

Каждый четвертый россиянин называет себя ипохондриком — то есть испытывает постоянное беспокойство по поводу своего здоровья и боится обнаружить у себя какое-нибудь тяжелое заболевание. Мужчин в этой категории больше, чем женщин (59% против 41%), выяснили СК «Росгосстрах» и банк «Открытие» (входит в группу ВТБ).

60% респондентов, которые испытывают повышенную тревожность по поводу здоровья, рассказали, что сильно переживают не только за себя, но и за здоровье всех родных. Кроме того, 39% респондентов признались, что тревожность по поводу здоровья негативно влияет на их жизнь. Еще 40% также иногда отмечают отрицательное влияние ипохондрии, но пытаются контролировать тревогу, а 8% не считают, что их беспокойство излишнее.

Россияне пытаются разными способами справиться с повышенной тревожностью по поводу здоровья:

занимаются самодиагностикой и самолечением — 32%;

применяют методы релаксации и медитации для снятия тревоги — 27%;

обсуждают свои беспокойства с близкими — 23%;

отвлекаются с помощью спорта и хобби — 19%;

ходят к психологу — 13%;

регулярно проходят обследования и чекапы — 9%.

13% россиян признались, что регулярно обращаются к поисковым системам в интернете, чтобы «загуглить» информацию о подозрительном симптоме. Еще 56% делают это время от времени, если симптомы беспокоят, а к врачу попасть возможности нет.

Прием у врача заставляет нервничать каждого пятого респондента. Еще 43% признались, что испытывают стресс, но все зависит от того, к какому специалисту и на какую процедуру пришли. Выражается этот стресс в виде повышенной тревожности (42%), учащенного сердцебиения (22%), слабости (20%), обгрызания ногтей / кусания губ (16%).

Россияне также рассказали, почему боятся посещать доктора:

опасаются, что обнаружат серьезное заболевание — 27%;

не доверяют врачам из-за прошлого негативного опыта — 22%;

просто боятся врачей — 21%;

боятся боли — 18%;

опасаются, что врач может назначить неверное лечение — 12%.

«Умеренная озабоченность проблемами здоровья, не переходящая в навязчивые состояния, это нормально. Сегодня мы видим, что интерес к превентивной медицине становится все более высоким. По данным «Росгосстраха», спрос на чекапы в

программах ДМС за последний год вырос на 15%. Эти данные подтверждают и результаты опроса. Самыми распространенными мерами для профилактики заболеваний и поддержания здоровья стали прием витаминов и БАДов для укрепления иммунитета (23%), ведение здорового образа жизни (21%) и регулярное прохождение медицинских осмотров и чекапов (16%)», — говорит заместитель директора Департамента методологии и андеррайтинга личного страхования «Росгосстраха» Ольга Купцова.

Репрезентативный опрос проведен в декабре 2023 года среди 1276 респондентов старше 18 лет из всех федеральных округов РФ

Википедия страхования