

Wypalenie zawodowe, czy to już powszechny problem?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 10, luty 2026 11:29

Alicja Cisowska

Odsłony: 1277

Przewlekły stres to codzienność wielu pracowników w Polsce, a w skrajnych przypadkach może skutkować wypaleniem zawodowym. Podwyższony poziom hormonu stresu ma poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego, ale też może prowadzić do zaostrzenia szeregu innych chorób: od metabolicznych, przez sercowo-naczyniowe, po schorzenia o podłożu autoimmunologicznym. Jedną z najważniejszych strategii, które mogą pomóc w redukcji stresu, jest wypracowywanie prawidłowego rytmu dobowego i dbanie o relaks.

– *Wypalenie zawodowe dotyka około 60 proc. Polaków, a chroniczny stres – zapewne nawet więcej osób. Powoduje to zaburzenia zdrowia psychicznego, takie jak depresje – mówi dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska autorka książki „Zdrowie jest cenniejsze niż miliony. Pokonaj stres i wypalenie, wylecz się z chorób i żyj pełnią życia”.*

Raport „Polacy na granicy wypalenia zawodowego”, przygotowany przez UCE Research i platformę ePsychodzy.pl, wskazywał, że już w 2024 roku ponad 78 proc. osób pracujących zawodowo zaobserwowało u siebie co najmniej jeden z symptomów wypalenia zawodowego. Według klasyfikacji WHO wypalenie zawodowe jest definiowane jako reakcja organizmu na chroniczny stres.

Z raportu Koalicji Bezpieczni w Pracy „Bezpieczeństwo pracy w Polsce 2025” wynika, że poziom odczuwanego przez pracowników i zarządzających stresu jest obecnie wyższy niż w 2019 roku. W przypadku pracowników wysoką częstotliwość stresu zadeklarowało 46 proc. badanych, a wśród zarządzających – 52 proc. W obu grupach ok. 15 proc. ankietowanych wskazało, że praktycznie cały czas odczuwa stres. Jest to jeden z najpoważniejszych problemów psychicznych w miejscu pracy. Najbardziej stresogenne są: nadmiar obowiązków, poczucie „przeładowania” pracą, presja czasu, zbyt mało czasu na wykonanie zadań oraz odpowiedzialność zawodowa.

Zespół badawczy pod kierownictwem prof. Sheldona Cohena z Uniwersytetu Carnegie Mellon University już ponad dekadę temu wykazał, że przewlekły stres wiąże się z utratą przez organizm zdolności do regulacji reakcji zapalnej, co sprzyja rozwojowi szeregu chorób. Odpowiada za to podwyższony poziom hormonu stresu, czyli kortyzolu. Gdy wydzielany jest w nadmiernej ilości, organizm wchodzi w tryb „walcz lub uciekaj”. To naturalna reakcja w sytuacjach kryzysowych, ale długotrwałe utrzymywanie się tego stanu powoduje poważne problemy zdrowotne.

– *Stres powoduje nie tylko zaburzenia psychiczne, ale też zdecydowanie wpływa na naszą biologię, regulację hormonalną, odporność i insulinooporność – wymienia dr Magdalena Cabała-Kucharska.*

Kortyzol zaburza metabolizm, sprawia, że organizm zamiast spalać tłuszcz, zaczyna go magazynować, szczególnie w okolicach brzucha. To z kolei prowadzi do problemów z układem sercowo-naczyniowym, cukrzycą typu 2 i nadciśnieniem.

– *Przewlekłe podniesiony hormon stresu wpływa na autoimmunologię, czasami np. sprzyjając chorobie Hashimoto. Wpływa na bóle całego ciała znane pod nazwą fibromialgia, ale także na zapalenia stawów, nawet na osłabienie odporności. U kobiet może powodować zespół policystycznych jajników, u mężczyzn zaburzenia wzrodu i zaburzenia płodności – wskazuje lekarka.*

W książce „Zdrowie jest cenniejsze niż miliony. Pokonaj stres i wypalenie, wylecz się z chorób i żyj pełnią życia” autorka wymienia sposoby, w jakie może się objawiać wypalenie zawodowe. Jak podkreśla, to nie tylko zwykłe zmęczenie pracą, ale zespół objawów, które wpływają na różne aspekty życia,

Wypalenie zawodowe, czy to już powszechny problem?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 10, luty 2026 11:29

Alicja Cisowska

Odsłony: 1277

również na relacje z innymi ludźmi. To m.in. wyczerpanie emocjonalne, czyli poczucie chronicznego zmęczenia, braku energii i motywacji, nawet do prostych zadań, problemy z koncentracją i pamięcią oraz depersonalizacja, czyli negatywne, czasem cyniczne nastawienie do pracy i współpracowników.

Wypaleniu często towarzyszy obniżone poczucie własnych osiągnięć oraz utrata wiary we własne umiejętności i sens wykonywanej pracy. Wśród objawów fizycznych wymienione są problemy ze snem, bóle głowy czy dolegliwości żołądkowe.

– W mojej książce są różnego rodzaju ankiety, które bardzo ułatwiają rozpoznanie tego, czy u podłoża choroby leży stres. Możemy sobie także zadać kilka pytań – o to, czy jesteśmy ciągle napięci, czy trudno nam się rozluźnić, co robimy dla relaksu i czy to rzeczywiście przynosi nam relaks, czy wręcz przeciwnie, powoduje u nas coraz większy stres, jak np. natłogowe oglądanie seriali. Przede wszystkim, czy jesteśmy wypoczęci po weekendzie czy krótkotrwałym wypoczynku – mówi dr Magdalena Cubała-Kucharska.

Skrajnym przykładem tego, jakie efekty może mieć wypalenie zawodowe i przewlekły stres, jest zjawisko obecne w japońskiej rzeczywistości korporacyjnej, czyli karōshi, śmierć z przepracowania.

Z raportu „Zdrowie psychiczne Polaków – statystyki zdrowia psychicznego (stan na 2026)”, opracowanego przez Centrum Psychoterapii Pokonaj Lęk na podstawie różnych raportów, wynika, że 40 proc. Polaków śpi średnio mniej niż siedem godzin na dobę. Regularna bezsenność dotyka 41 proc. kobiet i 30 proc. mężczyzn. Jednym z głównych błędów zaburzających higienę snu jest nadmierna ekspozycja na niebieskie światło. Aż 80 proc. Polaków korzysta ze smartfona w sypialni – jest to jeden z najwyższych wyników w Europie.

– To, co możemy zrobić, to przywrócić zegar biologiczny, ustalić pewne codzienne rytuały, takie jak odpowiednie zachowanie się po przebudzeniu, jedzenie posiłków o stałych porach, bez towarzyszącego temu napięcia. Ważne są stałe spacerki, mimo że pogoda nie zawsze im sprzyja. Mały ruch oraz rytuały związane z zasypianiem to już jest rzecz, która może nam bardzo pomóc. Trzeba znaleźć chwilę dla siebie i wypracować właściwy rytm dnia – radzi lekarka.

Źródło: Newseria