выдыхать в течение 8 секунд. Рекомендуется делать от 3 таких циклов. Эти методы помогут успокоиться в момент обострения негатива и раздражения”, – говорит психолог Ивкова.

В опросе приняли участие 2 190 респондентов в возрасте от 18 лет, проживающие в российских городах-миллионниках. Исследование проводилось методом онлайн-анкетирования в ноябре 2023 года.

***Википедия страхования***