

Диагноз: режим выживания

Рабочий стресс и хроническое безденежье — две главные причины, которые портят настроение россиянам. По данным исследований, нервное перенапряжение стало нормой для каждого третьего сотрудника, а многолетняя нужда оставляет на мозге физические следы, сравнимые с преждевременным старением.

Так, сервис «Зарплата.ру» и платформа «Просебя» (входит в группу «Ренессанс Страхование») опросили несколько тысяч работающих россиян: 38% респондентов заявили, что рабочий стресс сопровождает их постоянно. Ещё 19% сталкиваются с ним редко, 14% — несколько раз в месяц, а каждый шестой — несколько раз в неделю. Полное отсутствие нервного напряжения на службе признали только 12,5% опрошенных.

Главная причина — деньги: 43% участников назвали низкую зарплату при высокой нагрузке основным раздражителем. Далее идут недооценённость со стороны начальства (32%), токсичное поведение коллег или руководства (31%), размытые должностные инструкции (27%) и повышенный объём задач (21%). Последствия предсказуемы: тревожность беспокоит 54%, депрессивные состояния — 41%, нарушения сна — 38%, потеря интереса к хобби — 35%. Молодые сотрудники до 25 лет страдают заметно чаще: 74% из них испытывают стресс несколько раз в неделю. Среди работников старше 45 лет таких 30%.

Половина опрошенных (47%) пытались справиться с выгоранием самостоятельно: через хобби, спорт, сознательное замедление темпа. Однако реальный положительный эффект отметили лишь 17%. Обратиться к психологу готовы 46%, но дошли до специалиста только 14%. Главные барьеры — уверенность, что проблема пустяковая и пройдёт сама (37%), дороговизна консультаций (28%) и привычка полагаться на себя (19%). Параллельно с этим международная

группа учёных под руководством Университетского колледжа Лондона опубликовала результаты многолетнего наблюдения за 2 759 британцами, родившимися в 1946 году. Исследователи сопоставляли уровень дохода участников в возрасте 26, 43 и 53 лет с их когнитивными тестами и данными МРТ в 70 лет.

Выяснилось: те, кто десятилетиями находился в нижних 20% по заработку, к 53 годам показывали более низкие результаты в тестах на память и скорость обработки информации. Сканирование мозга в 70 лет зафиксировало у этих людей классические признаки возрастной атрофии. Эффект сохранялся даже после поправки на образование, интеллект в детстве и наследственность.

Как поясняют авторы исследования, постоянная нехватка средств заставляет мозг работать в режиме выживания, что со временем истощает его ресурсы. Хронический стресс ведёт к избытку кортизола, а этот гормон повреждает гиппокамп — область, отвечающую за память. К 53 годам разрыв в когнитивных показателях между обеспеченными и бедными становится критическим.

Специалисты отмечают, что хронический дискомфорт часто толкает людей к быстрым способам расслабления — алкоголю или курению, что наносит дополнительный удар по сосудам.

Выходит, что бедность — это не просто отсутствие денег на банковском счёте, а реальный медицинский диагноз. Решение проблемы лежит на поверхности, но требует не психологических тренингов, а элементарной эко-



номической справедливости. Именно поэтому коммунисты настаивают на радикальном изменении курса и повышении минимальной оплаты труда до 50 тысяч рублей. Лидер КПРФ Геннадий Юганов рассказал: «45 трлн руб. — долг наших граждан перед банками. Колоссальная сумма, из которой 45% приходится на ипотеку, ещё более 27% — на потребительские кредиты. Безнадёжные долги за прошлый год подскочили на треть, превысив 2,4 трлн руб. Что это значит на практике? Миллионы россиян сегодня не справляются с кредит-

ной нагрузкой. Почти 20% заёмщиков вынуждены отдавать ростовщикам более половины своего скромного семейного бюджета. В результате в 2025 году 568 тысяч граждан были признаны банкротами».

Бизнес тоже постепенно осознаёт цену вопроса. Когда сотрудник формально находится на рабочем месте, но мысленно занят закрытием платежей и кредитами, это снижает внимание и качество решений.

Институт психологии РАН фиксирует рост финансовой тревожности с 60% до 66% за первый

квартал 2026 года. Одновременно сокращается доля россиян, верящих в собственные силы: всё меньше людей считают, что их жизнь зависит от них самих.

Стоит отметить, что эти два среза — производственный стресс и многолетняя бедность — сходятся в одной плоскости: мозг плохо приспособлен к постоянному напряжению. Учёные показали: бедность буквально выжигает мозг. Но государству, в общем-то, всё равно, сколько кортизола в крови у кассира, учителя или заводского рабочего, лишь бы этот человек исправно платил ипотеку и не задавал лишних вопросов. Никаких системных мер по искоренению финансовой тревожности ждать не стоит. Наоборот, все тренды указывают на обратное: рост долгов, инфляция и полное игнорирование реальных нужд людей. Хроническая бедность россиян — это не временный сбой в системе, а её фундамент. И пока эта система не изменится, миллионы россиян будут продолжать расплачиваться за неё собственным здоровьем и рассудком.

