

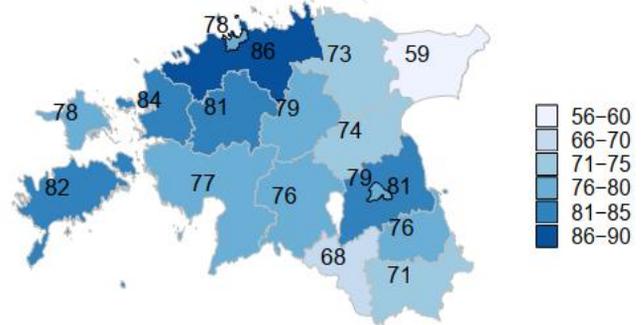
## О результатах первого этапа исследования состояния психического здоровья населения

В первой волне исследования, проходившей в январе и феврале 2021 г., участвовали 5650 человек в возрасте 18-100 лет.

### Здоровье и благополучие

- **76%** участников были **довольны или очень довольны своей жизнью**.
- **45%** участников **оценили состояние своего здоровья как хорошее или очень хорошее**.
- **19%** участников **сильно или очень сильно беспокоило состояние их здоровья** в течение предшествовавших опросу 6 месяцев.
- **10%** участников часто или очень часто в течение последних 3 месяцев чувствовали, что они **не могут справиться с нарастающими трудностями**.
- **16%** участников заметили, что с начала коронакризиса их **психическое здоровье ухудшилось**.
- **39%** участников чувствовали в течение предшествовавших опросу 4 недель **психическое истощение**.
- **39%** участников испытывали в тот же период **проблемы со сном**.
- **28%** участников были в зоне **высокого риска депрессии**, то есть у них симптомы депрессии проявлялись в такой степени, которая указывает на вероятную депрессию.

### Процент довольных жизнью в разных уездах



### Как люди справлялись с коронакризисом

- **12%** участников считают, что чрезвычайная ситуация весной 2020 г. вызвала у них **большой или очень большой стресс**.
- **Больше всего стресса** в связи с чрезвычайным положением и коронакризисом вызвали:
  1. закрытие государственных границ, введение ограничений на передвижение (13% участников отметили, что это вызвало у них существенный стресс);
  2. неопределённость в экономике или на рынке труда (11%);
  3. ограниченные возможности общения (9%).
- **Больше всего во время чрезвычайной ситуации ощущалась нехватка:**
  1. разных услуг (например, косметолог, парикмахер, физиотерапия) (24% участников отметили, что им не хватало их);
  2. врачебной (медицинской) помощи (21%);
  3. экономической/денежной помощи (20%).

21% участников не ощущали нехватки ни в чём.
- **Больше всего помогли справиться с коронакризисом:**
  1. просмотр полезных телепрограмм и прослушивание радиопередач или участие в вебинарах (51% участников отметили, что это в какой-то мере или существенно помогло);
  2. поиск дополнительной информации о своих проблемах в Интернете (32%);
  3. обращение к семейному врачу (22%).

### Процент участников опроса с высоким риском депрессии в зависимости от пола и возрастной группы

