

# Психологи зафиксировали рост числа жалоб россиян на тревогу

26.04.2022



В первую неделю марта с жалобами на повышенную тревожность к психологам обратились 68% клиентов сервиса «Ясно», что на 6% больше, чем неделей раньше. Об этом сообщает РБК со ссылкой на сооснователя сервиса Данилу Антоновского. В тот же период доля обращений с жалобами на стресс выросла с 47 до 55%. На 3% увеличилось число тех, кто беспокоится о переезде, миграции и своих финансов. Незначительный рост отмечен среди жалоб на панические атаки.

Также, по данным сервиса психотерапии Zigmund.Online, на 10% увеличилось число заявок на психотерапевтические беседы у людей с паническими атаками, на 8% – на сеансы, посвященные физическому здоровью и самочувствию. Примерно на столько же увеличилась доля запросов о «непонятных» эмоциях и неконтролируемой агрессии. Запросы о личном развитии, выгорании и поиске себя, наоборот, снизилась на 9% по сравнению с началом февраля.

Клинический психолог и сооснователь онлайн-сервиса YouTalk Анна Крымская сообщила РБК, что основными запросами с начала марта стали зашкаливающая тревога, страх и паника – с ними обратились за консультацией 90% пользователей. С 24 февраля по 21 марта психологические консультации, связанные с переживаниями «на фоне ситуации на Украине», составили 25% от всех обращений в YouTalk.

«Многих пугает полная неизвестность, больно ранит гибель людей, агрессивная настроенность людей друг к другу. В темах запросов также возникает безысходность, чувство одиночества из-за невозможности разделить свои взгляды и чувства с родителями и близкими», – уточнила она.

По данным YouTalk, число поисковых запросов в Google на тему психологической поддержки с 26 февраля по 4 марта выросло на 50%. В сервисе фиксируют рост числа таких обращений с конца февраля, однако отмечают, что тренд не новый: мощным акселератором интереса к психотерапии стал стресс на фоне пандемии коронавируса.

В пресс-службе психологической интернет-службы «Помогая другим – помогаешь себе» сообщили РБК, что рост числа обращений за психологической помощью с жалобами на повышенную тревожность, растерянность, страхи и депрессивные состояния отмечается уже третий год, с начала эпидемии COVID-19. Мартовскую загрузку линий психологической консультации характеризуют как примерно аналогичную предыдущим годам.

Как ранее писал НДН.инфо, Новосибирск вошел в топ-5 самых тревожных городов страны. Около половины респондентов заявили, что испытывают состояние стресса.