

В 2024 году россияне стали обращаться к психологам и психотерапевтам на 25% чаще, чем годом ранее. Об этом свидетельствует статистика обращений клиентов службы психологической поддержки Страхового Дома ВСК. Самым «депрессивным» месяцем уходящего года стал декабрь, почти 80% пациентов – женщины.

Женщины больше следят за своим ментальным здоровьем – к такому выводу пришли в Страховом Доме ВСК. Так, в 2024 году 78% онлайн-консультаций психологов пришлось на женщин. В целом, пик обращений был зафиксирован в декабре – почти 10,7% от общего числа пациентов в течение года. Средний возраст пациентов – от 32 до 38 лет.

В топ наиболее распространенных проблем, с которыми россияне в прошлом году обращались к психологам, вошли:

– сложные отношения в паре (16% обращений, 17% в 2023 году);

– тревожные состояния, вызванные переживаниями из-за работы или взаимоотношений с другими людьми (11,3%, для сравнения, 15,9% в 2023 году);

– вопросы эмоционального спектра, к которым относятся повышенная раздражительность, агрессия, плаксивость и острые реакции или сложность в выражении эмоций (28% обращений, 12% в 2023 году);

– подавленное состояние (6,9%);

– проблемы с самооценкой (5,3%);

– личностные кризисы (5,1%).

По оценкам психологов ВСК, чаще всего поход к специалисту для россиян – это осознанный шаг для улучшения ментального здоровья, что говорит о росте общей психологической просвещенности населения.

«С каждым годом востребованность психологической поддержки населения увеличивается. Сегодня забота о ментальном здоровье становится неотъемлемым элементом ЗОЖ – как регулярные занятия спортом, правильное питание или чек-апы. Причем, россияне осознанно подходят к таким консультациям — в 92% случаев клиенты ВСК записываются на прием самостоятельно, предварительно изучив профиль психолога. Важно повышать доступность психологической помощи за счет онлайн консультаций, которые удобнее и немного дешевле обычных, расширять штат специалистов, интегрировать сервис с другими продуктами. Например, в ВСК психологическая поддержка осуществляется на базе собственной Цифровой клиники и ДМС, что позволяет практически бесшовно получить полный спектр медицинской помощи», – отмечает Олег Витько, заместитель генерального директора по медицине Страхового Дома ВСК.

За 2 года работы сервиса россияне высоко оценили уровень психологической поддержки ВСК – средняя оценка консультации составила 4,95 из 5 баллов.

Википедия страхования