

2021. december. 06.

A kutatás eredménye:

a magyarok szinte szó szerint beleszakadnak terheikbe

A magyar felnőtteknek saját bevallásuk szerint is komoly terhekkel és állandó rohanással kell megbirkózniuk a mindennapokban, ami meg is teszi a hatását: a Generali friss felméréséből kiderül, hogy a lakosság több mint fele krónikus stresszre, közel negyede pedig rendszeres alvászavarokra panaszkodik. A 40-50-esek körében még rosszabb az arány. A folyamatos feszültség miatt azonban a szervezetünk előbb-utóbb benyújtja a számlát.

A Generali Biztosító először a tavalyi évben mérte fel az X generációs magyarok általános pénzügyi helyzetét, társadalmi berögződéseit, félelmeit és hiedelmeit abból a felismerésből kiindulva, hogy a mintegy 2,5 milliós korosztály adja az aktív magyar lakosság gerincét, ezzel pedig sok felelősség és még több teher jár. A felmérésből kiderült, hogy nem véletlenül illetik a szendvicsgeneráció névvel a 40-50-es középkorúakat, hiszen több irányból nehezednek rájuk az elvárások: a legtöbben még anyagilag is támogatják egyre később önállósodó gyermekeiket, miközben már idős szüleikről és szeretteikről is gondoskodniuk kell – és persze készülni saját nyugdíjas éveikre. Mindez azonban nem csupán pénzügyi ráfordítást igényel, sokkal inkább jár testi-lelki feszültséggel és állandó rohanással a rengeteg teendő.

A Generali ezért most arra volt kíváncsi, milyen következményekkel jár a hazai felnőtt lakosság számára a folytonos megfelelési kényszer. Az eredmény: a magyarok szinte szó szerint beleszakadnak terheikbe.

A reprezentatív felmérés tanúsága szerint a felnőtt lakosság egyértelműen úgy gondolja, hogy a 40-50-es korosztálynak kell megbirkóznia a legtöbb feladattal a mindennapokban, az óriási nyomást pedig ők maguk is érzik: a szendvicsgeneráció tagjainak 53 százaléka számolt be rendszeres stresszről, 54 százalékuk pedig gyakran szenved alvászavaroktól, ami valóban kiugró értéknek számít. Az egész lakosságot tekintve egyébként jellemzően a nőket érinti súlyosabban a probléma (stressz – 58%, alvászavar – 62%), ami egyértelműen összefüggésbe hozható a ténnyel, hogy a háztartásban és az idősgondozásban is hagyományosan nagyobb szerep és ezzel több feladat is jut a hölgyeknek. A válaszokból az is kiderült, hogy az alapfokú végzettséggel rendelkező városiak és – érdekes módon – a legkevesebb és a legtöbb megtakarítással rendelkező csoportok érezték kifejezetten a saját bőrükön a feszültséget és kialvatlanságot.

„Több magyart érint a probléma, mint azt előzetesen gondoltuk: minden tizedik felnőtt állandóan azt érzi, hogy semmire sincs ideje, pláne magára és a családjára, 30 százalékuk pedig arra panaszodik, hogy egyszerűen több feladata van, mint amennyi beleférne a napjába. A megkérdezettek ugyanakkor saját bevallásuk szerint szinte soha nem késnek, tehát minden tőlük telhetőt megtesznek, hogy megfeleljenek az elvárásoknak, közben viszont szétforgácsolják minden energiájukat” – idézi a Generali közleménye Schaub Erikát, a cég személybiztosításokért felelős igazgatósági tagját.

Világosan látszik tehát, hogy több millió ember érint hazánkban a feladathegyekből következő krónikus stressz, az, hogy sosem érnek a feladatok végére, a következményektől pedig senki sem menekülhet – figyelmeztet a kutatást készítő biztosító. Számos, mindennaposnak gondolt kisebb testi panasz hozható összefüggésbe a bennünk lakó feszültségekkel, így például sokszor nem gondoljuk, hogy a fejfájás, a gyomorbántalmak vagy éppen az emésztési zavarok tulajdonképpen a szervezetünktől érkező segélykiáltások, amiket sok esetben a rendszertelen, kapkodó étkezés is okozhat.

Ha nem hallgatunk rájuk, hosszabb távon komolyabb betegségek is jelentkezhetnek, így szív- és érrendszeri elváltozások, krónikusan magas vérnyomás vagy éppen a kapkodós étkezések miatt különböző anyagcsere-elváltozások. Szintén a tartós stresszből következően az enyhébb szorongásos panaszok mellett kialakulhat akár depresszió is, a legtöbben pedig már csak akkor figyelnek fel az intő jelekre, amikor súlyosabb tüneteket érzékelnek, melyek akadályozzák őket a napi teendők teljesítésében, netán a stressz okozta figyelmetlenség miatt baleset történik velünk.

Szakértők felhívják a figyelmet: érdemes megelőzni a bajt, és bármennyire sürgetőek is kötelezettségeink, tudatosan időt kell szakítanunk magunkra, pláne akkor, ha mi is a szendvicsgeneráció tagjai közé tartozunk. A rendszeres, akár csupán napi 15 perces testmozgás, az egészséges táplálkozás, néhány egyszerűbb légzőgyakorlat, valamint a folyamatos magnéziumpótlás sokat lendíthet az általános testi-lelki állapotunkon, a legfontosabb pedig az, hogy képesek legyünk elengedni és megosztani a teendők egy részét.

Ha máskor is tudni szeretne hasonló dolgokról, lájk