

## Как швейцарцы справляются со стрессом? | Comment les Suisses gèrent-ils le stress?

Auteur: Зарина Салимова, [Берн](#) , 13.05.2019.



Горы - лучший антистресс! Фото: Pixabay

Согласно исследованию, проведенному по заказу Suisse Tourisme, три четверти швейцарцев постоянно или часто испытывают стресс, но они нашли эффективное средство борьбы с ним.

|

Selon une étude mandatée par Suisse Tourisme, trois-quarts des Suisses se sentent

toujours ou souvent stressés, mais ils ont trouvé un moyen de combattre le stress.

Comment les Suisses gèrent-ils le stress?

В онлайн-опросе, проведенном в конце марта институтом изучения общественного мнения Sotomo, приняли участие 5 340 человек из Швейцарии, Германии, Голландии, Франции и Великобритании. Выяснилось, что 76% участвовавших в опросе жителей Конфедерации страдают от стресса, и это самый высокий показатель среди других стран. Причем 4% швейцарцев постоянно или почти всегда испытывают стресс, 27% – часто, а 45% – иногда. Любопытно, что самыми невосприимчивыми к стрессу оказались голландцы: с утверждением «я испытываю стресс постоянно или почти всегда» не согласился ни один из них.

Среди основных причин, провоцирующих стрессовые состояния, 75% опрошенных швейцарцев назвали работу. 56% признались, что у них слишком высокая рабочая нагрузка. 64% сообщили, что испытывают стресс, потому что всегда находятся на связи. 53% пожаловались на необходимость не отставать от стремительно развивающихся технологий, а 48% – на то, что всегда нужно стараться выглядеть привлекательно.

53% швейцарцев, 58% немцев, а также 61% французов и британцев считают, что стресс влияет на их здоровье. Почему же жители Конфедерации ощущают воздействие стресса на самочувствие меньше, чем другие европейцы? Потому что они научились правильно снимать стресс и, кажется, нашли идеальный способ восстановления сил – они часто и подолгу гуляют, особенно по горам.

По результатам опроса, 72% швейцарцев справиться с высоким уровнем стресса помогает природа, причем пассивному созерцанию природных красот они предпочитают активную физическую деятельность на свежем воздухе. Те, кто много двигается, не менее других подвержены стрессу, но гораздо реже страдают от его последствий.

Пешие прогулки – национальный вид спорта в Швейцарии, отмечают авторы исследования, ведь 59% населения страны называют себя активными туристами. Это почти в три раза больше, чем в Соединенном Королевстве (21%), и только в Нидерландах почти столько же активных туристов (51%), как и в Швейцарии. «Швейцарцы – некоронованные короли прогулок в Северо-Западной Европе», – нескромно отмечает руководитель исследования Михаэль Херманн. Чтобы убедиться в правдивости этих слов, достаточно субботним утром прийти на любой швейцарский вокзал. Вокруг вы увидите многочисленные группы швейцарцев самых разных возрастов, обсуждающих трудности выбранного ими сегодня маршрута, перепады высот, расстояние и места с красивым видом, где можно будет сделать перерыв и подкрепиться. Любителей горных походов вы легко узнаете по внешнему виду: как правило, они одеты в непродуваемые куртки, брюки со множеством карманов, прочные трекинговые ботинки, а за спиной у них висит рюкзак с прикрепленной к нему бутылкой воды.

Хотя швейцарцы очень любят природу, лишь немногие готовы провести ночь в палатке или под открытым небом, говорится в исследовании. Вдали от цивилизации большинству респондентов не хватало бы душа, горячей воды и комфортной кровати.

Кроме прогулок, швейцарцы снимают стресс и другими способами. 54% любят читать, слушать музыку, смотреть телевизор или сидеть у экрана компьютера. 42% отдыхают, когда общаются с другими. 38% расслабляются, делая что-то руками, например, занимаясь приготовлением обеда на кухне. 37% предпочитают спорт и почти столько же считают, что лучший отдых – это ничегонеделание. 23% назвали своим любимым видом отдыха поход в кино, на концерт или в театр. Любители духовных практик оказались в меньшинстве: только 13% опрошенных расслабляются с помощью молитв, мантр или медитаций.

## [Швейцария](#)

Статьи по теме

[Я устал, я ухожу](#)

[Как связаны лишний вес, стресс, усталость и эмоциональные расстройства?](#)

[Стресс будущей мамы укрепляет здоровье ребенка?](#)

[Стресс на работе – враг здоровья гельветов](#)

[Швейцарские коровы работают без стресса](#)

[Швейцарские королевские орлы страдают от стресса](#)

---

### **Source URL:**

<https://www.nashagazeta.ch/news/sante/kak-shveycarcy-spravlyayutsya-so-stressom>