

«Ингосстрах» и Финансовый университет при Правительстве РФ в совместном исследовании выяснили, насколько климатические и погодные условия влияют на эмоциональное и психологическое здоровье жителей Санкт-Петербурга и Москвы.

Данные исследования показали, что больше трех четвертей москвичей (77,6%) считают климат в своем городе более или менее комфортным, в то время как в Санкт-Петербурге разделяют эту точку зрения только половина жителей (52,7%).

Наиболее некомфортным временем года для обоих городов оказалась зима, с этим согласились 65,8% петербуржцев и 41,2% москвичей. Осень также вызывает негативные эмоции у 27,5% жителей Москвы и 14,9% жителей Санкт-Петербурга. Более приятным временем года для жителей обеих столиц считается весна — она вызывает дискомфорт лишь у 19,1% москвичей и у 12,1% петербуржцев. Лето же оказалось наиболее комфортным временем года, недолюбливают его только 12,2% опрошенных в Москве и 7,2% в Санкт-Петербурге.

В результате исследования выяснилось, что неблагоприятная погода оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние жителей обеих столиц — 56,7% петербуржцев и 37,5% москвичей столкнулись с ухудшением настроения и депрессией.

Чаще всего на это влияют затяжные дожди и высокая влажность — так сообщили 63,6% москвичей и 61% петербуржцев. Пасмурная и облачная погода вызывает ухудшение эмоционального состояния и депрессию у 35,6% жителей Санкт-Петербурга и у 19,9% жителей Москвы. А морозы и холод зимой — у 25,6% петербуржцев и у 21,8% москвичей. Ухудшение настроения из-за сильного ветра отмечают 23,3% жителей Санкт-Петербурга, в Москве таких намного меньше, 7,9%.

Чтобы справиться с подобными эмоциональными вызовами, большинство респондентов прибегают к различным стратегиям, таким как сон (44,8% москвичей и 31,5%

петербуржцев); употребление кофе и шоколада, посещение кафе и ресторанов (35,4% жителей Москвы и 23,6% жителей Санкт-Петербурга); занятия спортом (35,5% москвичей и 23,6% петербуржцев). Также просмотр фильмов, чтение книг и прослушивание музыки улучшает настроение 18,7% жителей Санкт-Петербурга и 18,5% жителей Москвы.

Однако, если ухудшение настроения и апатия становятся долгосрочными или перерастают в депрессию, важно вовремя обратиться к специалистам.

«Настоящий здоровый образ жизни включает в себя не только заботу о физическом состоянии, но и о психологическом благополучии. Приобретая полис добровольного медицинского страхования в «Ингосстрахе», вы сможете выбирать любимые клиники, посещать нужных врачей, включая психологов, и следить за своим состоянием, в том числе в лучших клиниках Санкт-Петербурга», — сообщила Анастасия Скурихина, директор департамента медицинского страхования «Ингосстраха».

Википедия страхования