



Epidemia zmęczenia

Polacy nie mają czasu na zdrowie

Raport o zachowaniach zdrowotnych Polaków

Warszawa, wrzesień 2026



ZDROWIE

PZU Zdrowie

Ogólnopolski operator medyczny

PZU Zdrowie jest jednym z największych ogólnopolskich operatorów medycznych.

W ramach sieci medycznej PZU Zdrowie pacjenci mają do dyspozycji ponad 4500 placówek - 134 własne centra medyczne i ponad 4400 placówek podwykonawczych w ponad 900 miejscowościach na terenie całej Polski.

PZU Zdrowie oferuje również dostęp do konsultacji telemedycznych, w ramach których pacjenci mogą w łatwy sposób np. przedłużyć receptę, otrzymać skierowanie na badania diagnostyczne i omówić ich wyniki.



Spis treści

Wstęp	5
Metodologia	8
Zdrowie, dobrostan i samopoczucie	10
Jak oceniamy swoje zdrowie i dobrostan psychiczny?	11
Sen i przewlekłe zmęczenie	14
Dobrostan psychiczny Polaków	19
Profilaktyka zdrowotna	25
Lęk przed chorobami. Czego obawiają się Polacy?	26
Działania prozdrowotne i wykonane badania profilaktyczne	27
Czynniki motywujące do wykonywania badań profilaktycznych	29
Czynniki zniechęcające do wykonywania badań profilaktycznych	31
Praca a zdrowie	35
Wpływ pracy na zdrowie	36
Stres i zawodowe wyczerpanie	38
Odczuwane skutki stresu	40
Przekraczanie granic między życiem prywatnym a zawodowym	42
Work-life balance, wsparcie i wypalenie zawodowe	44
Benefity zdrowotne. Czego oczekują pracownicy od pracodawców?	48
Czy pracodawcy realnie dbają o zdrowie pracowników?	51
Podsumowanie	54
Autorzy	55



40% Polaków
wskazuje choroby
nowotworowe
jako największe
zagrożenie
zdrowotne

R. Żytnyński

Wstęp

„**Epidemia zmęczenia. Polacy nie mają czasu na zdrowie**” to raport PZU Zdrowie poświęcony zdrowiu, profilaktyce oraz dobrostanowi Polaków.

Raport powstał na podstawie badania przeprowadzonego na reprezentatywnej grupie dorosłych Polaków. Respondenci odpowiadali na pytania dotyczące m.in. stanu zdrowia, dobrostanu psychicznego, zmęczenia oraz działań podejmowanych na rzecz własnego zdrowia.

Osobną część publikacji poświęcono osobom aktywnym zawodowo, dlatego w badaniu znalazły się także pytania dotyczące wpływu pracy na zdrowie fizyczne i psychiczne, poziomu stresu czy objawów wypalenia zawodowego. Raport pozwala lepiej zrozumieć potrzeby zdrowotne osób aktywnych zawodowo oraz wskazać obszary, które wymagają większego wsparcia ze strony pracodawców, systemu ochrony zdrowia i samych pacjentów.

Wyniki badania uzupełniają komentarze ekspertów z zakresu medycyny i zdrowia publicznego, którzy interpretują prezentowane dane oraz wskazują ich praktyczne znaczenie dla profilaktyki i promocji zdrowia.

Za oprawę graficzną raportu odpowiada **Robert Żytyński**, artysta i twórca związany ze środowiskiem street artu. Przygotowane przez niego prace interpretują wyniki badania poprzez język sztuki. W projekcie celowo zestawiono dwa kontrastujące światy: dworce kolejowe, będące symbolami pośpiechu i nieustannego ruchu, oraz sztukę, której zwykle doświadczamy wolniej, w przestrzeni galerii i wystaw. Dzięki temu grafiki stają się zaproszeniem do zatrzymania się choć na moment i refleksji nad tym, czy w codziennym biegu znajdujemy czas na własne zdrowie.



Misją PZU Zdrowie jest wspieranie Polaków w dbaniu o zdrowie na każdym etapie życia. Wierzymy, że skuteczna profilaktyka zaczyna się od zrozumienia rzeczywistych potrzeb i wyzwań, z jakimi mierzą się pacjenci. Podejmowanie decyzji w oparciu o dane pozwala nam lepiej rozumieć potrzeby pacjentów i odpowiedzialnie rozwijać rozwiązania wspierające zdrowie i dobrostan Polaków.

Wyniki raportu „Epidemia zmęczenia. Polacy nie mają czasu na zdrowie” pokazują, jak współczesny styl życia i aktywność zawodowa wpływają na zdrowie Polaków oraz gdzie znajdują się największe bariery w realizacji działań profilaktycznych. Udostępniamy te wyniki, ponieważ wierzymy, że wiedza i świadomość są pierwszym krokiem do budowania zdrowszego społeczeństwa.

Grzegorz Krycki, Prezes Zarządu PZU Zdrowie SA



Raport „Epidemia zmęczenia. Polacy nie mają czasu na zdrowie” stanowi ważne źródło aktualnych danych o zdrowiu Polek i Polaków – ich dobrostanie fizycznym i psychicznym, zachowaniach zdrowotnych oraz związku między zdrowiem a aktywnością zawodową. To wartościowy materiał, który może stanowić podstawę do projektowania działań prozdrowotnych i profilaktycznych oraz pozwala w sposób rzeczowy spojrzeć na tę problematykę.

Wyniki pokazują, że 15% Polaków nie wykonało w ciągu ostatnich 12 miesięcy żadnego badania profilaktycznego, co zwraca uwagę na potrzebę dalszego wzmocnienia profilaktyki i ułatwiania dostępu do badań. Jednocześnie 60% respondentów dobrze lub bardzo dobrze ocenia swój dobrostan psychiczny, ale w najmłodszej grupie, w wieku 18–24 lat, odsetek ten wynosi już tylko 42%. Ważnym sygnałem są również dane dotyczące odpoczynku – 80% badanych deklaruje, że w ostatnich trzech miesiącach przynajmniej sporadycznie doświadczało przewlekłego zmęczenia.

Szczegółnej uwagi wymagają wyniki dotyczące zdrowia w kontekście pracy. Co trzeci pracownik odczuwa stres związany z pracą co najmniej kilka razy w tygodniu, a 66% deklaruje, że przynajmniej od czasu do czasu doświadcza symptomów wypalenia zawodowego. Pokazuje to, jak ważne jest patrzenie na zdrowie pracowników szerzej – z uwzględnieniem profilaktyki, odpoczynku, dobrostanu psychicznego oraz warunków wykonywania pracy.

Wskazuje on również na przestrzeń do działania dla pracodawców. Pracownicy deklarują zainteresowanie rozwiązaniami wspierającymi zdrowie – od programów profilaktycznych i opieki medycznej po dodatkowe dni wolne związane ze zdrowiem. Jednocześnie 40% badanych uważa, że ich pracodawca dba o zdrowie pracowników, a 41% jest przeciwnego zdania. To wynik, który powinien skłaniać do dalszej rozmowy o roli zdrowia w miejscu pracy.

Mam nadzieję, że raport stanie się ważnym źródłem wiedzy i punktem wyjścia do dalszej, opartej na danych debaty o zdrowiu Polek i Polaków. Potrzebujemy dziś rozmowy zarówno o tym, jak skutecznie wspierać profilaktykę i zachowania prozdrowotne, jak i o tym, jak tworzyć środowisko pracy sprzyjające zdrowiu oraz wzmocniać kapitał zdrowotny przedsiębiorstw.

prof. Mariusz Gujski – Wiceprzewodniczący Rady Naukowej PZU Zdrowie

Zdrowie w świecie ciągłego pośpiechu

Przez wiele lat profilaktyka zdrowotna kojarzona była przede wszystkim z konkretnymi chorobami lub grupami szczególnie narażonymi na zachorowanie. Dziś patrzymy na zdrowie z szerszej perspektywy. Coraz większą uwagę poświęcamy osobom aktywnym zawodowo, które na pierwszy rzut oka wydają się być w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. To właśnie one często żyją w ciągłym pośpiechu, próbując pogodzić obowiązki zawodowe, życie rodzinne i własne potrzeby zdrowotne.

Raport „Epidemia zmęczenia. Polacy nie mają czasu na zdrowie” stawia przewrotne pytanie. Czy kariera zawodowa może być zdrowa? Czy realizowanie ambicji zawodowych musi odbywać się kosztem własnego zdrowia, odpoczynku i dobrostanu? Nie ma jednej odpowiedzi, bo sytuacja każdego z nas jest inna. Warto jednak przyjrzeć się temu, jak osoby aktywne zawodowo oceniają swoje zdrowie, jakie bariery napotykać i co sprawia, że tak często odkładają dbanie o siebie na później.

W sztafecie pokoleń chętnie przekazujemy młodym ludziom wartości związane z edukacją, pracą i rozwojem. Powtarzamy, że od nauki zależy ich przyszłość, znacznie rzadziej mówiąc o znaczeniu profilaktyki i zdrowych nawyków. A przecież to właśnie one są inwestycją, której efekty odczuwamy przez całe życie.

Wyniki wskazują, że Polacy dostrzegają znaczenie profilaktyki i zdrowych nawyków. Wiemy, że warto się badać, zdrowo odżywiać i dbać o profilaktykę. Jednocześnie wielu z nas zmaga się z przewlekłym zmęczeniem, stresem i brakiem czasu. To właśnie w tej przestrzeni pomiędzy wiedzą a codzienną praktyką kryje się jedno z najważniejszych wyzwań zdrowotnych współczesnej Polski.

Powinniśmy mówić o zdrowiu pracujących znacznie częściej. To, jak dbamy o siebie w wieku produkcyjnym, w dużej mierze decyduje o jakości życia w przyszłości. W kontekście zmian demograficznych, wydłużania się życia oraz rosnącej skali chorób cywilizacyjnych odkładanie profilaktyki przez osoby aktywne zawodowo staje się wyzwaniem nie tylko dla samych pacjentów, ale również dla całego systemu ochrony zdrowia i gospodarki.

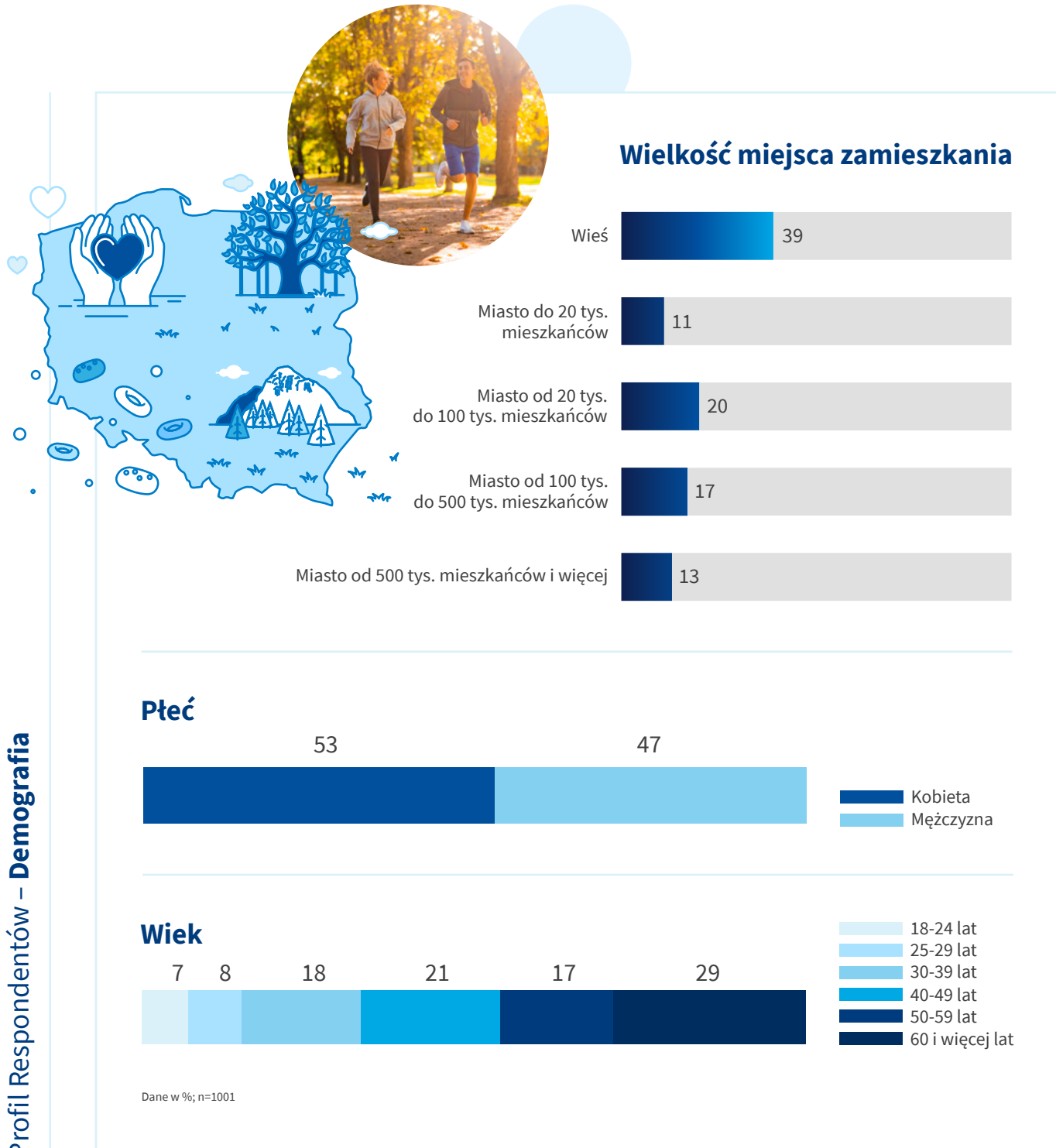
Bo zdrowie nigdy nie jest wyłącznie indywidualną sprawą. Kształtują je także warunki pracy, dostęp do opieki medycznej, organizacja życia codziennego oraz wsparcie, jakie otrzymujemy od otoczenia. Jeśli chcemy żyć dłużej i zdrowiej, musimy tworzyć środowisko, w którym dbanie o zdrowie staje się naturalnym elementem codzienności, a nie kolejnym obowiązkiem odkładanym na później.

