

Stres i przeciążenie obowiązkami coraz częściej stają się przyczyną problemów zdrowotnych pracowników. Lekarze alarmują, że zaburzenia psychiczne są coraz częstszą przyczyną zwolnień lekarskich – w 2024 roku liczba zaświadczeń wystawionych z powodu zaburzeń psychicznych i zachowania wzrosła o blisko 14 proc. w ciągu roku.

*– Głównymi przyczynami zwolnień, jeśli chodzi o zaburzenia psychiatryczne, psychologiczne, są te związane z silną reakcją na stres, w drugiej kolejności zaburzenia depresyjne i później zaburzenia lękowe – mówi Mariusz Gawrych, specjalista medycyny rodzinnej, lekarz z Departamentu Prewencji i Rehabilitacji w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych.*

W 2024 roku w Polsce wystawiono 27,4 mln zaświadczeń o czasowej niezdolności do pracy, co przełożyło się na 290 mln dni absencji chorobowej. Z tego 1,6 mln zwolnień i 30,3 mln dni absencji dotyczyło zaburzeń psychicznych i zachowania – 12,6 proc. całości. To wzrost o prawie 14 proc. w porównaniu do 2023 roku.

Jak podaje raport Stowarzyszenia Koalicja Bezpieczni w Pracy „Bezpieczeństwo Pracy w Polsce 2025. Mobbing, depresja, stres 2.0, czyli zagrożenia w polskich firmach”, w 2025 roku zarówno pracownicy, jak i zarządzający doświadczyli większego poziomu stresu w porównaniu do poprzedniej edycji badania z 2019 roku. Dziś odczuwa go w wielu sytuacjach lub codziennie 52 proc. ankietowanych spośród kadry zarządzającej i 46 proc. wśród pracowników (w 2019 roku – odpowiednio 46 i 42 proc.).

W Polsce najbardziej stresogenne dla pracowników są nadmiar obowiązków, poczucie „przeładowania” pracą (34 proc.), presja czasu, zbyt mało czasu na wykonanie zadań (31 proc.) oraz odpowiedzialność zawodowa, obawa przed wyrządzeniem szkody, straty, krzywdy (27 proc.). Pracowników stresują również sytuacje awaryjne, kryzysowe (27 proc.) oraz niewystarczające wynagrodzenie za wykonywaną pracę (26 proc.).

*– Doświadczenie silnych sytuacji stresowych, jak np. utrata pracy bądź też zjawisko mobbingu, może wpłynąć negatywnie na stan zdrowia pacjentów, stąd też, jeśli pojawią się pewne objawy związane z silnymi lękami, z obniżeniem nastroju, zmniejszeniem motywacji, jak najbardziej może być to przyczyną tymczasowego zwolnienia i pogłębienia dalszej diagnostyki przyczyn danego samopoczucia – mówi Mariusz Gawrych.*

Raport wskazuje, powołując się na dane z Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, że obok tradycyjnych zagrożeń to właśnie czynniki psychospołeczne są jednymi z najczęściej zgłaszanych zagrożeń w miejscach pracy w Unii Europejskiej. Polskie badanie wykazało, że 67 proc. pracowników spotkało się z nieodpowiednim traktowaniem ze strony przełożonego. 22 proc. przyznało, że była to wielokrotna sytuacja. Przemoc słowna dotknęła 55 proc., a fizyczna – ok. 14 proc. Te odsetki są we wszystkich przypadkach nieco wyższe niż w 2019 roku. Wśród zarządzających odpowiedzi były podobne.

Połowa pracowników ankietowanych, która doświadczyła któregoś z zagrożeń psychospołecznych w miejscu pracy, przyznaje, że te zjawiska miały na nich wpływ (50 proc.). Najczęściej były to: mniejsza motywacja do pracy, utrata zaufania, pogorszenie dobrostanu i poczucia własnej wartości. Prawie 38 proc. badanych stwierdziło, że doświadczyli pogorszenia zdrowia psychicznego, np. lęku, depresji, bezzsenności czy wypalenia zawodowego.

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 04, październik 2025 10:07

Alicja Cisowska

Odsłony: 690

---

Takie obciążenia często się przekładają na zdrowie i objawy somatyczne, których źródło nie zawsze jest dla pacjentów oczywiste.

