

Odporność psychiczna to dziś najbardziej dochodowa kompetencja zawodowa. Jej fundamentem nie jest przepracowanie, lecz odpoczynek, regeneracja i umiejętność pracy w blokach „deep work”.

Dwutygodniowy urlop nie jest przerwą w byciu dobrym pracownikiem – jest momentem regeneracji i ma służyć wzrostowi efektywności. Z danych Polskiego Instytutu Ekonomicznego za 2025 rok wynika, że Polacy są na 5. miejscu w Unii Europejskiej pod względem liczby przepracowanych godzin, a najwięcej pracują przedsiębiorcy zatrudniający pracowników. Psycholog biznesu, profesor Małgorzata Dobrowolska ostrzega: czas przestać normalizować i społecznie akceptować przepracowanie. W XXI wieku przewagę budują już nie ci, którzy potrafią pracować najdłużej, ale ci, którzy potrafią pracować efektywnie.

Sierpień to drugi miesiąc wakacji. W praktyce to jednak czas, w którym wielu pracowników „wypoczywa” ukradkiem odpisując na maile z plażowego leżaka albo godzi obowiązki zawodowe z opieką nad dziećmi, którego szkoła i przedszkole nie działa. Paradoksalnie to w wakacje dostajemy najbardziej w kość. Po siedmiu miesiącach intensywnej pracy czekamy na urlop jak na zbawienie, a zmęczeni pracujemy wolniej i popełniamy błędy. Jaką obrać taktykę, aby nie stać się biurowym Zombie?

-Odpoczynek to nie luksus, a biologiczna konieczność. Przez długi czas najbardziej cenioną kompetencją na rynku była po prostu odporność na zmęczenie – bezrefleksyjne zaciskanie zębów i praca ponad siły. Dziś wiemy, że znacznie większą wartość ma odporność psychiczna – zdolność do regeneracji, adaptacji i powrotu do równowagi po stresie. To ona decyduje o tym, czy będziemy efektywni przez kolejne lata, a nie tygodnie – wyjaśnia profesor Małgorzata Dobrowolska, psycholog biznesu i ekspertka w dziedzinie budowania silnej psychiki.

Zdrowie psychiczne jako wskaźnik ekonomiczny

Odporność psychiczna (resilience) przestała być miękkim tematem zarezerwowanym dla gabinetów terapeutycznych. Dziś to jeden z najważniejszych kapitałów ekonomicznych. Z raportu Future of Jobs Światowego Forum Ekonomicznego wynika, że elastyczność, zwinność i właśnie odporność psychiczna znajdują się w ścisłej czołówce kompetencji najbardziej pożądanych przez pracodawców. Dlaczego? Bo brak tej kompetencji kosztuje gospodarkę miliardy.

Najnowsze analizy OECD nie pozostawiają złudzeń: kryzys zdrowia psychicznego obniża roczne PKB w krajach europejskich średnio o 1,7%, a koszty leczenia zaburzeń i spadku produktywności sięgają 76 miliardów euro rocznie. Z kolei dane Deloitte UK wskazują na twardy zwrot z inwestycji: każdy funt zainwestowany w zdrowie psychiczne pracowników przynosił średnio pięciokrotny zwrot, m.in. dzięki ograniczeniu absencji, rotacji pracowników oraz prezenteizmu, czyli obecności w pracy mimo choroby.

-Musimy wreszcie to głośno powiedzieć: odpuszczanie to nie jest słabość, a mądra strategia. Najbardziej skuteczni liderzy i pracownicy to nie ci, którzy siedzą przed ekranem po 12 godzin na dobę, ale ci, którzy potrafią przełączać się między stanem wysokiego wysiłku a pełną, głęboką regeneracją. Odpoczynek przestał być nagrodą za bycie produktywnym. Stał się absolutnym warunkiem utrzymania tej produktywności – zaznacza ekspertka.

Kult niewykorzystanego urlopu i rekordowe zwolnienia

Tymczasem polskie statystyki pokazują, że nasz system odpornościowy – ten psychiczny – właśnie przestaje działać. Przez lata nauczyliśmy się perfekcyjnie ignorować sygnały przeciążenia, aż organizm

po prostu odmawia posłuszeństwa.

Liczy mówią same za siebie:

- 34,1 miliona – tyle dni zwolnień lekarskich z powodu zaburzeń psychicznych Polacy wykorzystali w 2025 roku (według danych ZUS). Dla porównania: w 2006 roku było to zaledwie 9,4 miliona.
- 14,1% – taki odsetek wszystkich dni absencji chorobowej stanowiły problemy psychiczne w 2025 roku (wobec 5,2% w 2006 roku).
- 70% – tylu pracowników doświadczających wypalenia zawodowego wskazuje na chroniczne zmęczenie i całkowity brak energii jako główne objawy, z czego u ponad jednej trzeciej trwają one dłużej niż rok (badanie Ariadna).

Zamiast zapobiegać pożarom, wolimy dolewać oliwy do ognia. Jak wynika z raportu „Łączy nas zdrowie”, zaledwie 48% Polaków wykorzystuje cały przysługujący im urlop. Co gorsza, nawet gdy już na niego wyjeżdżamy, nie potrafimy z niego korzystać. Według danych InterviewMe, aż 60% z nas nie potrafi całkowicie odciąć się od pracy, a ponad połowa odczuwa wyrzuty sumienia lub stres związany z samym wzięciem dni wolnych.

-Chomikowanie urlopu to nie heroizm i żaden powód do dumy. To brak instynktu samozachowawczego. Polacy wpadli w pułapkę udowadniania swojej niezastąpioności kosztem własnego zdrowia. WHO jasno definiuje, że wypalenie zawodowe nie bierze się z jednego, trudnego projektu, ale jest skutkiem przewlekłego braku regeneracji. Odporność psychiczna nie polega na tym, że jako dorośli ludzie znosimy coraz więcej ucisku. Polega na tym, że wiemy, kiedy powiedzieć „nie” przeciążeniu. Pora nauczyć się odpuszczać, stawiać granice i brać „recovery break” bez poczucia winy – podkreśla profesor Małgorzata Dobrowolska.

Sztuka odpuszczania

Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA) podkreśla, że odporność psychiczna nie jest wrodzoną cechą charakteru, z którą się rodzimy, ani „twardością” polegającą na braku emocji. To umiejętność, którą można i trzeba trenować, a jej fundamentem jest właśnie regeneracja. Zdolność do psychologicznego odłączenia się od obowiązków po pracy została uznana przez badaczy (m.in. CIOP-PIB) za kluczowy czynnik chroniący przed wyczerpaniem.

Wydajność człowieka w biznesie opiera się więc na prostym mechanizmie: odpuszczanie – regeneracja – odporność psychiczna – długofalowa efektywność.

-Czas oduczyć się fałszywego przekonania, że odcięcie się od spraw zawodowych zniszczy naszą karierę. Owszem, krótkoterminowo możemy „dowieźć” ważny projekt na oparach kortyzolu, ale w perspektywie kilku lat ten dług zaciągnięty na własnym układzie nerwowym będzie trzeba spłacić – często z gigantycznymi odsetkami w postaci wypalenia, depresji czy chorób somatycznych. Mądry, radykalny odpoczynek i sztuka odpuszczania to dziś najlepsza inwestycja w siebie. Kto tego nie zrozumie, po prostu wypadnie z rynku – podsumowuje profesor Dobrowolska.

Źródło: niepelnosprawni.pl