Marcin Mikos, Dr hab. nauk medycznych i nauk o zdrowiu, profilaktyk, specjalista zdrowia publicznego, prawnik, MBA. Członek Zarządu PZU Życie SA

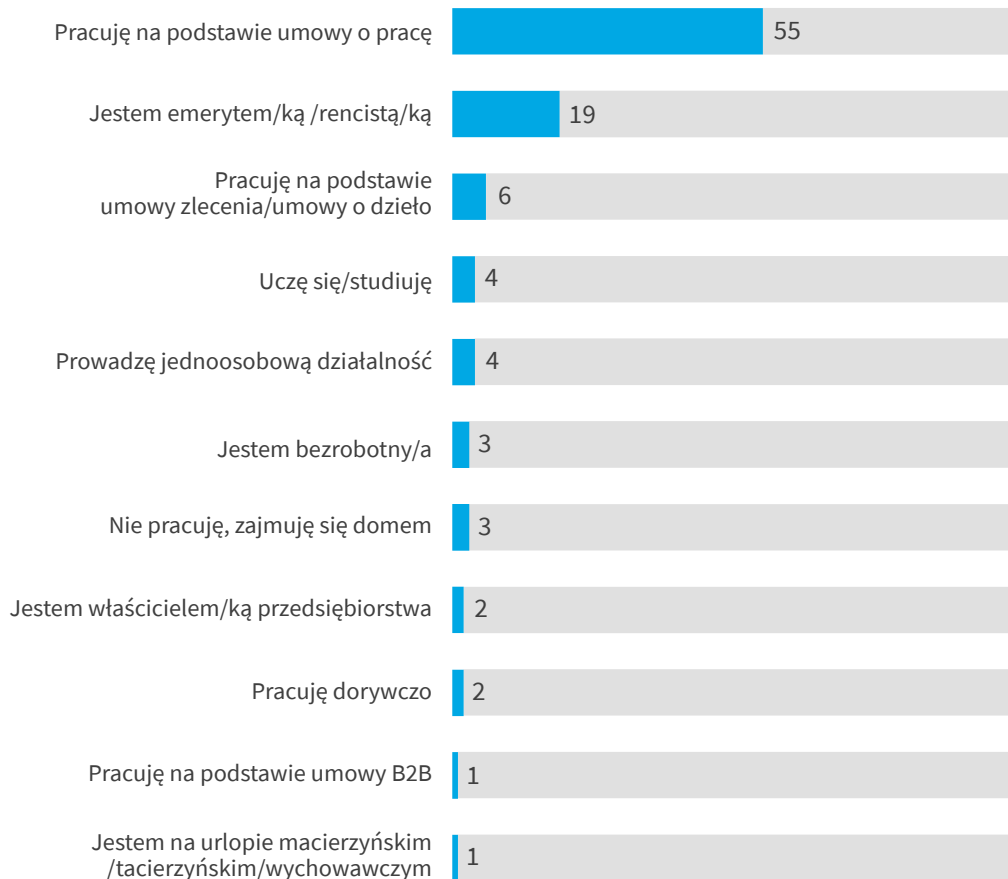


Metodologia

Raport powstał na podstawie badania przeprowadzonego przez SW Research w sierpniu 2026 roku metodą CAWI (Computer-Assisted Web Interviewing) na ogólnopolskiej, reprezentatywnej próbie 1001 osób w wieku 18 lat i więcej. Reprezentatywność próby zapewniono pod względem łącznego rozkładu płci, wieku i wielkości miejscowości zamieszkania.



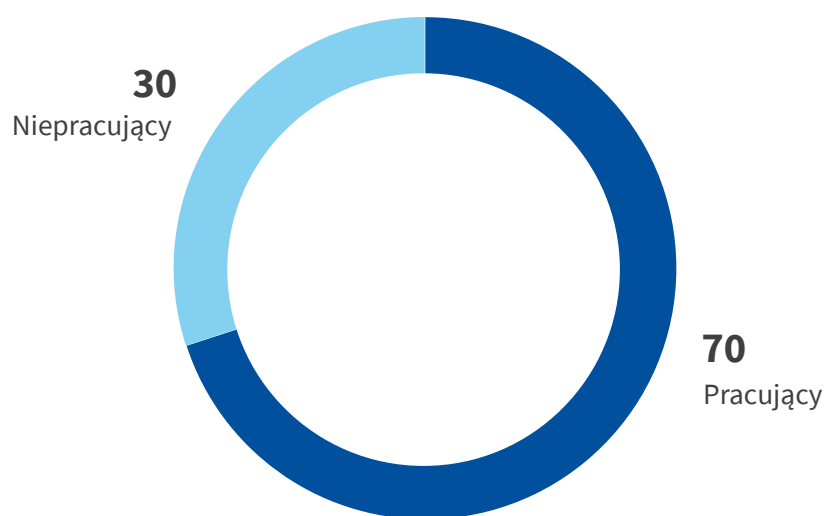
Jaka jest Pana/i główna sytuacja zawodowo-życiowa?



Badanie składa się z dwóch bloków:

(1) pytania kierowane do wszystkich, (2) pytania kierowane do osób pracujących.

Do grupy „pracujących” zaliczono respondentów, którzy wskazali jedną z następujących odpowiedzi: (1) pracuję na podstawie umowy o pracę, (2) pracuję na podstawie umowy zlecenia/umowy o dzieło, (3) pracuję na podstawie umowy B2B, (4) prowadzę jednoosobową działalność gospodarczą, (5) jestem właścicielem/właścicielką przedsiębiorstwa, (6) pracuję dorywczo.



Dane w %; n=1001





Zdrowie, dobrostan i samopoczucie

Co **piąty** Polak korzysta z pomocy **psychologa,**
psychoterapeuty lub psychiatry



ZDROWIE

Jak oceniamy swoje zdrowie i dobrostan psychiczny?

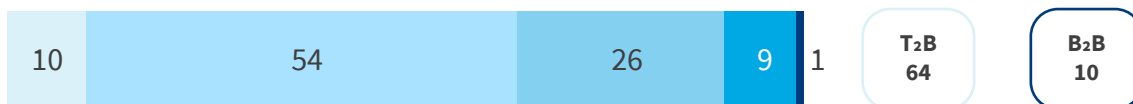
Zdrowie jest jednym z tych tematów, które towarzyszą nam przez całe życie. Wpływa na nasze samopoczucie, aktywność zawodową, relacje rodzinne czy codzienne decyzje. Nic więc dziwnego, że pytanie o zdrowie należy do najczęściej zadawanych pytań w rozmowach z bliskimi. Jak jednak własną kondycję zdrowotną oceniają dziś Polacy? Wyniki badania pokazują, że większość postrzega swoje zdrowie i dobrostan psychiczny pozytywnie, choć za tymi deklaracjami kryją się istotne różnice związane z wiekiem, płcią i etapem życia.

- Ogólna samoocena zdrowia jest stosunkowo dobra. 64% respondentów ocenia swój stan zdrowia dobrze lub bardzo dobrze, w tym 10% - bardzo dobrze. 26% wybiera odpowiedź neutralną, a 10% ocenia swoje zdrowie źle lub bardzo źle.
- Wiek wyraźnie różnicuje ocenę. Najmłodsi zdecydowanie częściej deklarują bardzo dobry stan zdrowia: w grupach 18–24 i 25–29 lat jest to odpowiednio 24% i 23%, podczas gdy wśród osób 60+ jedynie 4%. Osoby najstarsze częściej wybierają ocenę neutralną.
- Jak pokazują kolejne pytania – dobra deklarowana kondycja nie oznacza braku problemów z energią, stresem czy regeneracją.

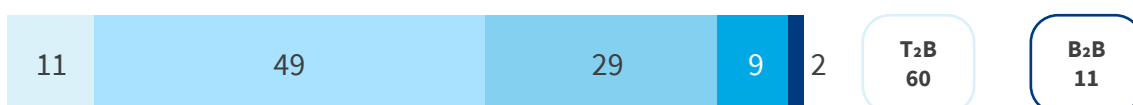




P1. Jak ocenia Pan/i obecnie swój stan zdrowia?



P4. Jak ocenia Pan/Pani obecnie swój dobrostan psychiczny?



Bardzo dobrze
 Raczej dobrze
 Ani dobrze, ani źle
 Raczej źle
 Bardzo źle

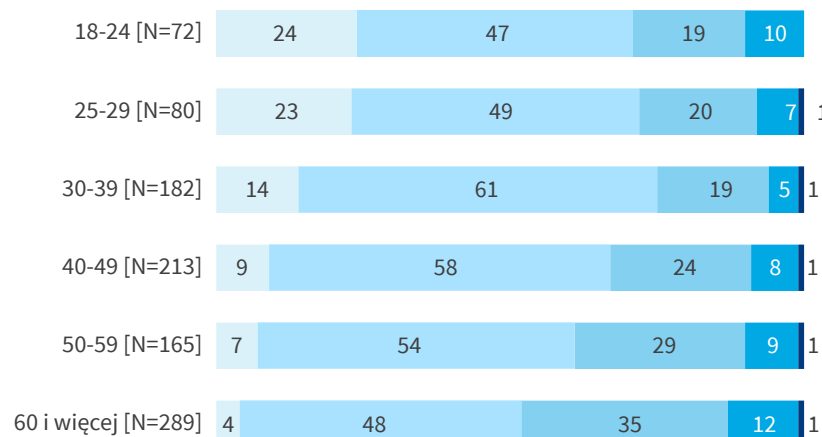
Dane w %; n=1001
 T₂B - suma odpowiedzi "Bardzo dobrze" i "Raczej dobrze"
 B₂B - suma odpowiedzi "Bardzo źle" i "Raczej źle"



Większość Polaków pozytywnie ocenia zarówno swój stan zdrowia i dobrostan psychiczny. Dobrą lub bardzo dobrą ocenę zdrowia deklaruje 64% respondentów, a dobrostanu psychicznego 60%. Oznacza to, że mimo licznych wyzwań związanych ze zdrowiem, stresu i codziennych obciążeń dominują pozytywne oceny własnej kondycji.

Wyniki w podziale na wiek

Jak ocenia Pan/i obecnie swój stan zdrowia?



T₂B

71

72

75

67

61

52

B₂B

10

8

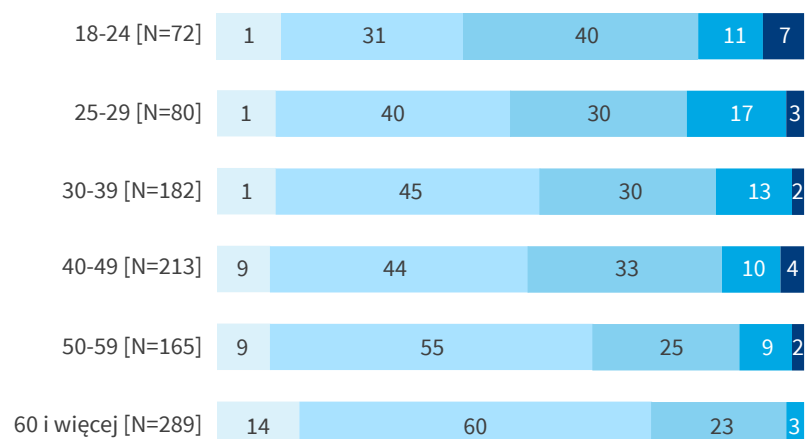
6

9

10

13

Jak ocenia Pan/Pani obecnie swój dobrostan psychiczny?



T₂B

42

50

55

53

64

74

B₂B

18

20

15

14

11

3

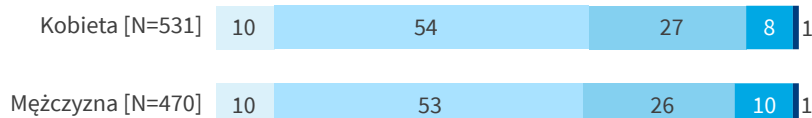
Dane w %
T₂B - suma odpowiedzi "Bardzo dobrze" i "Raczej dobrze"
B₂B - suma odpowiedzi "Bardzo źle" i "Raczej źle"

To, jak oceniamy swoje zdrowie, wyraźnie zmienia się wraz z wiekiem. Młodzi zdecydowanie lepiej oceniają swoje zdrowie fizyczne, natomiast gorzej swój dobrostan psychiczny. Odwrotnie jest wśród osób starszych. Respondenci po 60. roku życia najrzadziej deklarują bardzo dobry stan zdrowia, ale jednocześnie najczęściej pozytywnie oceniają swoją kondycję psychiczną (74%).



Wyniki w podziale na płeć

Jak ocenia Pan/i obecnie swój stan zdrowia?



T₂B

64

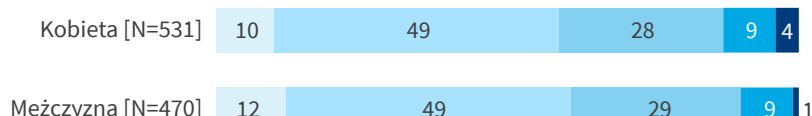
63

B₂B

9

11

Jak ocenia Pan/Pani obecnie swój dobrostan psychiczny?



T₂B

59

61

B₂B

13

10

Bardzo dobrze
 Raczej dobrze
 Ani dobrze, ani źle
 Raczej źle
 Bardzo źle

Dane w %
 T₂B - suma odpowiedzi "Bardzo dobrze" i "Raczej dobrze"
 B₂B - suma odpowiedzi "Bardzo źle" i "Raczej źle"

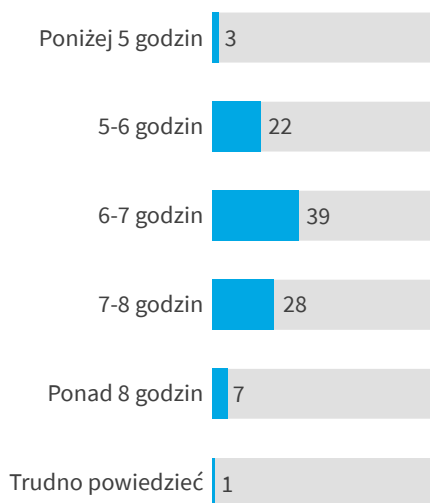
Kobiety i mężczyźni podobnie oceniają swoje zdrowie fizyczne, choć kobiety nieco gorzej oceniają swój dobrostan psychiczny. Większych różnic nie widać również między mieszkańcami wsi oraz mniejszych i większych miast.

Sen i przewlekłe zmęczenie

Tempo pracy, nadmiar obowiązków i ciągła dostępność mogą utrudniać znalezienie czasu na odpoczynek. W badaniu zapytaliśmy Polaków, czy w ciągu ostatnich trzech miesięcy odczuwali przewlekłe zmęczenie oraz ile średnio godzin śpią. Sama długość snu nie zawsze jednak pokazuje, czy organizm miał wystarczająco dużo czasu na odpoczynek i regenerację. Znaczenie mogą mieć również jakość snu, stres, styl życia i codzienne obciążenia. Dlatego przyjrzelśmy się zarówno długości snu, jak i temu, kto najczęściej doświadcza przewlekłego zmęczenia.

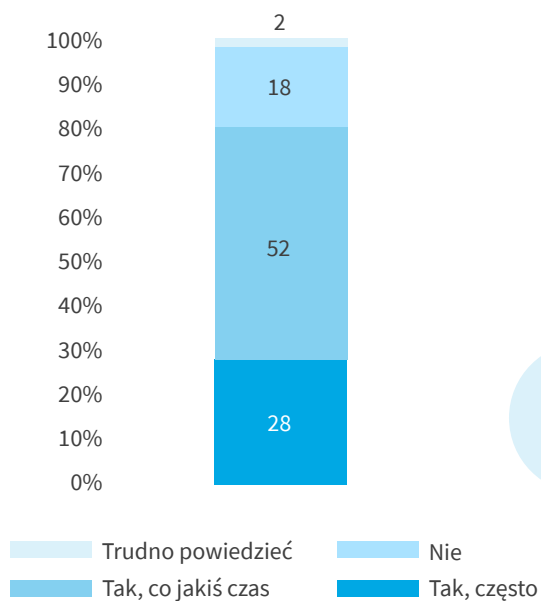
- Przewlekłe zmęczenie jest powszechnym problemem. W ciągu ostatnich trzech miesięcy 80% respondentów deklaroowało odczuwanie przewlekłego zmęczenia przynajmniej co jakiś czas, w tym 28% - często. Tylko 18% badanych deklaroowało, że w tym okresie nie odczuwało przewlekłego zmęczenia.
- Przewlekłe zmęczenie częściej dotyczy kobiet. Częste odczuwanie zmęczenia deklaruje 31% kobiet, w porównaniu z 25% mężczyzn.
- Wyniki wskazują, że zmęczenie jest doświadczeniem powszechnym wśród dorosłych Polaków. Jednocześnie jego wysoka częstość kontrastuje z relatywnie dobrą ogólną oceną stanu zdrowia.
- Najczęściej respondenci śpią 6–7 godzin na dobę (39%), a 28% – 7–8 godzin. Jednocześnie co czwarty badany (25%) śpi nie więcej niż 6 godzin na dobę. Sen trwający ponad 8 godzin deklaruje 7% respondentów.

