

Zwolnienia lekarskie z powodu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania pozostają jedną z głównych przyczyn nieobecności Polaków w pracy. Z najnowszych danych ZUS wynika, że w pierwszym półroczu 2026 r. odpowiadały one za 14,8% wszystkich dni absencji chorobowej, co przełożyło się na 18,2 mln dni zwolnień lekarskich. W porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku ich udział wzrósł o 1,4 punktu procentowego, co czyni je jedną z najszybciej rosnących przyczyn nieobecności w pracy. Rosnący udział zwolnień związanych ze stresem i zaburzeniami psychicznymi jest także przedmiotem analiz ekspertów rynku pracy GI Group. Ich zdaniem to zjawisko coraz częściej wiąże się z nadmiarem obowiązków oraz zmianami w organizacji pracy. Znajduje to potwierdzenie w wynikach „Barometru rynku pracy 2026” GI Group Holding, z których wynika, że aż 42% pracowników odczuwa przeciążenie obowiązkami.

Schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego i zaburzenia psychiczne głównym powodem L4

Na co najczęściej chorują pracujący Polacy? W Rejestrze zaświadczeń lekarskich w I półroczu 2026 r. odnotowano 14,1 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy wystawionych na łączną liczbę 147,7 mln dni absencji chorobowej (z tytułu choroby własnej, opieki nad dzieckiem oraz opieki nad innym członkiem rodziny). Dane Zakładu Ubezpieczeń Społecznych pokazują, że największą liczbę dni absencji chorobowej generują schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej. Od stycznia do czerwca odpowiadały za 17,5% wszystkich dni zwolnień lekarskich, czyli 21,6 mln dni. Drugą najczęstszą przyczyną były zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania (14,8%; 18,2 mln dni), wyprzedzając urazy i zatrucia (14,0%; 17,2 mln dni), choroby układu oddechowego (13,1%; 16,1 mln dni) oraz ciążę, poród i połóg (12,7%; 15,6 mln dni).

Łącznie choroby układu mięśniowo-szkieletowego oraz zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania odpowiadały za 32,3% wszystkich dni absencji chorobowej. Oznacza to, że niemal co trzeci dzień zwolnienia lekarskiego w Polsce był związany z tymi dwiema grupami schorzeń.

Jednocześnie zmienia się struktura przyczyn nieobecności w pracy. Udział zwolnień związanych z chorobami układu oddechowego spadł o 3,2 p.p., a absencji związanych z ciążą, porodem i połogiem – o 0,4 p.p. W tym samym czasie wzrosła liczba zwolnień spowodowanych urazami i zatruciami (+1,5 p.p.) oraz zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania (+1,4 p.p.).

Badanie rynku pracy: 42 proc. pracowników deklaruje przeciążenie. W tle stres i zmęczenie

Ten trend znajduje odzwierciedlenie w badaniach. Z „Barometru rynku pracy 2026” GI Group Holding wynika, że już 42% pracowników deklaruje przeciążenie obowiązkami. Problem szczególnie często wskazują menedżerowie (47,8%) i starsi specjaliści (45,9%), a także osoby zatrudnione w transporcie i logistyce (59%), sektorze publicznym (46,3%) oraz handlu (45,5%). Jednocześnie badanie pokazuje wyraźną zależność między rosnącymi oczekiwaniami dotyczącymi tempa i efektywności pracy a poczuciem przeciążenia – wśród osób, które odczuwają taką presję, aż 66% deklaruje, że jest nadmiernie obciążona.

Z „Barometru rynku pracy” wynika wprost, że skutki przeciążenia nie ograniczają się do samopoczucia pracowników. Najczęściej prowadzą do wzrostu stresu i zmęczenia, trudności z zachowaniem równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, a także spadku efektywności, większej liczby błędów i pogorszenia jakości pracy.