Мария Климанова

Набор в команду контроля за выборами!

Группа координации контроля за выборами МГК КПРФ проводит набор добровольцев, неравнодушных к обеспечению честных выборов в Москве, для направления наблюдателями на выборах депутатов Государственной Думы в сентябре 2026 года.

Система работы КПРФ по контролю за выборами опирается на постоянно действующую организационную структуру, квалифицированную юридическую службу, представительство в избирательных комиссиях всех уровней и отработана годами.

До начала реальной работы планируется обязательное обучение участников, выдача методических материалов, распределение по избирательным участкам.

Пресечь фальсификацию выборов можно только большой, сплочённой командой, объединённой целью чистоты выборов.

Приглашаем в эту команду всех честных граждан, вне зависимости от политических взглядов, принадлежности к разным оппозиционным партиям и общественным организациям.

Группа контроля за выборами МГК КПРФ ждёт вас.

Онлайн-запись на сайте: <https://msk.kprf.ru/control/> или по электронной почте: control.kprf@bk.ru

О себе просьба сообщить:

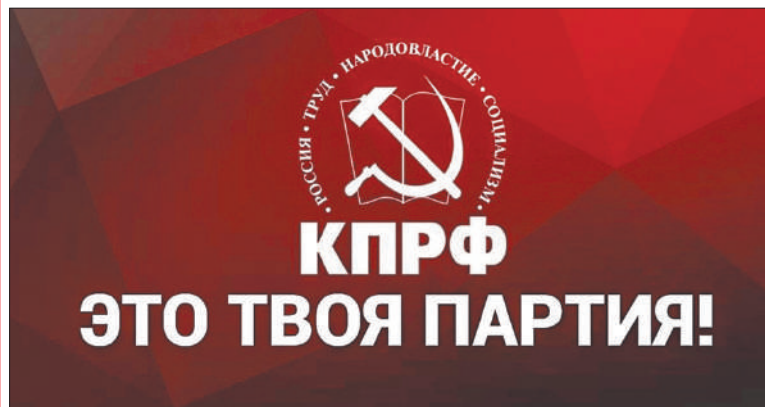
1. Фамилия, имя, отчество;
2. Ваш телефон для связи;
3. Ваш e-mail;
4. Административный район, предпочтительный для работы в УИК;
5. Опыт работы на выборах.

Справки по телефону: 8 (499) 444-23-48 моб.



Вступайте в КПРФ!

Если вы неравнодушны к судьбе нашей Родины и считаете капитализм несправедливым устройством общества, вступайте в Коммунистическую партию Российской Федерации!



КПРФ — партия трудящегося большинства, которая своей ближайшей задачей видит создание в России нового общества, основанного на социалистических принципах, общества социальной справедливости.

В партии вы найдёте верных товарищей, сможете не на словах, а на деле бороться с властью олигархов и обслуживающей их политической машиной, получите шанс непосредственно влиять на происходящее в стране.

Тел. +7 (495) 269-92-22
E-mail: join@msk.kprf.ru

Уважаемые читатели!

Рады сообщить, что газета «Правда Москвы» теперь доступна по электронной подписке — следить за актуальными новостями и качественными материалами стало ещё удобнее! Электронная подписка открывает доступ к свежим выпускам в повышенном качестве уже по понедельникам, раньше, чем газета поступает в печать. Подписаться можно всего за несколько простых шагов. Для этого необходимо иметь аккаунт в социальной сети ВКонтакте и следовать инструкции, которую можно прочитать по QR-коду.



ПРАВДА
москвы

Учредитель: МОСКОВСКОЕ ГОРОДСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ политической партии «КОММУНИСТИЧЕСКАЯ ПАРТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ».
Тел. 8-495-318-51-73.

Главный редактор Н.Г. Веселова

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области.
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ 50-879 от 21 декабря 2010 г.
Адрес редакции: 117452, г. Москва, Симферопольский бульвар, д. 24, корп. 3. Тел. 8-499-257-44-85.

Электронная почта: pravdamoskvy@yandex.ru
www.msk.kprf.ru
Распространяется бесплатно, часть тиража — по подписке.
Подписной индекс ПН808.

Авторы опубликованных материалов выражают в них собственную точку зрения. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Отпечатано в филиале ОАО «ФОП» «Волоколамская типография». 143600, Московская область, г. Волоколамск, ул. Парковая, д. 9

Тираж 25 000 экз.
Заказ №1087-26
Подписано в печать 3 августа 2026 г.
По графику: в 17.00. Фактически: в 17.00