P3. Ile godzin średnio śpi Pan/i w ciągu doby?



Dane w %; n=1001

P2. Czy w ciągu ostatnich 3 miesięcy odczuwał/a Pan/i przewlekłe zmęczenie?



Kto śpi najdłużej, a kto najkrócej?

Długość snu różni się w zależności od wieku. Ponad 8 godzin na dobę najczęściej śpią osoby w wieku 18–24 lata (18%) oraz 25–29 lat (14%). W pozostałych grupach wiekowych odsetek ten wynosi od 3% do 7%.

Różnice widoczne są także w przypadku krótkiego snu. Maksymalnie 6 godzin na dobę śpi 14% osób w wieku 18–24 lata, 14% osób w wieku 25–29 lat, 24% osób w wieku 30–39 lat, 23% osób w wieku 40–49 lat, 24% osób w wieku 50–59 lat oraz 22% osób w wieku 60 lat i więcej.





Kto jest najbardziej zmęczony?

Częste przewlekłe zmęczenie najczęściej deklarują młodzi dorośli. Dotyczy ono 35% osób w wieku 18-24 lata oraz 31% osób w wieku 25-29 lat. Wśród osób w wieku 30-49 lat odsetek ten wynosi 30%, a w grupie 60+ spada do 22%. Dane dotyczące długości snu nie wskazują jednak na prostą zależność między młodym wiekiem, krótszym snem i częstszym zmęczeniem.

Wyniki pokazują, że częste przewlekłe zmęczenie jest bardziej rozpowszechnione wśród młodszych niż starszych respondentów.

Kobiety częściej odczuwają przewlekłe zmęczenie

Częste przewlekłe zmęczenie deklaruje 31% kobiet i 25% mężczyzn. Jednocześnie mężczyźni częściej wskazują, że w ogóle go nie odczuwają – 21% w porównaniu z 15% kobiet.



Sen jest jednym z kluczowych elementów zdrowego stylu życia, o którym wciąż zbyt często zapominamy. Dorosły człowiek powinien regularnie spać co najmniej 7 godzin na dobę. Zbyt krótki sen wiąże się z większym ryzykiem wielu problemów zdrowotnych, w tym nadciśnienia tętniczego, chorób sercowo-naczyniowych, otyłości i cukrzycy typu 2. Niedobór snu może również wpływać na metabolizm, odporność, koncentrację, pamięć i nastrój.

Ma to szczególne znaczenie dla osób aktywnych zawodowo. Niedobór snu może przekładać się na gorszą koncentrację, spadek wydajności, większą podatność na stres i popełnianie błędów, a w dłuższej perspektywie także na zdrowie i codzienne funkcjonowanie. Sen powinien być więc traktowany jako jeden z podstawowych elementów zdrowego stylu życia – obok aktywności fizycznej i prawidłowego sposobu żywienia.

Ważna jest jednak nie tylko długość, ale również jakość snu. Wpływają na nią zarówno nasze codzienne zachowania, jak i czynniki środowiskowe. Znaczenie mają m.in. regularne pory snu, korzystanie z urządzeń elektronicznych przed snem, spożywanie kofeiny, aktywność fizyczna i poziom stresu, ale także hałas, światło, temperatura czy warunki panujące w sypialni. Dobry sen to zatem nie tylko odpowiednia liczba godzin, lecz także jego regularność, ciągłość i warunki sprzyjające regeneracji.

Wiele możemy zrobić sami: utrzymywać regularne pory snu, ograniczać wieczorem korzystanie z urządzeń elektronicznych i spożywanie kofeiny oraz zadbać o warunki sprzyjające odpoczynkowi. Cieszę się, że sen i przewlekłe zmęczenie znalazły się wśród tematów raportu PZU Zdrowie. Wyniki raportu zwracają uwagę na skalę problemów związanych ze snem i przewlekłym zmęczeniem wśród dorosłych Polaków. Odpowiednio długi i dobrej jakości sen ma fundamentalne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, zachowania zdrowia oraz sprawnego funkcjonowania w życiu prywatnym i zawodowym. Co ważne, na wiele czynników decydujących o długości i jakości snu możemy wpływać poprzez nasze codzienne wybory.

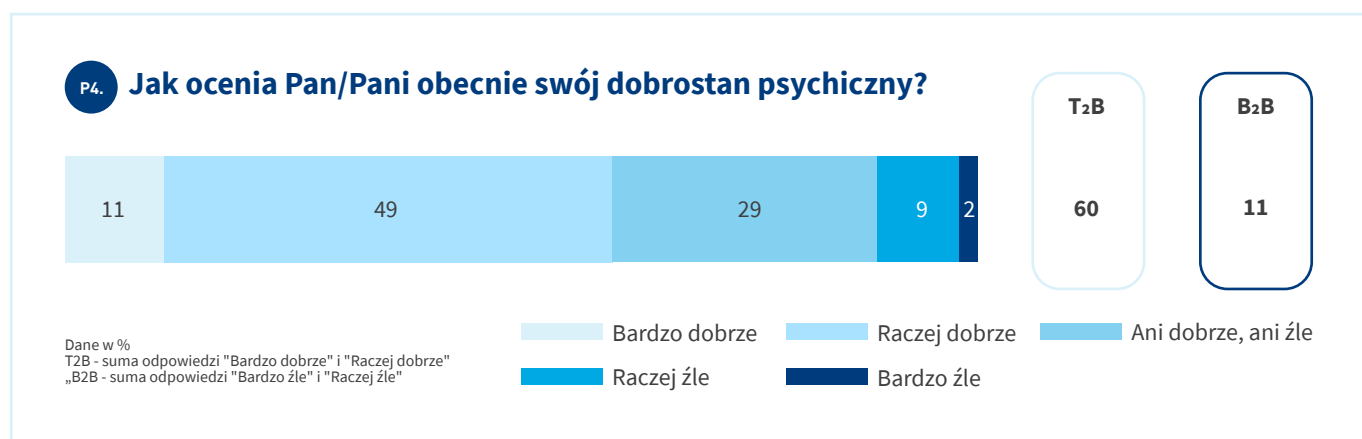
Prof. dr hab. n. med. Mateusz Jankowski, lekarz specjalista zdrowia publicznego, członek Rady Naukowej PZU Zdrowie



Dobrostan psychiczny Polaków

Dobrostan psychiczny stanowi integralny element zdrowia. Współczesne tempo życia, stres i nadmiar obowiązków mogą jednak sprawiać, że troska o zdrowie psychiczne staje się coraz większym wyzwaniem.

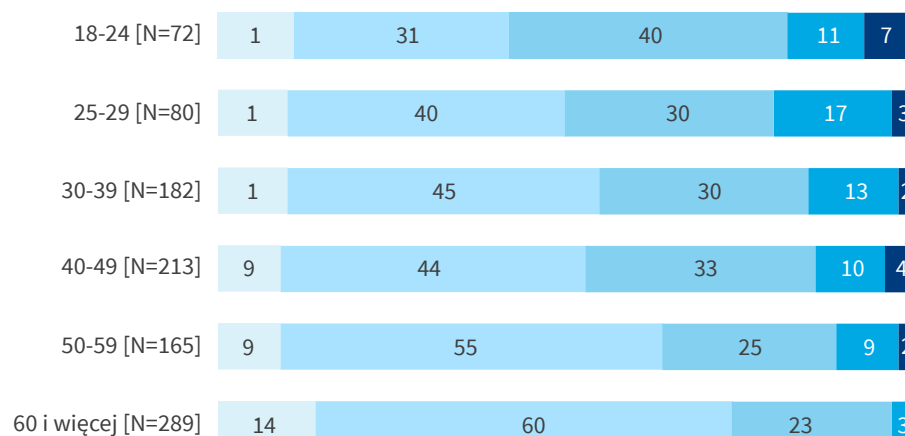
- 60% Polaków dobrze lub bardzo dobrze ocenia swój dobrostan psychiczny. Negatywną ocenę deklaruje 11% badanych.
- Kobiety nieco częściej niż mężczyźni negatywnie oceniają swój dobrostan – 13% w porównaniu z 10% mężczyzn.
- Wyraźne różnice widać w zależności od wieku. Pozytywnie swój dobrostan ocenia 42% osób w wieku 18–24 lata, podczas gdy wśród osób po 60. roku życia odsetek ten wynosi 74%.



Większość respondentów pozytywnie ocenia swój dobrostan psychiczny. Dobrze lub bardzo dobrze ocenia go 60% badanych, a 29% ocenia go neutralnie - ani dobrze, ani źle. Negatywną ocenę deklaruje 11% respondentów. Pozytywna ocena dobrostanu psychicznego jest przy tym nieco rzadsza niż pozytywna ocena zdrowia fizycznego.

Różnice między kobietami i mężczyznami są niewielkie. Kobiety nieco częściej negatywnie oceniają swój dobrostan psychiczny – 13% w porównaniu z 10% mężczyzn. Jednocześnie kobiety częściej korzystają ze wsparcia psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry.

Jak ocenia Pan/Pani obecnie swój dobrostan psychiczny?



Bardzo dobrze
 Raczej dobrze
 Ani dobrze, ani źle
 Raczej źle
 Bardzo źle

Dane w %
 T2B - suma odpowiedzi "Bardzo dobrze" i "Raczej dobrze"
 B2B - suma odpowiedzi "Bardzo źle" i "Raczej źle"

T2B

B2B

42

18

50

20

55

15

53

14

64

11

74

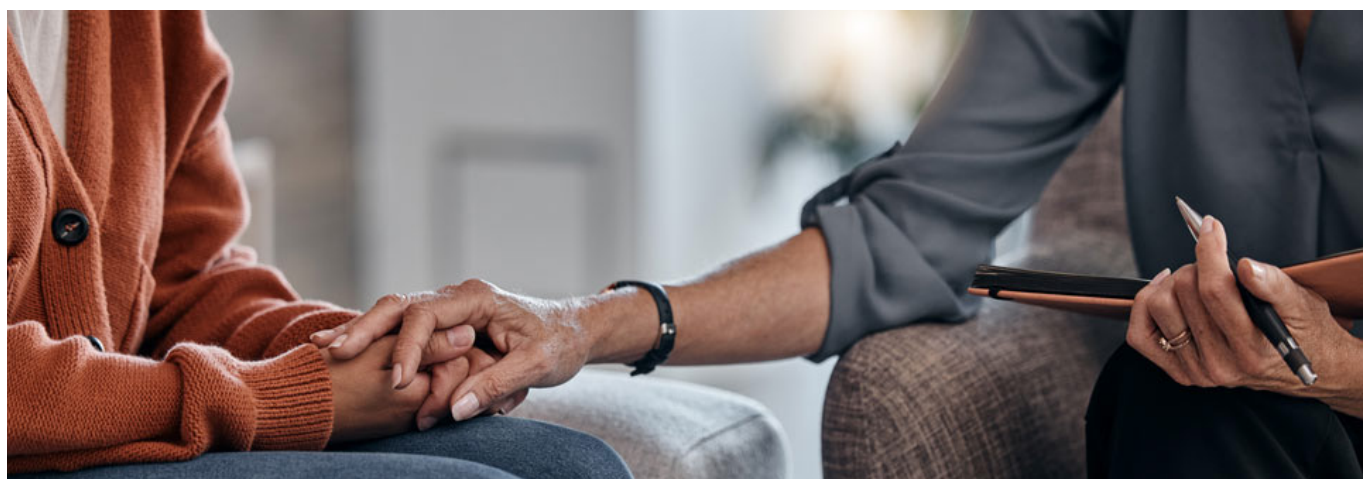
3



Najrzadziej pozytywnie oceniają go osoby młode. W grupie 18–24 lata dobrą lub bardzo dobrą ocenę dobrostanu psychicznego deklaruje 42% respondentów, a wśród osób w wieku 25–29 lat – 50%. Z kolei w grupie osób po 60. roku życia odsetek pozytywnych ocen wynosi 74%. Młodszy respondenci częściej korzystają również ze wsparcia specjalistów zdrowia psychicznego.

Różnice związane z miejscem zamieszkania są mniejsze. Niższy odsetek pozytywnych ocen obserwujemy w małych miastach do 20 tys. mieszkańców oraz w miastach liczących od 100 do 500 tys. mieszkańców, a wyższy – w miastach od 20 do 100 tys. mieszkańców.

Wyniki pokazują, że wiek wyraźniej niż miejsce zamieszkania wiąże się z oceną dobrostanu psychicznego. Młodszy respondenci częściej oceniają go mniej korzystnie niż osoby starsze.

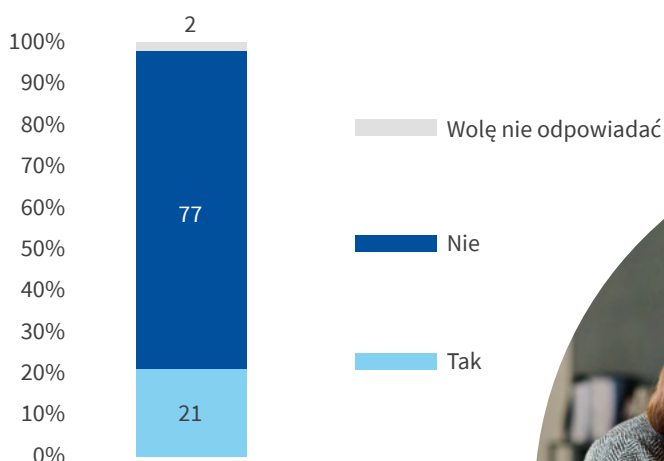


Korzystanie z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry

Korzystanie z profesjonalnego wsparcia jest jedną z najważniejszych form dbania o dobrostan psychiczny. Pomoc psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry może mieć znaczenie zarówno w przypadku pogorszenia samopoczucia i nasilonego stresu, jak i w sytuacji występowania poważniejszych trudności psychicznych.

- W ciągu ostatnich 12 miesięcy z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry korzystał co piąty Polak (21%).
- Z profesjonalnego wsparcia zdecydowanie częściej korzystają osoby młode. W grupach 25-29 lat oraz 30-39 lat odsetek ten wynosi odpowiednio 32% i 33%, podczas gdy wśród osób po 60. roku życia zaledwie 9%.
- Korzystanie z pomocy specjalistów jest częstsze w największych miastach (29%) niż w miastach średniej wielkości od 20 do 100 tys. mieszkańców (15%).

P5. Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy korzystał(a) Pan/Pani z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry?