Rozczarowanie firmową rzeczywistością: 30 procent pracowników głośno mówi o braku wsparcia

Alarmujące dane o przeciążeniu zawodowym idealnie dopełniają statystyki dotyczące systemowego wsparcia w firmach i organizacjach. Z Narodowego Testu Zdrowia Psychicznego, przeprowadzonego przez Medonet we współpracy z Harmonią – Siecią Poradni Zdrowia Psychicznego Grupy LUX MED, wynika, że aż połowa respondentów przyznaje, iż w ich miejscu pracy nie mówi się otwarcie o zdrowiu psychicznym. Jednocześnie tylko 20% badanych uważa, że pracodawca właściwie wspiera zdrowie psychiczne pracowników, a zaledwie 6% ocenia bardzo wysoko opiekę pod tym kątem. Z kolei 30% respondentów twierdzi, że działania ich firmy w tym obszarze są niewystarczające, podczas gdy około połowa określa je jako przeciętne. Wyniki badania pokazują, że mimo rosnącej skali problemu zdrowie psychiczne wciąż pozostaje tematem zbyt rzadko obecnym w wielu organizacjach.

Zwolnienia zdrowotne ze względu na płęć. Stres zyskuje na znaczeniu u kobiet i mężczyzn

Z zestawienia ZUS wynika również, że przyczyny absencji różnią się w zależności od płci. Wśród mężczyzn najwięcej dni nieobecności powodowały bóle grzbietu (5,1%) oraz ostre zakażenia górnych dróg oddechowych (5,1%). Na trzecim miejscu znalazła się reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43), odpowiadająca za 4,5% dni czasowej niezdolności do pracy. Jeszcze rok wcześniej było to 4%. Wśród kobiet najwięcej zwolnień generowała opieka położnicza związana z ciążą (19,5%). Drugą najczęstszą przyczyną nieobecności była jednak reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43), która odpowiadała za 6,3% dni absencji chorobowej, wobec 5,5% rok wcześniej. Oznacza to, że L4 związane ze stresem zyskują na znaczeniu zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn.

Rosnąca liczba zwolnień związanych z zaburzeniami psychicznymi nie jest wyłącznie polskim zjawiskiem. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) ponad miliard ludzi na świecie żyje z zaburzeniami psychicznymi, co odpowiada około 14% globalnej populacji. Do najczęściej diagnozowanych należą zaburzenia lękowe i depresja, które łącznie stanowią ponad dwie trzecie wszystkich przypadków. Dane ZUS pokazują, że również w Polsce problemy związane ze stresem i kondycją psychiczną coraz silniej wpływają na rynek pracy, stając się wyzwaniem nie tylko dla systemu ochrony zdrowia, ale także dla firm i organizacji pracy.

Krótkie zwolnienia trudniejsze niż długa choroba. Firmy mają problem z zastępstwami ad hoc

Zdaniem ekspertów rynku pracy największym wyzwaniem organizacyjnym nie zawsze są jednak długotrwałe zwolnienia lekarskie. Znacznie trudniejsze okazuje się znalezienie zastępstwa ad hoc, gdy pracownik niespodziewanie wypada z grafiku na kilka dni. Długoterminową nieobecność można zwykle zaplanować i odpowiednio zabezpieczyć kadrowo.

Najnowsze dane ZUS za pierwsze sześć miesięcy 2026 roku pokazują precyzyjną strukturę absencji chorobowej Polaków. Absolutnym liderem statystyk są zwolnienia najkrótsze. L4 trwające od 1 do 5 dni to aż 44,5% wszystkich zaświadczeń, a blisko co jedenaste z nich (8,8 proc.) wystawiane jest na zaledwie jeden dzień.

Z kolei zwolnienia średnio- i długoterminowe, trwające od 11 do 30 dni stanowią 29,3% ogólnej puli. Dopełnieniem zestawienia są zaświadczenia na okres od 6 do 10 dni, które objęły 20,9% przypadków. Zdaniem ekspertów, taki rozkład danych potwierdza operacyjny problem firm: dominacja krótkich zwolnień uniemożliwia stabilne planowanie pracy i zmusza menedżerów do awaryjnego zarządzania

Kiedy praca szkodzi zdrowiu. Stres napędza falę zwolnień lekarskich

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 05, sierpień 2026 14:18

Alicja Cisowska

Odsłony: 58

grafikami.

Źródło: IP