Polacy w sidłach pracy

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: środa, 27, sierpień 2025 14:28
Alicja Cisowska
Odsłony: 805

W Polsce przeciętny tydzień pracy w 2024 r. trwał 38,8 godziny i jest to trzeci wynik w UE. Według CBOS, aż 11% Polaków, czyli około 2,5 miliona osób, mierzy się z pracoholizmem – zjawiskiem przekładającym się na realne koszty nie tylko dla samych pracowników, ale również dla pracodawców.

Kim jest "przeciętny pracoholik"? Według danych CBOS to osoba mająca od 25 do 44 lat, pracująca na stanowisku kierowniczym lub samozatrudniona. Nie oznacza to jednak, że osoby niekwalifikujące się do wymienionych grup nie są zagrożone. Problem nie omija kobiet ani mężczyzn. Presja, przeciążenie obowiązkami i brak granic między życiem prywatnym a zawodowym stają się paliwem dla tego zjawiska.

Pracoholizm to również zjawisko metaboliczne

Wiele mówi się o społecznych i psychologicznych kosztach pracoholizmu, jednak wciąż stosunkowo rzadko poruszanym tematem jest wpływ na zdrowie metaboliczne. Tymczasem jak wynika z przygotowywanego przez Dailyfruits by Better Workplace wraz z Instytutem Medycyny Pracy raportu Żywieniowe nawyki pracujących Polaków 2025/2026 widoczna jest korelacja między pracą ponad 40 godzin tygodniowo a złym sposobem odżywiania się, nieprawidłową masą ciała itp. Wśród osób pracujących ponad normę 52 proc. cierpi na nadwagę lub otyłość, podczas gdy wśród pracowników deklarujących wychodzenie z pracy o czasie to 44 proc.

Czterodniowy tydzień pracy – potrzebna zmiana systemowa?

W obliczu rosnącej skali zjawiska i jego wpływu na zdrowie pracowników, eksperci HR coraz częściej wskazują na potrzebę systemowych zmian – takich jak pilotażowe wprowadzenie czterodniowego tygodnia pracy, testowanego od 1 lipca 2025 r. również w Polsce w formie programu pilotażowego. Choć rozwiązanie to wciąż budzi kontrowersje, według niektórych badań może prowadzić do poprawy efektywności, redukcji stresu i większej satysfakcji zawodowej – bez strat dla produktywności.

Zdrowe nawyki w pracy - odpowiedzialność pracownika, czy pracodawcy?

Coraz częściej w dbanie o zdrowie pracowników włączają się również pracodawcy - nawet najzdrowsze nawyki są trudne do utrzymania, jeśli firma nie pomaga w ich realizacji. Założenie jest jasne – zdrowi pracownicy pracują efektywniej i są bardziej zadowoleni ze swojego życia oraz pracy, dzięki czemu zyskują wszyscy.

Pracodawcy wspierają swoje zespoły na wiele sposobów - zapewniając świeże owoce i zdrowe kanapki dostarczane do biura, wydłużając przerwy na posiłki, wpływając na produkty dostępne do zakupu w automatach vendingowych oraz pracowniczych stołówkach, organizując akcje specjalne, ale również zapewniając wsparcie dietetyka.

Źródło: IP

Phoca PDF