Dane w %; n=1001

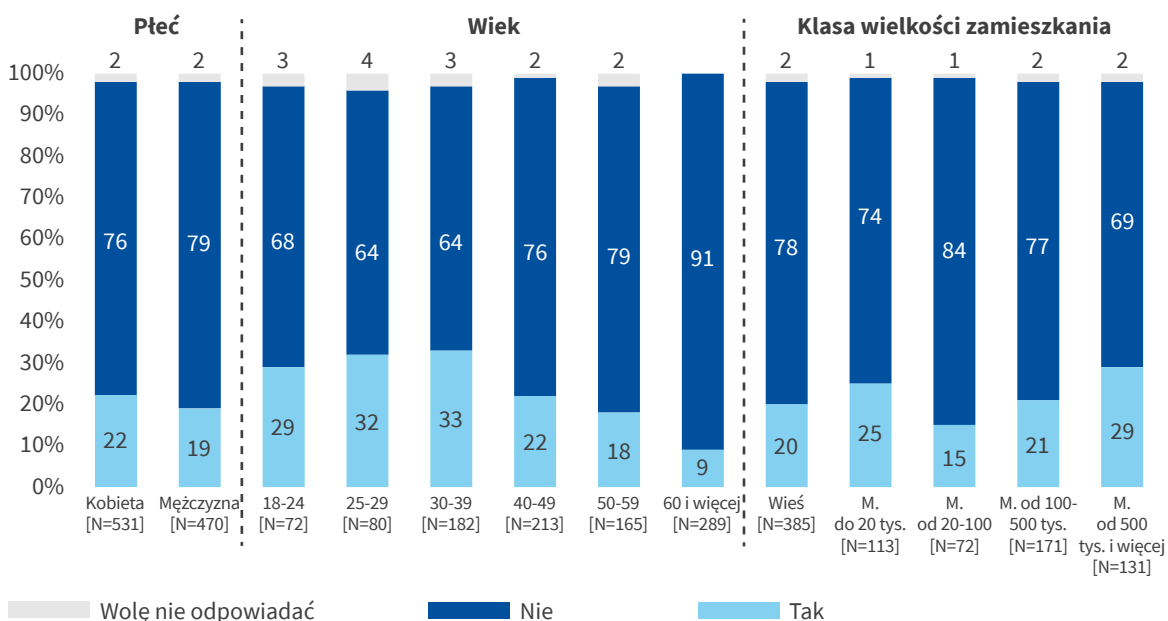


Wyniki badania pokazują, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry skorzystał co piąty respondent. Wyraźne różnice widoczne są między grupami wiekowymi. Najczęściej z profesjonalnego wsparcia korzystają osoby młodsze. Jest to jednocześnie grupa, która w badaniu mniej korzystnie ocenia swój dobrostan psychiczny.



Wyniki w podziale na płeć, wiek i miejsce zamieszkania

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy korzystał(a) Pan/Pani z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry?



Dane w %

Wraz z wiekiem odsetek osób deklarujących korzystanie z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry maleje. Wyniki te warto rozpatrywać w kontekście obserwowanych wcześniej różnic w samoocenie dobrostanu psychicznego między grupami wiekowymi. Różnice obserwujemy również w zależności od miejsca zamieszkania. Mieszkańcy największych miast częściej deklarują korzystanie z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry niż mieszkańcy mniejszych miejscowości. Znaczenie mogą mieć różne czynniki, w tym potrzeba uzyskania pomocy, jej dostępność czy indywidualne decyzje dotyczące korzystania ze wsparcia.



Zdrowie psychiczne nie oznacza wyłącznie braku choroby. To także poczucie równowagi, zdolność radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami, sprawczości oraz umiejętność budowania relacji zarówno w obszarze prywatnym, jak i zawodowym. Współczesne środowisko życia uległo i ciągle ulega bardzo znaczącym zmianom w wielu obszarach; duża liczba bodźców, postęp technologiczny i rozwój mediów społecznościowych, szybkie tempo życia, presja związana z oczekiwaniami, samotność czy niska samoocena sprawiają, że coraz więcej osób doświadcza trudności psychicznych i coraz częściej sięgamy po profesjonalne wsparcie.

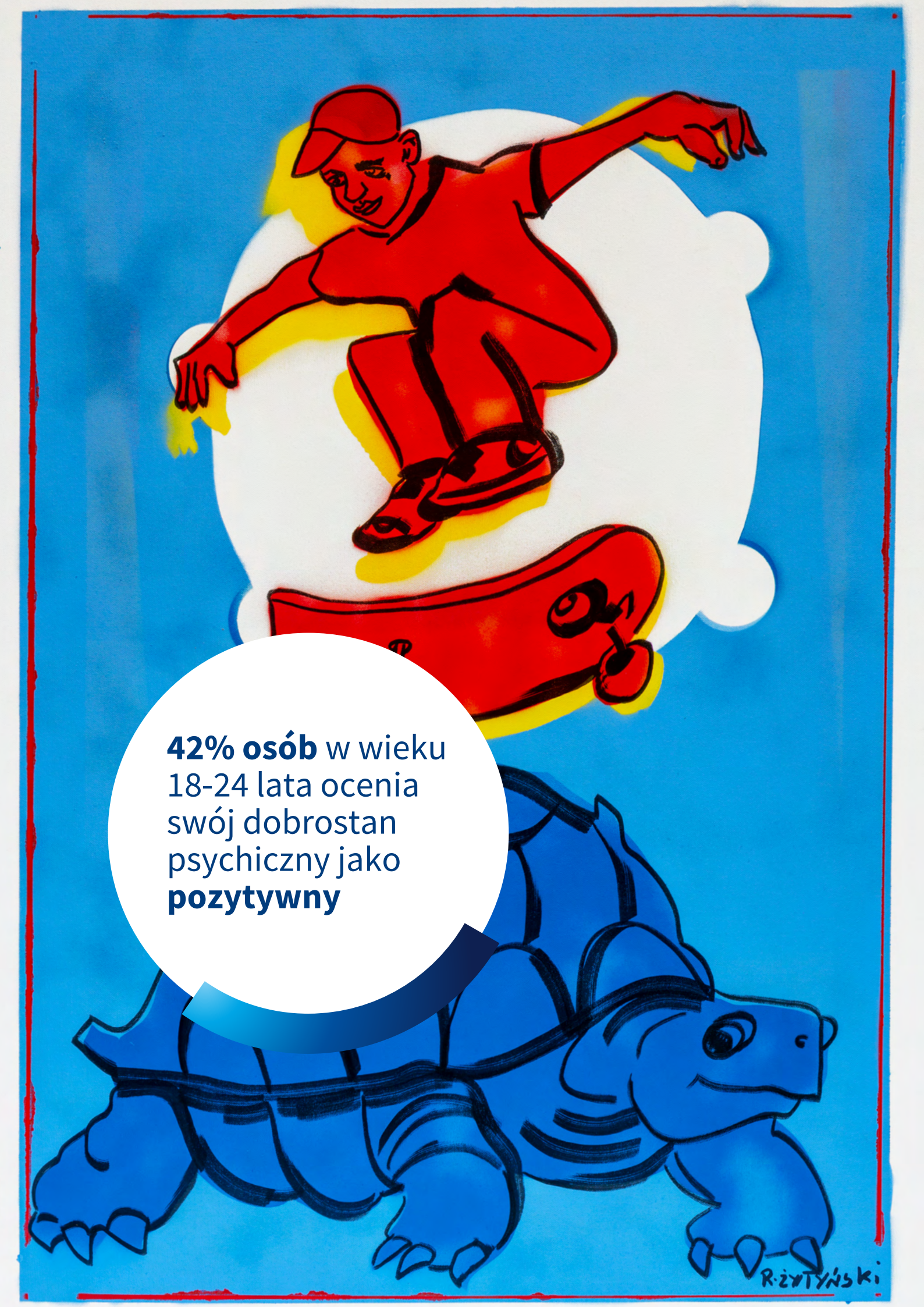
Wyniki badania pokazują interesujący obraz zdrowia psychicznego Polaków. Z jednej strony większość respondentów pozytywnie ocenia swój dobrostan psychiczny, z drugiej jednak aż co piąta osoba korzystała w ostatnim roku ze wsparcia psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry. To dowód na rosnącą skalę problemów w tym obszarze i wzrost świadomości znaczenia zdrowia psychicznego oraz coraz większą gotowość do szukania profesjonalnej pomocy. Widać powszechną akceptację do korzystania z porad psychologów, psychoterapeutów i psychiatrów, tylko 2% respondentów odmówiło odpowiedzi na to pytanie.

Raport pokazuje znaczące różnice pomiędzy pokoleniami. Najmłodszy respondenci wyraźnie gorzej oceniają swój dobrostan psychiczny niż osoby starsze i najczęściej korzystają ze wsparcia specjalistów. Może to być związane z większą otwartością młodych osób na rozmowę o zdrowiu psychicznym, ale także z wyzwaniami charakterystycznymi dla tego etapu życia, takimi jak rozpoczynanie kariery zawodowej czy funkcjonowanie w świecie nieustannej presji i porównań społecznych.

Z perspektywy systemu ochrony zdrowia i pracodawców zdrowie psychiczne powinno być traktowane na równi ze zdrowiem fizycznym. Warto zauważyć, że większy odsetek badanych negatywnie ocenia swój stan psychiczny niż fizyczny i dlatego też ten obszar wymaga większej uwagi. Oprócz profesjonalnego wsparcia dla osób potrzebujących ważne są działania profilaktyczne: szeroko rozumiana edukacja i wzrost wiedzy w zakresie zdrowia psychicznego, tworzenie środowiska sprzyjającego dobrostanowi oraz wspieranie w budowaniu zdrowych nawyków i schematów. To szczególnie istotne w przypadku osób aktywnych zawodowo, które często mierzą się z presją czasu i oczekiwań, przeciążeniem obowiązkami, niską samooceną i sprawczością oraz trudnościami w zachowaniu równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Czesław Ducki, lekarz, MBA, członek Zarządu PZU Zdrowie





42% osób w wieku
18-24 lata ocenia
swoj dobrostan
psychiczny jako
pozytywny



Profilaktyka zdrowotna

15% Polaków nie wykonało żadnego badania
profilaktycznego w ciągu ostatnich 12 miesięcy



ZDROWIE

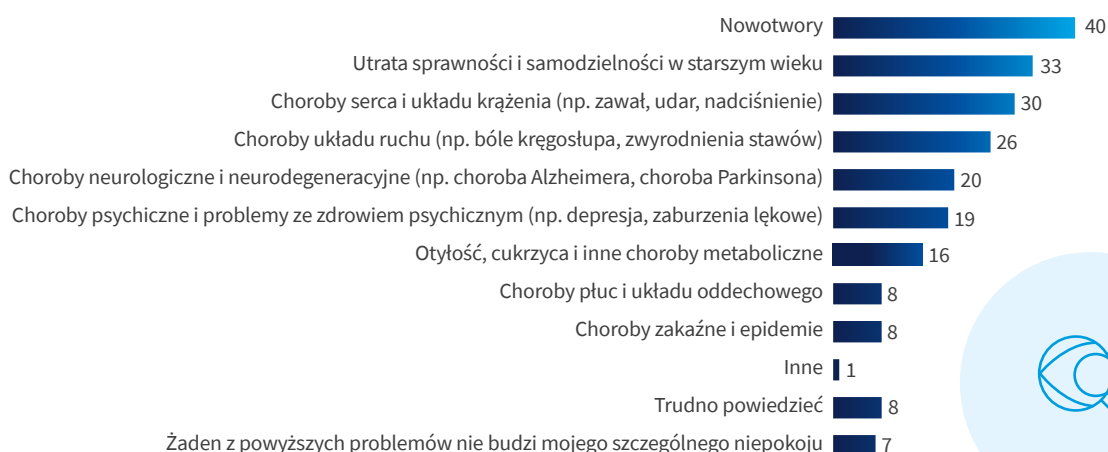
Lęk przed chorobami. Czego obawiają się Polacy?

To, jakich chorób i problemów zdrowotnych obawiamy się najbardziej, mówi wiele o naszym poczuciu bezpieczeństwa zdrowotnego. Dlatego zapytaliśmy respondentów, które zagrożenia związane ze zdrowiem budzą ich największe obawy.

- Największe obawy zdrowotne Polaków dotyczą chorób nowotworowych – wskazuje je 40% respondentów. Na kolejnych miejscach znajdują się utrata sprawności i samodzielności w starszym wieku (33%) oraz choroby serca i układu krążenia (30%).
- Kobiety częściej niż mężczyźni obawiają się większości analizowanych problemów zdrowotnych, szczególnie nowotworów (42% vs 38%), utraty sprawności (36% vs 30%) oraz chorób neurologicznych (23% vs 17%).

Lęk przed chorobami i odczuwane skutki stresu

P6. Które z poniższych problemów zdrowotnych budzą u Pana/Pani największy niepokój?



Dane w %; n=1001, pytania wielokrotnego wyboru, możliwość wyboru maksymalnie 3 odpowiedzi;



Zdrowotne obawy Polaków koncentrują się przede wszystkim wokół chorób, które kojarzą się z najpoważniejszymi konsekwencjami dla życia i codziennego funkcjonowania. Największy niepokój budzą nowotwory. Wśród najczęściej wymienianych odpowiedzi znajdują się również utrata sprawności i samodzielności w starszym wieku oraz choroby serca i układu krążenia.

Analiza wyników według płci pokazuje, że kobiety częściej wskazują większość zagrożeń zdrowotnych. Dotyczy to zwłaszcza nowotworów, chorób neurologicznych i problemów psychicznych. Mężczyźni częściej niż kobiety obawiają się natomiast chorób płuc i układu oddechowego oraz chorób zakaźnych.

Wyraźniejsze różnice pojawiają się, gdy spojrzymy na wiek respondentów. Choroby nowotworowe pozostają jednym z najczęściej wskazywanych zagrożeń w poszczególnych grupach wiekowych, jednak znaczenie pozostałych obaw zmienia się wraz z wiekiem. Wśród osób po 60. roku życia szczególnie często wskazywane są utrata sprawności i samodzielności (47%), choroby serca i układu krążenia (37%) oraz schorzenia układu ruchu (34%). Są to problemy, które mogą bezpośrednio wiązać się z możliwością zachowania samodzielności i sprawności w późniejszych latach życia.

Wśród najmłodszych respondentów na pierwszy plan wysuwają się inne obawy zdrowotne. W grupie osób w wieku 18–24 lata relatywnie częściej wskazywane są problemy związane ze zdrowiem psychicznym (31%) oraz choroby neurologiczne i neurodegeneracyjne (21%). Wyniki pokazują, że zdrowie psychiczne zajmuje istotne miejsce wśród obaw zdrowotnych młodych dorosłych.

