

# ТРЕНДЫ ПАНДЕМИИ.

НОВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ

Марина Безуглова, Ipsos

# МАРИНА БЕЗУГЛОВА

Исполнительный директор Ipsos,

Автор книги «Wellbeing. Управление стрессом и развитие креативности»

Телеграм канал "Pro Wellbeing"

Кандидат медицинских наук, MBA,  
сертифицированный Master coach (ICI)



# ГЛАВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ



ЖЕНЩИНЫ ЧАЩЕ НАЗЫВАЮТ  
ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ  
СРЕДИ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
(36% VS 26% У МУЖЧИН)

# КАК ИЗМЕНИЛОСЬ ВАШЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ...

ГЛОБАЛЬНО

В РОССИИ

с начала пандемии  
год назад



с начала 2021 года



# ЛЮДИ СКЛОННЫ ДУМАТЬ О СВОЕМ ФИЗИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ ЧАЩЕ, ЧЕМ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ



среднее значение по миру

# СТАТИСТИКА ПО СТРАНАМ

Как часто вы думаете о собственном психологическом благополучии?



# МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СОТРУДНИКОВ

24%

испытывают  
проблемы  
с тревогой  
и беспокойством

38%

сообщают о том,  
что испытывают  
депрессивные  
настроения

56%

чувствуют себя  
психологически  
безопасно  
на рабочем месте

64%

берут работу  
на дом /работают  
больше 8 часов  
в день

26%

работают  
под большим  
давлением,  
всегда напряжены

## КТО БОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕН ТРЕВОГЕ И ДЕПРЕССИВНЫМ НАСТРОЕНИЯМ?

- Молодые люди до 25 лет
- Сотрудники со стажем до 3-5 лет

## КТО СЕБЯ ЧУВСТВУЕТ В БЕЗОПАСНОСТИ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

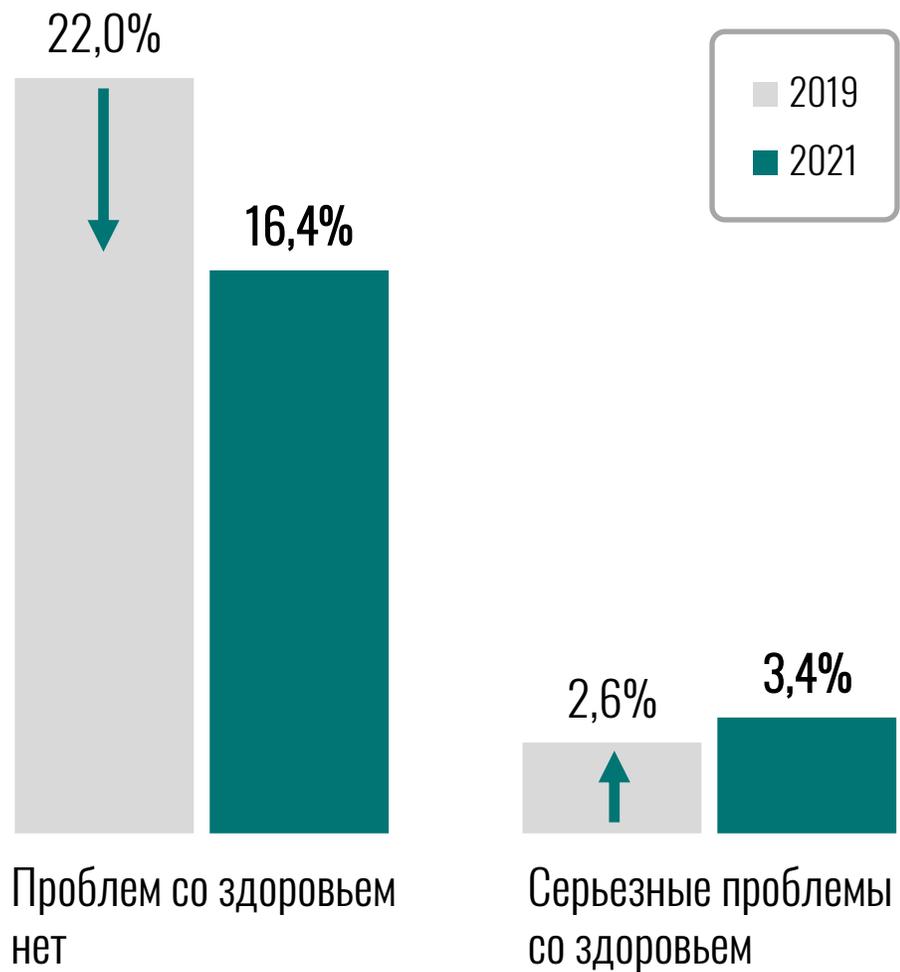
- Сотрудники с высоким уровнем заботы о себе
- Работающие в компаниях с благоприятным стилем менеджмента
- Работающие в компаниях с программами wellbeing

## КТО ЧАЩЕ БЕРЕТ РАБОТУ НА ДОМ И РАБОТАЕТ ПОД БОЛЬШИМ ДАВЛЕНИЕМ?

- Сотрудники с низким уровнем заботы о себе
- Отмечающие неблагоприятный стиль менеджмента и корпоративную культуру трудоголизма