*– Często u pacjentów, którzy przychodzą do lekarzy, nie jest tak łatwo zdiagnozować przyczynę psychosomatyczną. Czasami bywa tak, że pacjent przyjdzie z dolegliwościami bólowymi głowy bądź też uczuciem silnego napięcia i nie jest w stanie samodzielnie się domyślić, gdzie tkwi przyczyna. Poprzez pogłębienie wywiadu możemy ocenić, na ile zjawiska i zagrożenia psychospołeczne mają faktycznie znaczenie. Wówczas niezbędne być może okaże się wsparcie psychiatry lub psychologa do pogłębienia dalszych wpływów czynników zagrożeń psychospołecznych na stan zdrowia pacjenta – tłumaczy specjalista medycyny rodzinnej.*

Na efektywność pracowników, jak twierdzą sami zainteresowani, największy wpływ mają: atmosfera w pracy (47 proc.), stres (43 proc.), liczba obowiązków, przepracowanie (40 proc.), relacje z przełożonym (37 proc.) oraz zmęczenie (34 proc.). Pracownicy przypisują obecnie znacznie większy wpływ problemów prywatnych na efektywność (23 proc. vs. 17 proc. w 2019 roku). Współczesny tryb życia sprawia, że granice między życiem prywatnym i zawodowym się zacierają. Stała dostępność online i konieczność reagowania na wiadomości po godzinach pracy przyczyniają się do przemęczenia. To wszystko może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych i problemów w pracy. Kluczowe jest, aby rozpoznać je odpowiednio wcześniej i podjąć działania.

*– Bardzo ważne jest nie tylko udanie się i poproszenie o pomoc profesjonalistów, czy to lekarzy, czy psychologów, ale ważne jest również promowanie polityki antymobbingowej czy polityki firmy, w której skupiają się na dobrostanie pracowników, aby tworzyć środowisko wspierające współpracę, by nie dopuszczać do czynników zagrażających zdrowiu psychicznemu. A firmy, które dbają o dobrostan pacjentów, cechują się mniejszą liczbą absencji z powodu chorób bądź też występowania niektórych chorób przewlekłych – zauważa ekspert ZUS.*

Z raportu „Bezpieczni w Pracy 2025” wynika, że jedynie 29 proc. pracowników (i 37 proc. zarządzających) deklaruje, że ich firma podejmuje działania mające na celu przeciwdziałanie mobbingowi, dyskryminacji, przemocy, stresowi i innym zagrożeniom psychospołecznym. Niższy jest także odsetek ankietowanych, którzy wskazywali na konkretne rodzaje podejmowanych przez pracodawcę inicjatyw (np. szkolenia, procedury antymobbingowe, kanały zgłaszania nieprawidłowości, mediacje). Jedynie 28 proc. respondentów twierdzi, że ich pracodawca lub przełożony rozmawiał z nimi o kwestiach związanych z zagrożeniami psychospołecznymi (37 proc. w 2019 roku). Eksperti Koalicji Bezpieczni w Pracy wskazują, że w dobie rosnącej świadomości na temat dobrostanu psychicznego pracownicy oczekują od firm proaktywnych działań.

*– Czasami pacjent znajduje się w takiej sytuacji, że nie jest w stanie już dalej pracować w danym miejscu, co dodatkowo oddziałuje na jego zdrowie psychiczne, stąd też decyduje się czasem na rezygnację z pracy. Jak badania pokazują, doświadczenie zjawiska zagrożeń psychospołecznych wpływa na większą rotację pracowników – podkreśla Mariusz Gawrych. – Wiele firm widzi w tym pozytywny aspekt zaangażowania się, organizując między innymi różne szkolenia dla pracowników z umiejętności miękkich, co skutkuje tym, że liczba zagrożeń psychospołecznych się zmniejsza. Firmy, które dbają o dobrostan swoich pracowników, zmagają się z mniejszą liczbą rotacji miejsc pracy, jak również z mniejszą liczbą zwolnień lekarskich.*

Mimo że pod względem liczby wydanych zwolnień zaburzenia psychiczne nie plasują się w czołówce

## Stres i wypalenie zawodowe – rośnie liczba zwolnień lekarskich z powodu zdrowia psychicznego

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 04, październik 2025 10:07

Alicja Cisowska

Odsłony: 690

---

najczęstszych przyczyn, to zwykle generują wysokie wydatki, bo zwykle oznaczają dłuższy okres L4 (średnio 18,9 dni). W ubiegłym roku reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne były w sumie przyczyną 10,7 mln dni absencji chorobowej, epizody depresyjne – 5,8 mln, a zaburzenia lękowe – 5,7 mln. Łącznie w 2024 roku absencja chorobowa „kosztowała” ponad 31 mld zł.

*Źródło: Newseria*