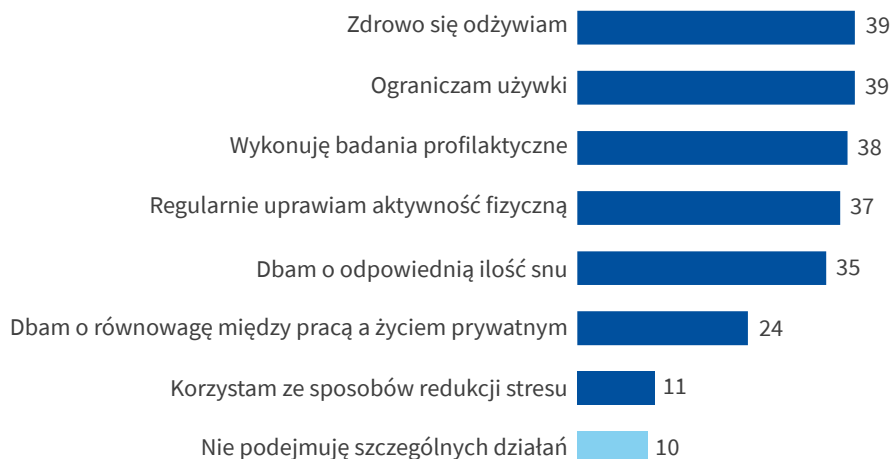
Działania prozdrowotne i wykonane badania profilaktyczne

Większość Polaków deklaruje podejmowanie działań wspierających zdrowie. Jednocześnie wyniki badania pokazują, że wysoka świadomość zdrowotna nie zawsze łączy się z wykonywaniem regularnych badań profilaktycznych.

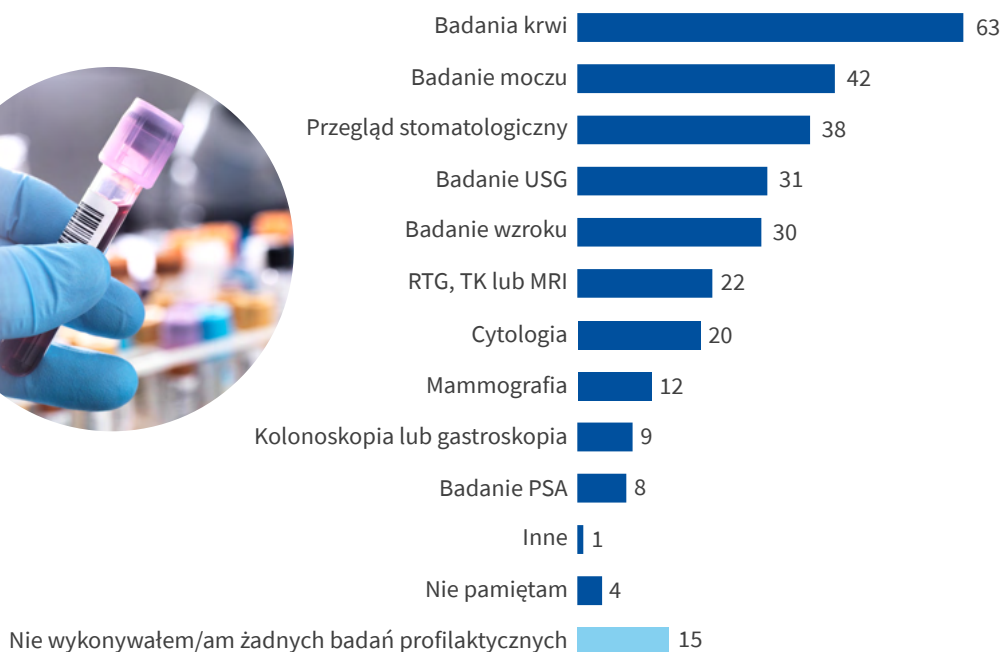
- Najczęściej deklarowane działania związane z dbaniem o zdrowie to zdrowe odżywianie i ograniczanie używek (po 39%), wykonywanie badań profilaktycznych (38%) oraz regularna aktywność fizyczna (37%).
- Najczęściej wykonywanym badaniem profilaktycznym są badania krwi (63%). Jednocześnie 15% respondentów deklaruje, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy nie wykonano żadnego badania profilaktycznego.
- Kobiety częściej niż mężczyźni deklarują wykonywanie badań profilaktycznych. Odsetek osób deklarujących wykonywanie badań profilaktycznych jest również wyższy w starszych grupach wiekowych.



P7. Które z poniższych działań podejmuje Pan/i regularnie, aby dbać o zdrowie?



P8. Jakie badania profilaktyczne wykonywał/a Pan/i w ciągu ostatnich 12 miesięcy?



Dane w %; n=1001, pytania wielokrotnego wyboru
*możliwość wyboru maksymalnie 3 odpowiedzi



Działania na rzecz zdrowia najczęściej dotyczą codziennych nawyków, takich jak zdrowe odżywianie, ograniczanie używek, aktywność fizyczna czy wykonywanie badań profilaktycznych. Znacznie rzadziej badani wskazują dbanie o równowagę między pracą a życiem prywatnym (24%) lub korzystanie ze sposobów redukcji stresu (11%). Może to sugerować, że nadal częściej myślimy o zdrowiu w kategoriach fizycznych niż psychicznych.

Widoczne są wyraźne różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami. Kobiety częściej deklarują wykonywanie badań profilaktycznych (44% wobec 33%), a także częściej korzystają z badań diagnostycznych. Szczególnie duże różnice widoczne są w badaniach krwi (68% kobiet wobec 57% mężczyzn), przeglądach stomatologicznych (43% vs 32%) oraz badaniach USG (35% vs 26%). Mężczyźni częściej deklarują natomiast aktywność fizyczną (42% wobec 33%) i zdrowe odżywianie (41% wobec 37%).

Wiek silnie różnicuje deklaracje respondentów na podejście do profilaktyki. Wśród osób po 60. roku życia regularne wykonywanie badań deklaruje aż 55% respondentów, podczas gdy w grupie 18-24 lata jedynie 24%. Seniorzy częściej dbają również o zdrowe odżywianie, odpowiednią ilość snu oraz ograniczanie używek. Z kolei najmłodsi respondenci częściej stawiają na aktywność fizyczną niż na kontakt z systemem ochrony zdrowia. Można przypuszczać, że dobra ocena własnego zdrowia sprawia, iż młodzi rzadziej odczuwają potrzebę regularnych badań.

Interesujące są również różnice związane z miejscem zamieszkania. Mieszkańcy największych miast częściej deklarują dbanie o równowagę między pracą a życiem prywatnym (31%) oraz regularną aktywność fizyczną (40%). Jednocześnie właśnie w największych aglomeracjach najwyższy jest odsetek osób, które przyznają, że w ostatnim roku nie wykonały żadnych badań profilaktycznych (21%).

Na uwagę zasługuje także fakt, że niezależnie od miejsca zamieszkania i wieku najczęściej wykonywanym badaniem pozostają badania krwi. Są one jednocześnie podstawowym narzędziem monitorowania stanu zdrowia i najpopularniejszą formą profilaktyki. Wyniki pokazują jednak, że mimo świadomości zdrowotnej wciąż istnieje grupa osób pozostających poza obszarem regularnych działań profilaktycznych. Co szósty respondent nie wykonał w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy żadnego badania, co pokazuje, że wiedza o znaczeniu profilaktyki nie zawsze przekłada się na konkretne działania.

Czynniki motywujące do wykonywania badań profilaktycznych

Choć profilaktyka najczęściej kojarzy się z troską o przyszłość, decyzja o wykonaniu badań zwykle ma swój konkretny impuls. Może nim być zalecenie lekarza, niepokojące objawy, doświadczenia bliskich lub po prostu potrzeba upewnienia się, że wszystko jest w porządku.

- Najsilniejszą motywacją do wykonywania badań profilaktycznych jest chęć kontrolowania stanu zdrowia (46%), a jej znaczenie wyraźnie rośnie wraz z wiekiem.
- Dla młodszych respondentów większe znaczenie mają historia chorób w rodzinie, informacje znalezione w mediach oraz wsparcie bliskich, podczas gdy starsi kierują się przede wszystkim zaleceniami lekarza i własnymi doświadczeniami zdrowotnymi.
- Kobiety częściej niż mężczyźni wykonują badania z myślą o kontroli zdrowia, zaleceniach lekarza oraz historii chorób w rodzinie.



Wyniki w podziale na płeć


P9. Co najczęściej motywuje Pana/Panią do wykonywania badań profilaktycznych?

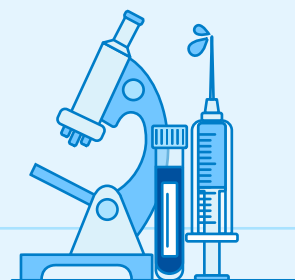

Dane w %; sortowane malejąco względem wyników Total pytania wielokrotnego wyboru, możliwość wyboru maksymalnie 3 odpowiedzi

Najważniejszym motywatorem okazuje się chęć kontrolowania stanu zdrowia. Taką odpowiedź wskazała niemal połowa badanych. Na kolejnych miejscach znalazły się zalecenia lekarza oraz własne problemy zdrowotne. Oznacza to, że zarówno osobista odpowiedzialność za zdrowie, jak i kontakt z systemem ochrony zdrowia odgrywają kluczową rolę w podejmowaniu działań profilaktycznych.

Analiza wyników w podziale na wiek pokazuje wyraźne różnice w czynnikach skłaniających do podejmowania działań profilaktycznych. Wśród osób po 60. roku życia zdecydowanie rośnie znaczenie zaleceń lekarza (55%), własnych problemów zdrowotnych (46%) oraz potrzeby kontrolowania stanu zdrowia (57%). W młodszych grupach częściej pojawiają się natomiast motywacje związane z historią chorób w rodzinie, informacjami znalezionymi w mediach i internecie czy namową bliskich.

Widoczne są także różnice między kobietami i mężczyznami. Kobiety częściej deklarują, że do wykonywania badań profilaktycznych skłania je chęć kontrolowania stanu zdrowia (50% wobec 41%), a także zalecenia lekarza i historia chorób w rodzinie. Mężczyźni częściej wskazują natomiast własne problemy zdrowotne oraz częściej deklarują brak czynników, które motywowałyby ich do wykonywania badań. Wyniki te są spójne z wcześniejszymi obserwacjami w badaniu, wskazującymi na większą aktywność kobiet w zakresie profilaktyki.

Relatywnie rzadko jako czynnik skłaniający do badań wskazywane są rozwiązania związane z miejscem pracy. Akcje profilaktyczne organizowane przez pracodawcę wymienia 8% badanych, a możliwość wykonania badań w ramach prywatnej opieki medycznej – 10%. Pokazuje to, że potencjał działań profilaktycznych realizowanych lub wspieranych w środowisku pracy pozostaje istotnym obszarem do dalszego wykorzystania.



Czynniki zniechęcające do wykonywania badań profilaktycznych

Choć większość Polaków dostrzega znaczenie regularnych badań, w praktyce ich wykonywanie może wiązać się z różnymi barierami.

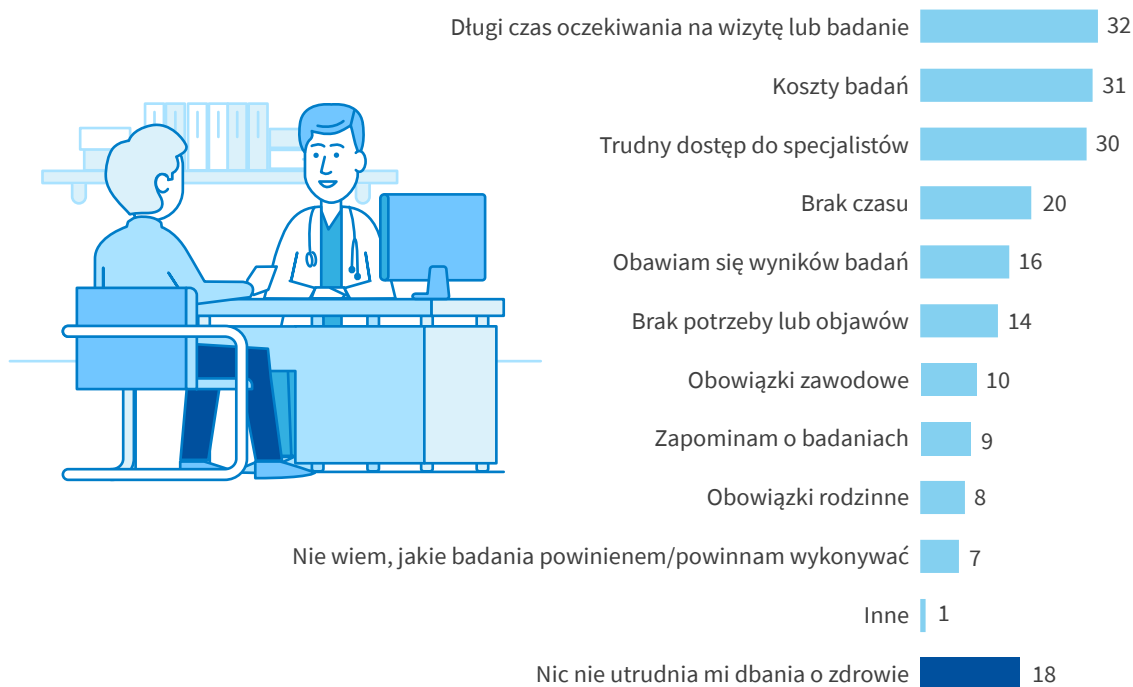
- Największymi barierami utrudniającymi wykonywanie badań profilaktycznych są długi czas oczekiwania na wizytę lub badanie (32%), koszty badań (31%) oraz trudny dostęp do specjalistów (30%).
- Brak czasu (20%) oraz obowiązki zawodowe (10%) są wskazywane rzadziej niż problemy związane z dostępnością opieki zdrowotnej.



Czynniki (de)motywuujące do wykonania badań profilaktycznych

P10.

Co najczęściej zniechęca Pana/Panią do dbania o zdrowie i wykonywania badań profilaktycznych?



Dane w %; n=1001, pytania wielokrotnego wyboru, możliwość wyboru maksymalnie 3 odpowiedzi

Wśród najczęściej wskazywanych znajdują się długi czas oczekiwania na wizytę lub badanie, koszty badań oraz ograniczona dostępność specjalistów.

Znaczenie poszczególnych barier zmienia się wraz z wiekiem. W młodszych grupach wiekowych częściej wskazywane są koszty badań – wśród osób w wieku 25–29 lat wymienia je 53% respondentów. Z kolei osoby starsze częściej zwracają uwagę na dostępność specjalistów i czas oczekiwania. W grupie osób po 60. roku życia 38% wskazuje trudności z dostępem do specjalistów, a 37% – długi czas oczekiwania na wizytę lub badanie.

Rzadziej wskazywane są bariery związane z wiedzą o profilaktyce i organizacją codziennych obowiązków. 7% respondentów deklaruje, że nie wie, jakie badania powinno wykonywać, natomiast 9% przyznaje, że zdarza im się o nich zapominać.

Obawę przed wynikiem badania wskazuje 16% respondentów. Jest to odsetek niższy niż w przypadku najczęściej wymienianych barier związanych z czasem oczekiwania, kosztami czy dostępnością specjalistów. Pokazuje to, że decyzje dotyczące profilaktyki są kształtowane przez różne czynniki – zarówno związane z indywidualnymi obawami i postawami, jak i z praktycznymi możliwościami wykonania badania.



Codzienne decyzje dotyczące zdrowia podejmowane są w warunkach ograniczonego czasu, uwagi i energii. Wiele osób funkcjonuje w ciągłym balansowaniu między pracą, obowiązkami rodzinnymi, życiem prywatnym i rozwojem zawodowym. W takiej rzeczywistości zdrowie pozostaje ważną wartością, jednak nie zawsze przekłada się na konkretne działania. Nie dlatego, że jest bagatelizowane, ale dlatego, że musi konkurować z wieloma innymi potrzebami i zobowiązaniami pojawiającymi się na co dzień.