# ЗДОРОВЫХ СТАНОВИТСЯ МЕНЬШЕ...

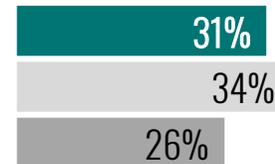
САМООЦЕНКА НАСЕЛЕНИЕМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ



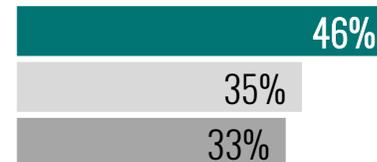
# А ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ ВЫШЕ

ЛЮДИ СТАЛИ БОЛЕЕ ОСОЗНАННО И БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

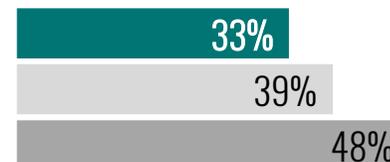
Я обязательно периодически прохожу медосмотр, даже если хорошо себя чувствую



Я занимаюсь спортом или делаю зарядку хотя бы раз в неделю



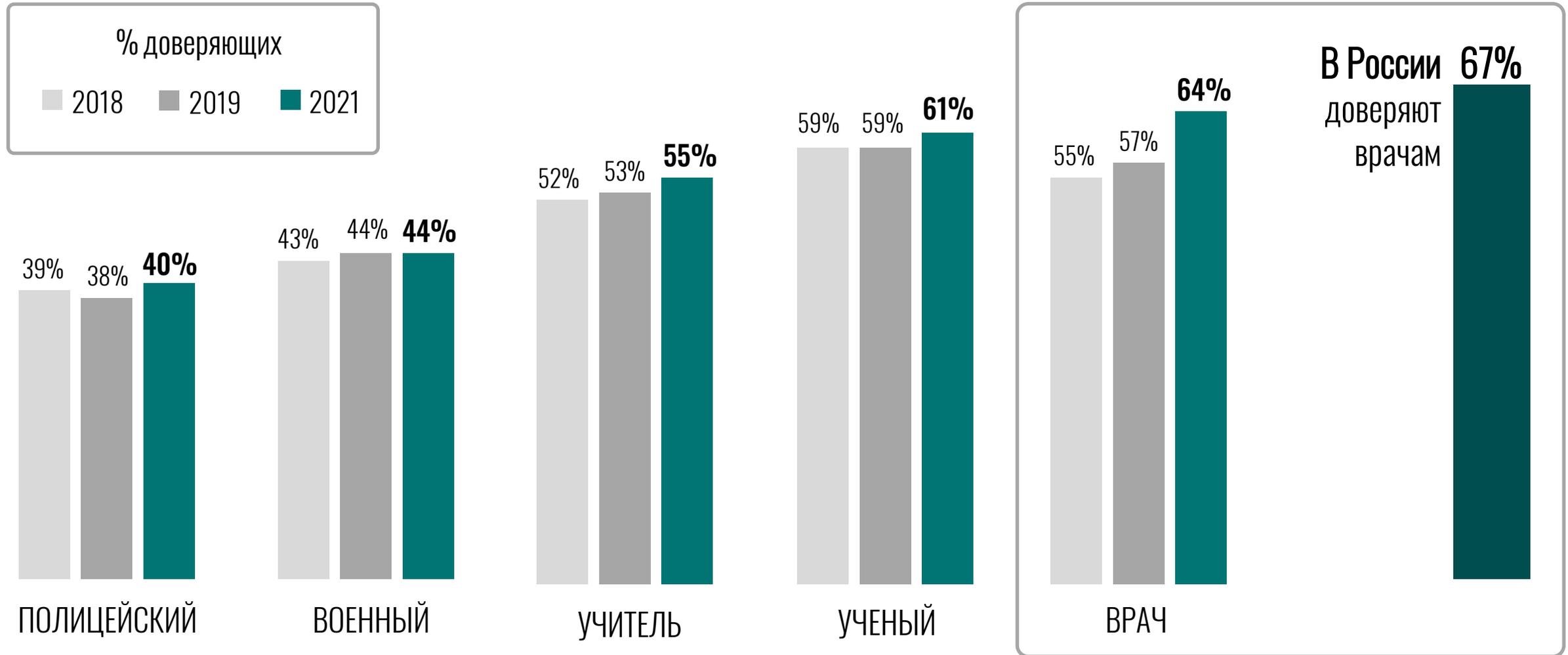
Из-за напряженного образа жизни я плохо слежу за своим здоровьем



Наличие проблем со здоровьем тревожит меня и портит настроение



# ТОП 5 ПРОФЕССИЙ, КОТОРЫМ БОЛЬШЕ ВСЕГО ДОВЕРЯЮТ



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Марина Безуглова,

[Marina.Bezouglova@ipsos.com](mailto:Marina.Bezouglova@ipsos.com)

<https://t.me/prowellbeing>

<https://www.facebook.com/marinbez/>