

3. После потери работы сначала наладьте режим дня, медицинское страхование и регулярный поиск работы, не сидите целыми днями дома

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У безработных вероятность умереть в дальнейшем примерно на 60% выше, чем у работающих. У мужчин и людей не слишком старшего возраста это заметнее, а в первые десять лет риск самый высокий. Если исключить влияние курения и употребления алкоголя, рост риска уменьшается примерно на четверть. Эту часть вы можете контролировать сами. Сначала зарегистрируйтесь как безработный и оформите пособие по безработице. В Китае, пока вы его получаете, взносы на медицинское страхование оплачиваются за счёт страхования на случай безработицы.

Россия. В России безработным признают человека без работы и заработка, если он зарегистрирован в службе занятости для поиска работы, ищет её и готов приступить к ней. Служба занятости помогает искать подходящую работу и может присвоить статус безработного с выплатой пособия. Нужно сообщать о результатах переговоров с работодателями по предложенным вариантам работы.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Сначала зарегистрируйтесь как безработный в Китае и оформите пособие по безработице, затем включите поиск работы в постоянное расписание. Труднее всего вставать вовремя, когда никто вас не подгоняет.

Россия. В этих источниках актуальные затраты и размер пособия не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединены данные 42 исследований, 235 оценок риска смерти и более 20 млн человек. После учёта влияния возраста и других факторов средний HR риска смерти от всех причин у безработных составил 1.63 — примерно на 60% выше, чем у работающих. У мужчин он выше, чем у женщин. Влияние заметно у людей на раннем и среднем этапах карьеры, а на позднем этапе оно меньше. Риск самый высокий в первые 10 лет наблюдения, затем снижается. В той части исследований, где также учитывали такие связанные со здоровьем привычки, как курение и употребление алкоголя, средний HR был ниже на 24%, то есть рассчитанный рост риска уменьшался примерно на четверть

Россия. Можно получить помощь в поиске подходящей работы и пособие после присвоения статуса безработного.

Примечания

Китай — исходная версия. Это исследования, в которых анализировали прошлые данные о группах населения. По ним нельзя определить, что причина, а что следствие. Люди с изначально плохим здоровьем тоже чаще теряют работу. Но вывод «после исключения влияния образа жизни эффект был ниже на 24%» указывает, с чего можно начать. О том, что можно получать при безработице в Китае, куда за этим обращаться и как продолжить социальное страхование, см. раздел 7. О том, какая компенсация положена в Китае, если вас уволили, и почему не стоит подписывать заявление об увольнении по собственному желанию, см. раздел 19.

Россия. В выдержках не сказано, что во время получения пособия государство оплачивает медицинское страхование. Условия режима дня и влияние безработицы на здоровье также не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Roelfs DJ, et al. (2011). Losing life and livelihood: a systematic review and meta-analysis of unemployment and all-cause mortality. Social Science & Medicine. doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.01.005

Россия — источники

1. Информирование о положениях законодательства. Проверено 08.10.2026. trudvsem.ru/information-pages/info_legislation_citizens_assistance
2. Федеральный закон №1032-І от 19 апреля 1991... | Минтруд России. Проверено 08.10.2026. mintrud.gov.ru/docs/laws/89
3. Содействие в поиске подходящей работы по месту постоянной.... Проверено 08.10.2026. trudvsem.ru/information-pages/info_job_search_with_payments