Wyniki badania pokazują, że Polacy są świadomi znaczenia profilaktyki zdrowotnej. Jednocześnie najczęściej wskazywane bariery związane z wykonywaniem badań profilaktycznych nie dotyczą braku wiedzy czy niewystarczającej motywacji. Znacznie częściej respondenci zwracają uwagę na elementy organizacyjne, takie jak długi czas oczekiwania na wizytę lub badanie, koszty diagnostyki oraz utrudniony dostęp do specjalistów. Z perspektywy patient experience jest to bardzo ważny sygnał. Oznacza bowiem, że problemem nie jest samo przekonanie pacjenta o wartości profilaktyki, ale trudność w przełożeniu tej intencji na konkretne działanie.

Pacjenci podejmują decyzje zdrowotne w kontekście codziennego życia, ograniczonego czasu i dostępnych zasobów. Każda dodatkowa przeszkoda na drodze do badania, niezależnie od tego, czy jest nią długie oczekiwanie, skomplikowany proces organizacyjny czy koszt świadczenia, zwiększa wysiłek związany z realizacją potrzeby zdrowotnej. W efekcie nawet osoby deklarujące chęć regularnego wykonywania badań mogą odkładać je na później.

Dodatkowego kontekstu dostarczają deklaracje respondentów dotyczące zmęczenia, stresu i problemów z regeneracją. Na ich podstawie można przypuszczać, że dla wielu osób zdrowie jest dziś definiowane przede wszystkim jako zdolność do codziennego funkcjonowania. Dopóki nie pojawiają się wyraźne ograniczenia, sygnały przeciążenia organizmu nie zawsze stają się impulsem do wykonania badań profilaktycznych. Tym bardziej istotne jest, aby droga do diagnostyki była jak najprostsza.

Można więc powiedzieć, że profilaktyka staje się dziś nie tylko kwestią świadomości zdrowotnej, ale także doświadczenia związanego z korzystaniem z opieki zdrowotnej. O tym, czy pacjent wykona badanie, coraz częściej decyduje nie tylko poziom wiedzy, lecz liczba barier, które napotyka po drodze. Wyniki raportu pokazują, że skuteczne wspieranie profilaktyki wymaga nie tylko edukowania, ale także tworzenia rozwiązań, które czynią dbanie o zdrowie łatwiejszym, bardziej dostępnym i lepiej dopasowanym do realiów współczesnego życia.

**Jarosław Siwek, Koordynator Badań
Satysfakcji PZU Zdrowie**



35% osób w wieku
18-24 lata często
odczuwa przewlekłe
zmęczenie



R. ŻYTYŃSKI



Praca a zdrowie

66% pracujących doświadcza symptomów **wypalenia zawodowego** przynajmniej od czasu do czasu



ZDROWIE

Wpływ pracy na zdrowie

Aktywność zawodowa jest jednym z najważniejszych elementów codziennego życia. To właśnie w pracy spędzamy znaczną część dnia, realizujemy swoje ambicje zawodowe i zapewniamy sobie bezpieczeństwo finansowe. Jednocześnie środowisko pracy może wpływać zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Pytania z tej sekcji skierowano wyłącznie do respondentów pracujących zawodowo (N=705).

- Co czwarty pracownik uważa, że jego praca wpływa na zdrowie pozytywnie (25%), ale niemal tyle samo dostrzega wpływ negatywny (26%).
- Największym zagrożeniem dla zdrowia pracowników są stres i presja (43%), a następnie nadmiar obowiązków (27%) oraz długotrwała praca przy komputerze (21%).
- Najbardziej negatywnie wpływ pracy na zdrowie oceniają mieszkańcy małych miejscowości oraz osoby w wieku 30-39 lat.

Wpływ pracy na zdrowie

P14. Czy uważa Pan/i, że wykonywana przez Pana/Panią praca wpływa na zdrowie:



Dane w %; n=705
T2B – suma odpowiedzi „Raczej pozytywnie” i „Zdecydowanie pozytywnie”
B2B – suma odpowiedzi „Raczej negatywnie” i „Zdecydowanie negatywnie”
*pytanie jednokrotnego wyboru



P15. Które z poniższych czynników w pracy najbardziej obciążają zdrowie?



Dane w %; n=705
 * pytanie wielokrotnego wyboru możliwość wyboru



Niezależnie od płci, wieku czy miejsca zamieszkania jeden z czynników dominuje nad wszystkimi pozostałymi. To stres i presja, które wskazuje 43% badanych. Co więcej, stres i presja są najczęściej wskazywanym obciążeniem we wszystkich grupach. Szczególnie wysokie wyniki obserwujemy w grupach 18-24 lata (45%) oraz 50-59 lat (46%).

Drugim najczęściej wskazywanym problemem jest nadmiar obowiązków. Najczęściej wskazują go osoby w wieku 50-59 lat - 34%. W grupie 30-39 lat odsetek wynosi 30%, natomiast wśród osób w wieku 40-49 lat - 22%.

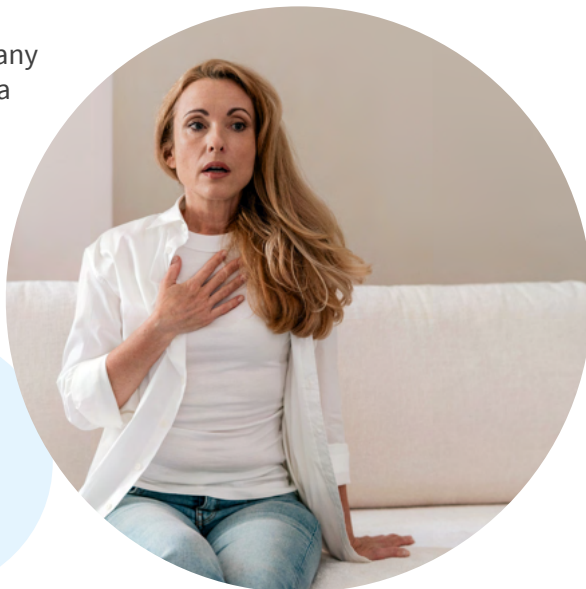
Interesujące różnice pojawiają się również pomiędzy mieszkańcami różnych typów miejscowości. W małych miastach do 20 tys. mieszkańców aż 32% respondentów uważa, że praca wpływa na ich zdrowie negatywnie. Dla porównania w miastach od 20 do 100 tys. mieszkańców odsetek ten wynosi jedynie 19%.

Analiza czynników obciążających zdrowie pokazuje także, że współczesne zagrożenia zawodowe mają coraz częściej charakter psychiczny i organizacyjny, a nie fizyczny. Brak czasu na regenerację, niepewność zatrudnienia czy trudne relacje w pracy są wskazywane częściej niż nieergonomiczne stanowisko pracy czy długi dojazd. Oznacza to, że wyzwaniem dla pracodawców staje się dziś nie tylko tworzenie bezpiecznych warunków pracy, ale również ograniczanie przeciążenia i wspieranie dobrostanu psychicznego pracowników.

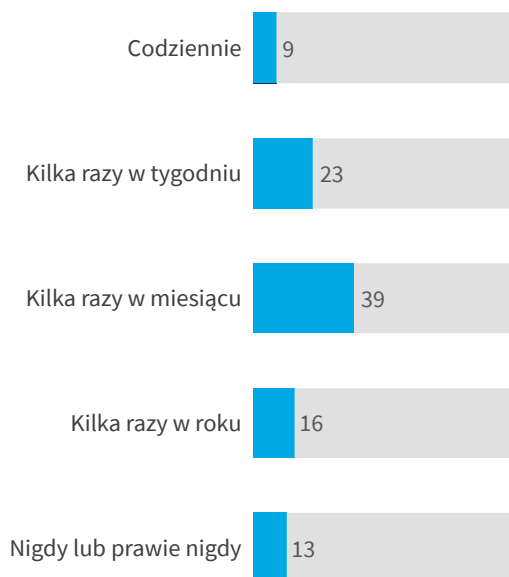
Stres i zawodowe wyczerpanie

Stres jest częstym elementem życia zawodowego. Krótkotrwale może być naturalną reakcją na wyzwania i wymagania, jednak utrzymujący się przez dłuższy czas może niekorzystnie wpływać na zdrowie, samopoczucie i codzienne funkcjonowanie.

- Co trzecia osoba aktywna zawodowo odczuwa stres związany z pracą co najmniej kilka razy w tygodniu, a 9% doświadcza go codziennie.
- Zawodowe wyczerpanie jest jeszcze powszechniejsze niż stres. 36% pracowników odczuwa je codziennie lub kilka razy w tygodniu, a kolejne 38% kilka razy w miesiącu.
- Kobiety częściej niż mężczyźni deklarują zarówno częste odczuwanie stresu, jak i wyczerpania po pracy.

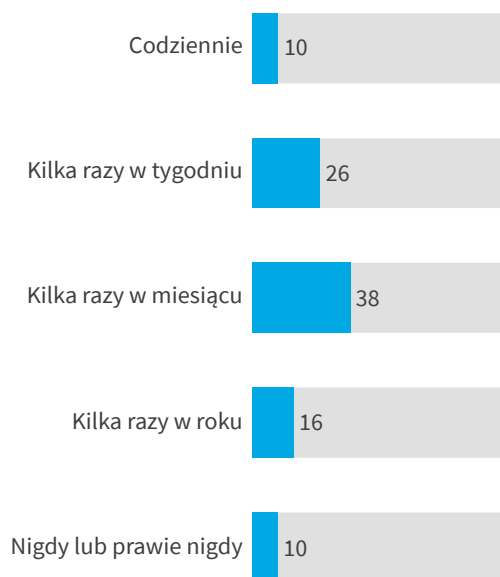


P12. Jak często odczuwa Pan/i stres związany z pracą?



Dane w %; n=705

P16. Jak często po zakończeniu pracy odczuwa Pan/Pani wyczerpanie związane z obowiązkami zawodowymi?



Wyniki pokazują, że dla zdecydowanej większości pracowników stres nie jest zjawiskiem sporadycznym. Jedynie 13% respondentów deklaruje, że nigdy lub prawie nigdy go nie doświadcza. Największa grupa badanych odczuwa stres kilka razy w miesiącu (39%), jednak aż 32% doświadcza go codziennie lub kilka razy w tygodniu. Oznacza to, że dla co trzeciego pracownika stres jest stałym elementem zawodowej rzeczywistości.

Jeszcze częściej pracownicy mówią o wyczerpaniu po pracy. Codziennie lub kilka razy w tygodniu doświadcza go 36% respondentów, a kolejnych 38% kilka razy w miesiącu. Tylko co dziesiąty pracownik deklaruje, że niemal nigdy nie wraca z pracy wyczerpany. Wyniki pokazują, że wyczerpanie związane z pracą jest częstym doświadczeniem w badanej grupie.

Widoczne są również różnice między kobietami i mężczyznami. Kobiety częściej deklarują codzienny stres (10% wobec 8%) oraz częste wyczerpanie po pracy (40% wobec 32% odpowiedzi „codziennie” lub „kilka razy w tygodniu”). Mężczyźni częściej niż kobiety deklarują natomiast, że stresu i wyczerpania doświadczają rzadko lub niemal nigdy.

Wyniki badania pokazują, że dla wielu pracowników największym wyzwaniem nie jest pojedynczy moment zwiększonej presji, lecz długotrwałe funkcjonowanie w stanie ciągłego napięcia i zmęczenia. W połączeniu z wcześniej identyfikowanymi źródłami obciążenia, takimi jak stres, nadmiar obowiązków czy brak czasu na regenerację, tworzy to obraz środowiska pracy, które coraz częściej wpływa nie tylko na efektywność zawodową, ale również na zdrowie i jakość życia pracowników.



Odczuwane skutki stresu

Konsekwencje długotrwałego obciążenia nie ograniczają się wyłącznie do samopoczucia psychicznego. Dla wielu Polaków stres jest nie tylko chwilowym napięciem, ale doświadczeniem wpływającym na codzienne samopoczucie i zdolność do regeneracji.

- Najczęściej wskazywanym objawem przypisywanym stresowi jest pogorszenie samopoczucia psychicznego. Najwięcej respondentów wskazuje obniżony nastrój (32%), ciągłe zmęczenie (30%), rozdrażnienie (29%), zaburzenia snu (28%) oraz gonitwę myśli (27%).
- Kobiety częściej niż mężczyźni doświadczają większości objawów stresu, szczególnie ciągłego zmęczenia, zaburzeń snu, bólów głowy i gonitwy myśli.
- Najsilniej skutki stresu odczuwają osoby młode. W grupach 18-24 i 25-29 lat dominują obniżony nastrój, zmęczenie, trudności z koncentracją oraz niepokój.

P13. Których z poniższych objawów stresu doświadcza Pan/i najczęściej?

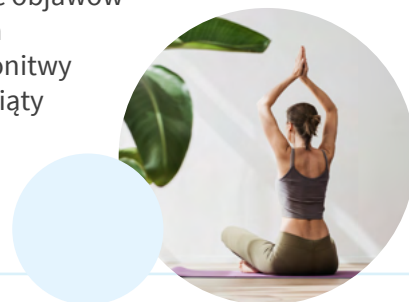


Dane w %; n=1001, pytania wielokrotnego wyboru, możliwość wyboru maksymalnie 5 odpowiedzi.

