



Больше половины жителей Новосибирска и области впадают в депрессию после отпусков. Об этом сообщили аналитики портала Зарплата.ру. Согласно данным онлайн-опроса, который провели специалисты, среди новосибирцев в возрасте 18-55 лет, 51% горожан сталкиваются с депрессией, возвращаясь домой после отдыха.

Тяжелее всего в этот период жизни женщинам в возрасте от 24 до 35 лет. В этой категории постотпускной хандры подвержены 61% опрошенных сибирячек. При этом, только 38% мужчин этой возрастной группы испытывают аналогичные чувства, возвращаясь из отпуска.

Чаще всего новосибирцы впадают в депрессию, вернувшись после отдыха из-за нежелания возвращаться к работе, большого количества накопившихся задач, из-за финансового разрыва и неустроенности российских городов, а также по причине скорого приближения холодного времени года.

В основном, новосибирцы борются с постотпускной меланхолией с помощью длительного сна (42%) и встреч с друзьями (24%). 16% опрошенных отметили, что устраивают себе «отпуск от отпуска», специально оставляя несколько дней перед выходом на работу, чтобы восстановить силы и настроиться на рабочий лад. 8% респондентов едут на природу, 5% занимаются спортом, 3% ходят в баню, 2% жителей ездят на охоту.