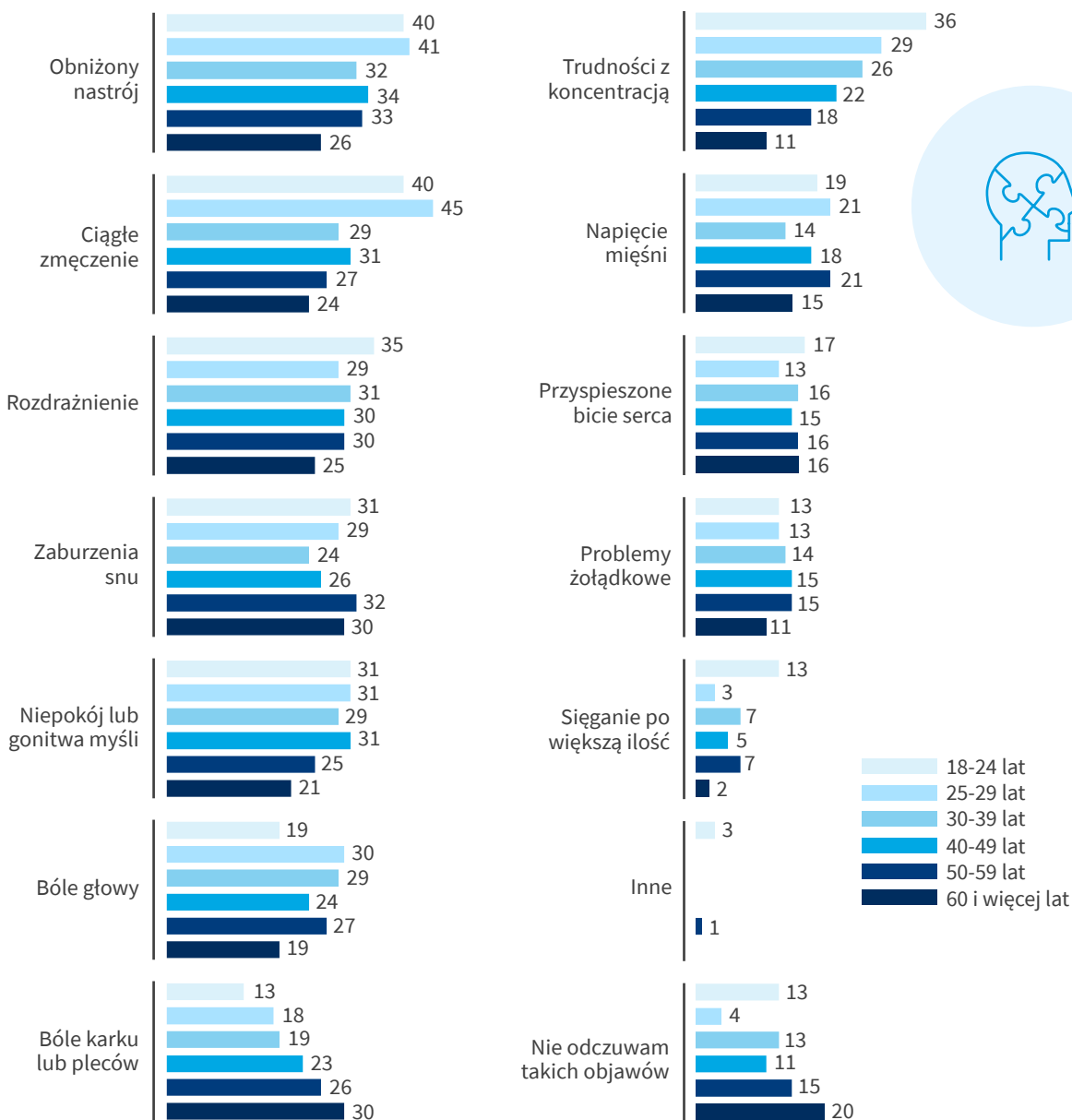


Wyniki badania pokazują, że najczęściej odczuwane konsekwencje stresu dotyczą sfery emocjonalnej i psychicznej. Na pierwszym miejscu znalazł się obniżony nastrój (32%), a tuż za nim ciągłe zmęczenie (30%), rozdrażnienie (29%), zaburzenia snu (28%) oraz niepokój i gonitwa myśli (27%).

Analiza wyników według płci pokazuje, że kobiety częściej deklarują większość objawów stresu. Szczególnie duże różnice widoczne są w przypadku ciągłego zmęczenia (33% kobiet wobec 26% mężczyzn), zaburzeń snu (32% vs 24%), niepokoju i gonitwy myśli (30% vs 23%) oraz bólów głowy (28% vs 20%). Jednocześnie niemal co piąty mężczyzna deklaruje, że nie doświadcza żadnych z wymienionych objawów, podczas gdy wśród kobiet odsetek ten wynosi zaledwie 10%.



Których z poniższych objawów stresu doświadcza Pan/i najczęściej?



Dane w %; sortowane malejąco względem wyników Total, pytanie wielokrotnego wyboru, możliwość wyboru maksymalnie 5 odpowiedzi

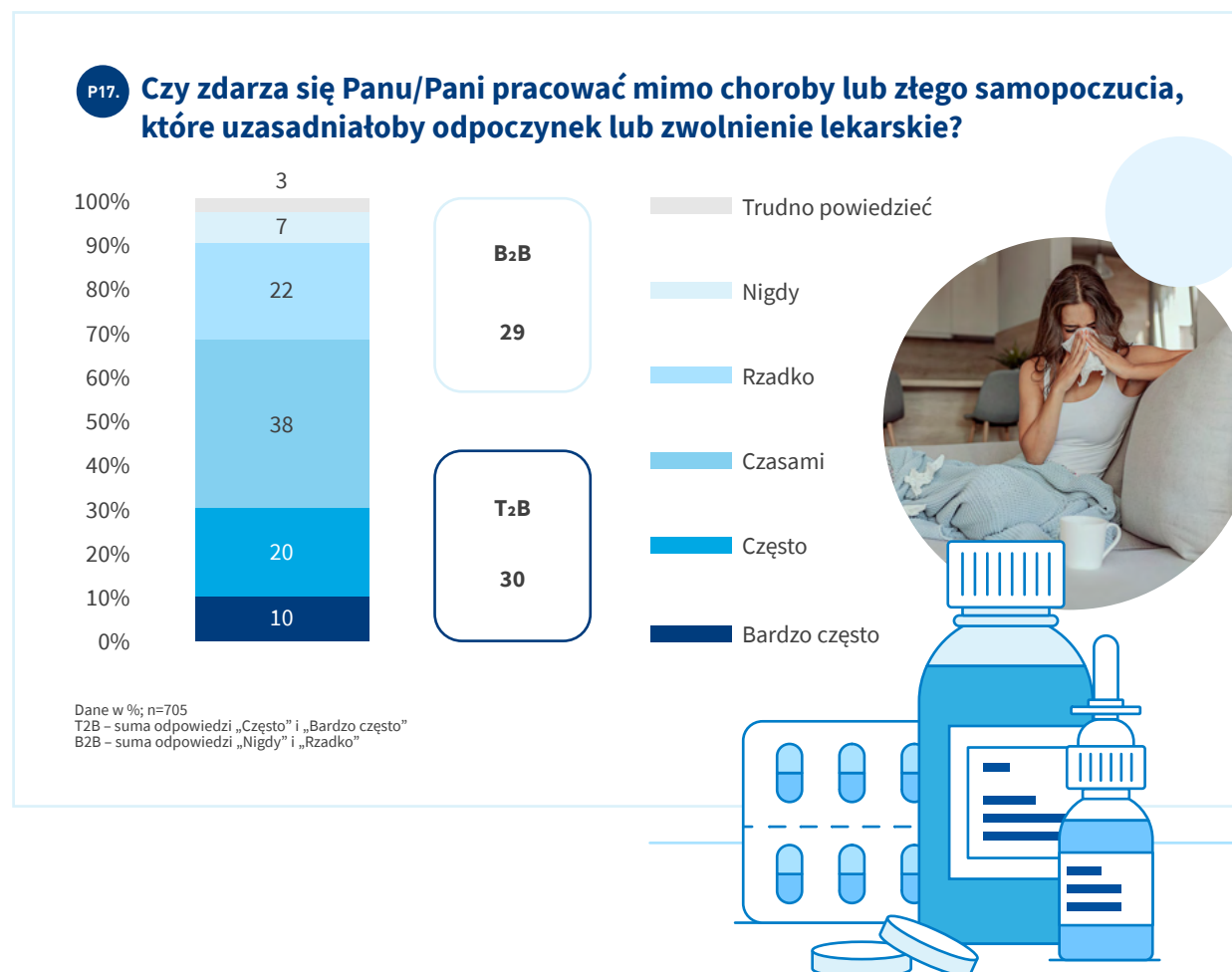
Najbardziej narażone na skutki stresu są osoby młode. W grupie 18-24 lata aż 40% respondentów wskazuje obniżony nastrój i ciągłe zmęczenie, a ponad jedna trzecia doświadcza trudności z koncentracją. Podobnie wygląda sytuacja w grupie 25-29 lat, gdzie aż 45% badanych wskazuje ciągłe zmęczenie. Wraz z wiekiem część objawów psychicznych występuje rzadziej, natomiast częściej pojawiają się dolegliwości fizyczne, takie jak bóle karku i pleców czy zaburzenia snu.

Przekraczanie granic między życiem prywatnym a zawodowym

Współczesny rynek pracy coraz częściej zaciera granice między czasem przeznaczonym na pracę a czasem przeznaczonym na odpoczynek i regenerację. Możliwość pracy z dowolnego miejsca, stała dostępność komunikatorów oraz rosnąca presja związana z obowiązkami zawodowymi sprawiają, że wielu pracowników pozostaje w gotowości do działania nawet wtedy, gdy ich organizm wyraźnie sygnalizuje potrzebę odpoczynku.

- Praca mimo choroby jest powszechnym zjawiskiem. Siedmiu na dziesięciu pracowników przyznaje, że zdarza im się wykonywać obowiązki zawodowe mimo stanu zdrowia uzasadniającego odpoczynek lub zwolnienie lekarskie.
- Co piąty pracownik doświadcza kontaktu służbowego poza godzinami pracy co najmniej kilka razy w tygodniu, a niemal połowa spotyka się z nim przynajmniej kilka razy w miesiącu.

Częstotliwość pracy mimo choroby różni się pomiędzy grupami wiekowymi, jednak wyniki nie pokazują jednoznacznej, liniowej zależności wraz z wiekiem. Najwyższy odsetek odpowiedzi „często” lub „bardzo często” występuje w grupie 18-24 lata (36%) oraz 30-39 lat (34%). Wynik dla najmłodszej grupy należy interpretować ostrożnie ze względu na niewielką liczebność próby (n=33).



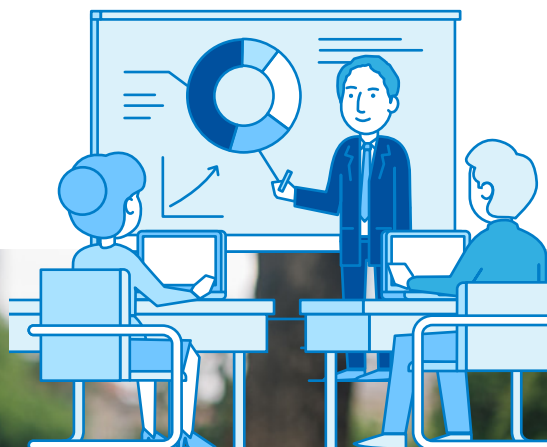
P18. Czy zdarza się, że przełożony, współpracownicy lub klienci kontaktują się z Panem/Panią w sprawach służbowych poza godzinami pracy?



Dane w %; n=705

68% pracowników deklaruje, że pracuje mimo choroby co najmniej czasami, w tym 30% - często lub bardzo często. Zdarza im się wykonywać obowiązki zawodowe mimo złego samopoczucia lub stanu zdrowia, który uzasadniałby odpoczynek. Co dziesiąty respondent deklaruje, że robi to bardzo często. Wynik ten może świadczyć zarówno o rosnącym poczuciu odpowiedzialności za wykonywaną pracę, jak i o trudnościach z odłączeniem się od obowiązków zawodowych.

Najczęściej do pracy mimo choroby przyznają się osoby młodsze i będące w środku kariery zawodowej. W grupie 18-24 lata aż 36% respondentów deklaruje, że robi to często lub bardzo często. Wśród osób po 60. roku życia odsetek ten spada do 27%, a jednocześnie rośnie liczba osób, które deklarują, że rzadko lub nigdy nie pracują podczas choroby. Może to świadczyć o większym doświadczeniu zawodowym, lepszej umiejętności wyznaczania granic lub większej świadomości znaczenia regeneracji.



Widoczne są również różnice między kobietami i mężczyznami. Kobiety nieco częściej deklarują pracę mimo choroby (31% odpowiedzi „często” lub „bardzo często”), podczas gdy wśród mężczyzn odsetek ten wynosi 28%. Jednocześnie mężczyźni częściej wskazują, że nigdy nie podejmują obowiązków zawodowych w czasie choroby.

Drugim przejawem zacierania granic między pracą a życiem prywatnym jest kontakt służbowy poza godzinami pracy. Choć tylko 4% pracowników doświadcza go codziennie, kolejne 16% spotyka się z nim kilka razy w tygodniu, a 25% kilka razy w miesiącu. Oznacza to, że dla niemal połowy pracowników kontakt zawodowy po pracy jest regularnym elementem codzienności.

Co ciekawe, częściej z taką sytuacją spotykają się kobiety. Aż 18% kobiet deklaruje kontakt służbowy kilka razy w tygodniu, wobec 13% mężczyzn. Mężczyźni częściej wskazują natomiast odpowiedzi „kilka razy w miesiącu” lub „rzadziej niż raz w miesiącu”. Wyniki sugerują, że granice między życiem zawodowym i prywatnym stają się coraz bardziej płynne, a dla wielu osób praca nie kończy się w momencie opuszczenia biura czy wyłączenia komputera.

Badanie pokazuje, że jednym z największych wyzwań współczesnego rynku pracy staje się nie tylko poziom stresu czy liczba obowiązków, ale także umiejętność zachowania przestrzeni na odpoczynek, regenerację i zdrowienie. To właśnie te obszary coraz częściej decydują o długofalowym dobrostanie pracowników.

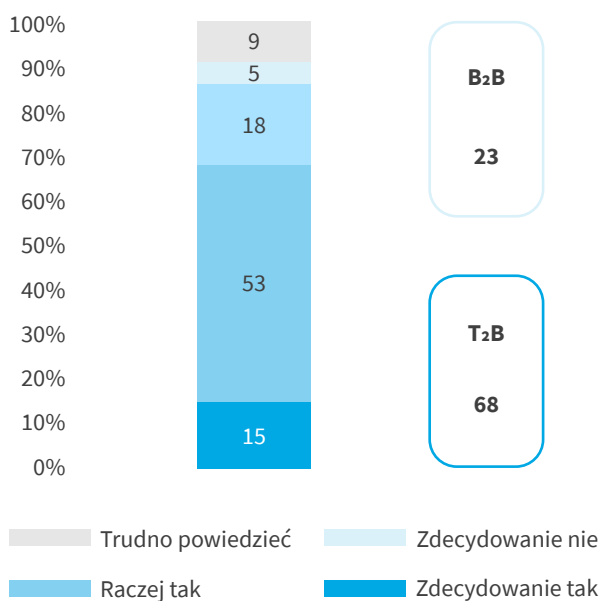
Work-life balance, wsparcie i wypalenie zawodowe

W ostatnich latach pojęcia work-life balance i dobrostan pracowników stały się jednymi z najczęściej omawianych tematów rynku pracy. Coraz częściej mówi się nie tylko o efektywności, ale również o jakości środowiska pracy oraz wsparciu, jakie pracownicy otrzymują od organizacji.

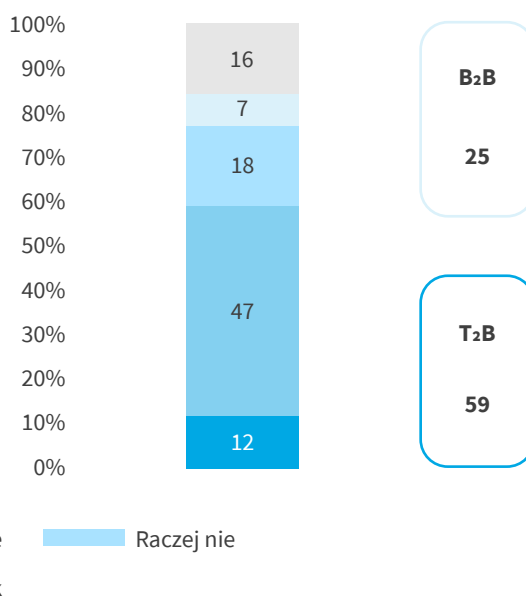
- Ponad dwie trzecie pracowników (68%) deklaruje, że udaje im się zachować równowagę między pracą a życiem prywatnym, jednak jednocześnie aż 66% doświadcza symptomów wypalenia zawodowego przynajmniej od czasu do czasu.
- Większość pracowników (59%) może liczyć na wsparcie przełożonego lub zespołu w trudniejszych okresach pracy.
- Największe trudności z zachowaniem work-life balance deklarują najmłodsi pracownicy. Częste symptomy wypalenia zawodowego najczęściej wskazują osoby w wieku 30-59 lat oraz mieszkańcy największych miast.



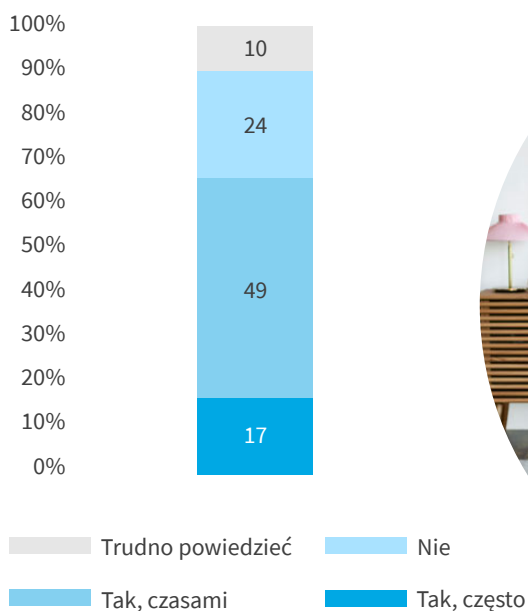
P21. Czy ma Pan/i poczucie, że zachowuje równowagę między pracą a życiem prywatnym?



P22. Czy w trudniejszych okresach pracy może Pan/i liczyć na wsparcie przełożonego lub zespołu?



P23. Czy zdarza się Panu/Pani odczuwać symptomy wypalenia zawodowego (np. długotrwałe wyczerpanie, spadek motywacji do pracy, obojętność wobec obowiązków)?



Dane w %; n=705
T2B – suma odpowiedzi „Raczej tak” i „Zdecydowanie tak”
B2B – suma odpowiedzi „Raczej nie” i „Zdecydowanie nie”



Większość aktywnych zawodowo respondentów uważa, że udaje im się zachować równowagę między pracą a życiem prywatnym. Pozytywnie ocenia ją 68% respondentów. Jednocześnie niemal co czwarty pracownik przyznaje, że nie zachowuje takiej równowagi. Największe trudności mają osoby najmłodsze. W grupie 18-24 lata aż 42% respondentów deklaruje brak work-life balance, podczas gdy wśród osób po 60. roku życia odsetek ten spada do 13%. Wyniki sugerują, że wraz z doświadczeniem zawodowym rośnie umiejętność wyznaczania granic między życiem prywatnym a pracą.

Znaczenie ma również miejsce zamieszkania. Najlepiej równowagę między życiem zawodowym a prywatnym oceniają mieszkańcy miast do 20 tys. mieszkańców, natomiast więcej trudności deklarują mieszkańcy największych miast. W miastach powyżej 500 tys. mieszkańców niemal co trzeci respondent przyznaje, że nie udaje mu się zachować odpowiedniej równowagi między pracą a życiem prywatnym.

Większość badanych pozytywnie ocenia wsparcie w miejscu pracy. Niemal 60% deklaruje, że w trudniejszych okresach może liczyć na pomoc przełożonego lub współpracowników, natomiast ponad jedna czwarta nie ma takiego poczucia. Najczęściej dostępność wsparcia deklarują osoby po 60. roku życia oraz mieszkańcy małych i średnich miast.

Istotnym sygnałem są wyniki dotyczące wypalenia zawodowego. 24% badanych deklaruje, że nie doświadcza jego symptomów, blisko połowa odczuwa je czasami, a 17% – często. Wyniki wskazują więc, że symptomy wypalenia są doświadczeniem obecnym w znacznej części badanej grupy.

Częste symptomy wypalenia zawodowego najczęściej wskazują osoby w wieku 30-59 lat. Widoczne są również różnice ze względu na miejsce zamieszkania: w największych miastach częste symptomy wskazuje 26% respondentów, wobec 11% w miastach liczących od 100 do 500 tys. mieszkańców.

Wyniki pokazują złożony obraz funkcjonowania zawodowego Polaków. Z jednej strony większość badanych pozytywnie ocenia równowagę między pracą a życiem prywatnym i deklaruje możliwość uzyskania wsparcia w miejscu pracy. Z drugiej – znaczna część respondentów doświadcza przynajmniej okresowo symptomów wypalenia zawodowego. Pokazuje to, że dobrostan w pracy obejmuje wiele wzajemnie powiązanych aspektów i nie powinien być oceniany wyłącznie przez pryzmat work-life balance.



Wyniki raportu pokazują interesujący paradoks współczesnego życia zawodowego. Z jednej strony większość pracowników deklaruje, że zachowuje równowagę między pracą a życiem prywatnym, z drugiej jednak znaczna część doświadcza symptomów wypalenia zawodowego, przemęczenia i stresu. Pokazuje to, że work-life balance nie powinien być dziś rozumiany wyłącznie jako podział czasu między obowiązki zawodowe i życie osobiste. Coraz większego znaczenia nabiera umiejętność efektywnego zarządzania własnymi zasobami psychofizycznymi.

W praktyce oznacza to zdolność do regeneracji, świadomego odpoczynku oraz odbudowy energii potrzebnej do codziennego funkcjonowania. Można bowiem formalnie kończyć pracę o określonej godzinie, a jednocześnie pozostawać mentalnie zaangażowanym w obowiązki zawodowe. W takich sytuacjach czas wolny nie zawsze staje się czasem rzeczywistego odpoczynku. To właśnie zdolność do odłączania się od pracy, stawiania granic oraz świadomego korzystania z czasu przeznaczonego na regenerację staje się jedną z kluczowych kompetencji zdrowotnych XXI wieku.

Szczególnie istotne jest spojrzenie na odpoczynek nie jako na nagrodę za wykonaną pracę, lecz jako niezbędny element utrzymania wysokiej sprawności poznawczej, emocjonalnej i fizycznej. Badania oraz doświadczenia organizacji inwestujących w dobrostan pracowników pokazują, że osoby, które potrafią skutecznie regenerować swoje zasoby, charakteryzują się wyższym poziomem zaangażowania, większą odpornością na stres, lepszą koncentracją oraz niższym ryzykiem wypalenia zawodowego.

Warto również zwrócić uwagę na rolę pracodawców. Budowanie kultury organizacyjnej wspierającej zdrowie nie ogranicza się do oferowania benefitów. Coraz większe znaczenie mają rozwiązania, które pomagają pracownikom zarządzać energią i regeneracją, takie jak promowanie zdrowych granic między pracą a życiem prywatnym, wspieranie liderów w zakresie zarządzania dobrostanem zespołów czy tworzenie środowiska pracy sprzyjającego odpoczynkowi i odzyskiwaniu zasobów.

W świecie, w którym coraz więcej osób funkcjonuje pod presją czasu, sukces zawodowy nie powinien być mierzony wyłącznie liczbą wykonanych zadań. Równie ważna staje się zdolność do utrzymywania własnej efektywności w długim okresie. Umiejętność równoważenia wysiłku i regeneracji nie jest oznaką mniejszego zaangażowania, lecz przejawem dojrzałego podejścia do zdrowia, pracy i rozwoju zawodowego. To właśnie ona pozwala budować trwałą produktywność, dobrostan i satysfakcję z życia.

Monika May-Maciejewska, Trener – Ekspert ds. Rozwoju Projektów Edukacyjnych, PZU Zdrowie



Benefity zdrowotne. Czego oczekują pracownicy od pracodawców?

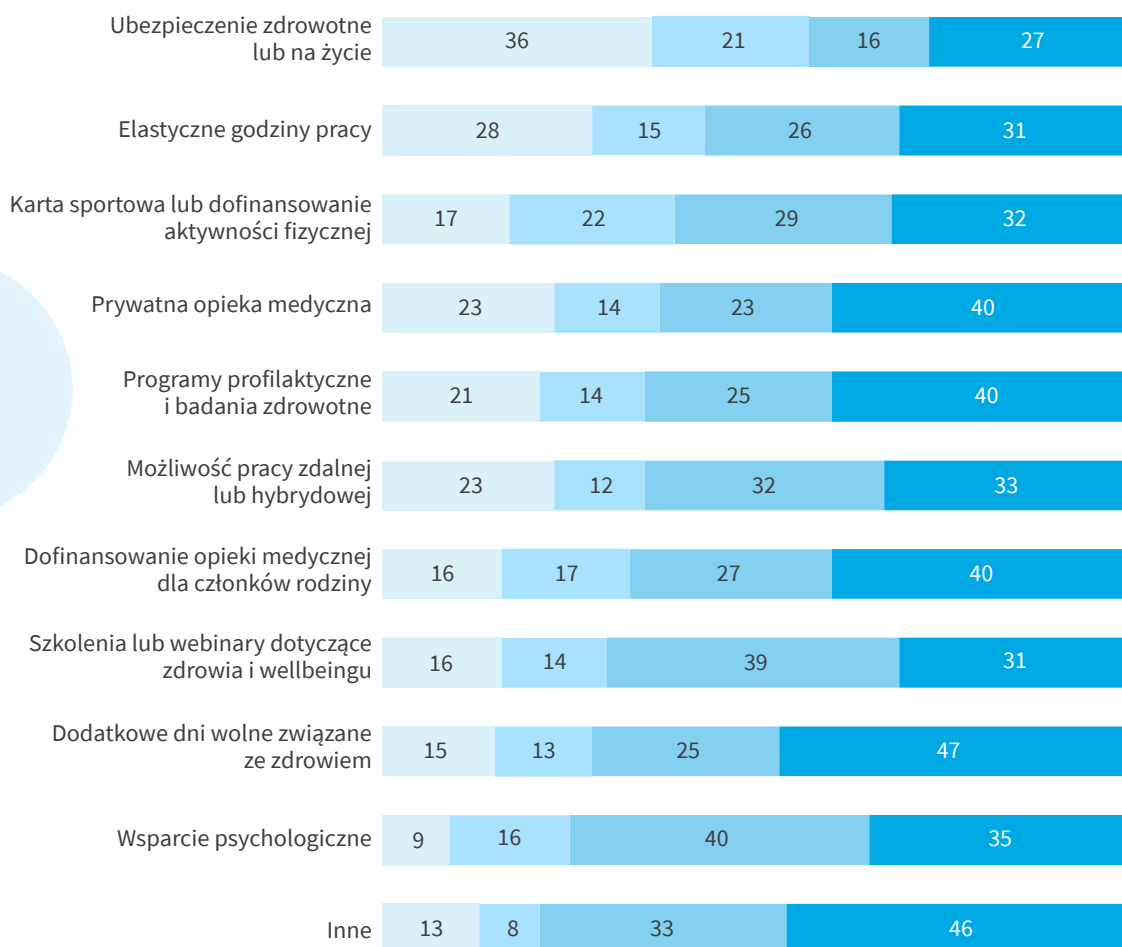
Zdrowie zajmuje ważne miejsce wśród oczekiwań pracowników wobec benefitów. Wyniki badania pokazują zainteresowanie nie tylko dostępem do opieki medycznej, ale także rozwiązaniami wspierającymi profilaktykę, odpoczynek i dobrostan.

- Najbardziej pożądanymi benefitami zdrowotnymi są dodatkowe dni wolne związane ze zdrowiem (47%), programy profilaktyczne i badania zdrowotne (40%), prywatna opieka medyczna (40%) oraz dofinansowanie opieki medycznej dla członków rodziny (40%).
- Kobiety częściej niż mężczyźni oczekują benefitów związanych z profilaktyką, zdrowiem rodziny oraz możliwością regeneracji.
- Największe potrzeby dotyczące benefitów zdrowotnych deklarują osoby w wieku 40-59 lat oraz mieszkańcy mniejszych miejscowości.



P24.

W odniesieniu do poniższych benefitów związanych ze zdrowiem proszę wskazać, które z nich są oferowane przez Pana/Pani pracodawcę, z których Pan/Pani korzysta oraz z których chciał(a)by Pan/Pani korzystać



- Pracodawca oferuje i korzystam
- Pracodawca oferuje, ale nie korzystam
- Pracodawca nie oferuje i nie odczuwam potrzeby korzystania
- Pracodawca nie oferuje, ale chciał(a)bym, aby oferował

Dane w % sortowane malejąco względem sumy odpowiedzi „Pracodawca oferuje i korzystam” oraz „Pracodawca oferuje, ale nie korzystam”; n=705



Największym zainteresowaniem cieszą się rozwiązania wspierające odpoczynek i profilaktykę. Prawie połowa badanych chciałaby korzystać z dodatkowych dni wolnych związanych ze zdrowiem, choć ich pracodawca obecnie ich nie oferuje. Bardzo wysokie zainteresowanie budzą także programy profilaktyczne, prywatna opieka medyczna oraz dofinansowanie opieki medycznej dla członków rodziny. Wyniki pokazują, że zdrowie pracowników coraz częściej postrzegane jest szerzej niż tylko przez pryzmat leczenia choroby.

Widoczne są także różnice między kobietami i mężczyznami. Kobiety częściej deklarują zainteresowanie programami profilaktycznymi (44% wobec 37%), opieką medyczną dla członków rodziny (43% wobec 36%) oraz dodatkowymi dniami wolnymi związanymi ze zdrowiem (52% wobec 42%). Wyniki wskazują zatem na nieco odmienne oczekiwania kobiet i mężczyzn wobec poszczególnych form wsparcia zdrowotnego.

Interesujące są również różnice pokoleniowe. W grupach 40-49 i 50-59 lat szczególnie wysokie jest zainteresowanie dodatkowymi dniami wolnymi związanymi ze zdrowiem (odpowiednio 50% i 48%), a także wsparciem psychologicznym oraz opieką medyczną dla członków rodziny. To właśnie osoby znajdujące się w okresie największego obciążenia obowiązkami zawodowymi i rodzinnymi najczęściej oczekują od pracodawców wsparcia pozwalającego zadbać o zdrowie.

Miejsce zamieszkania również wpływa na oczekiwania wobec benefitów. Mieszkańcy małych miast do 20 tys. mieszkańców szczególnie często deklarują zainteresowanie prywatną opieką medyczną (50%), programami profilaktycznymi (50%), dodatkowymi dniami wolnymi związanymi ze zdrowiem (50%) oraz dofinansowaniem opieki zdrowotnej dla członków rodzin (47%).

Na uwagę zasługuje także stosunkowo niska dostępność wsparcia psychologicznego. Korzysta z niego zaledwie 9% pracowników, choć ponad jedna trzecia deklaruje, że chciałaby, aby pracodawca oferował takie rozwiązanie. Podobnie wygląda sytuacja w przypadku programów profilaktycznych i badań zdrowotnych, które są obecnie dostępne dla około jednej trzeciej respondentów, podczas gdy zainteresowanie nimi jest znacznie większe.

Wyniki pokazują, że wsparcie zdrowia jest ważnym elementem oczekiwań pracowników wobec benefitów. Obejmują one zarówno dostęp do opieki medycznej, jak i profilaktykę, wsparcie psychologiczne czy rozwiązania sprzyjające odpoczynkowi. Dla pracodawców może to być istotna wskazówka przy projektowaniu oferty świadczeń odpowiadającej na potrzeby różnych grup pracowników.



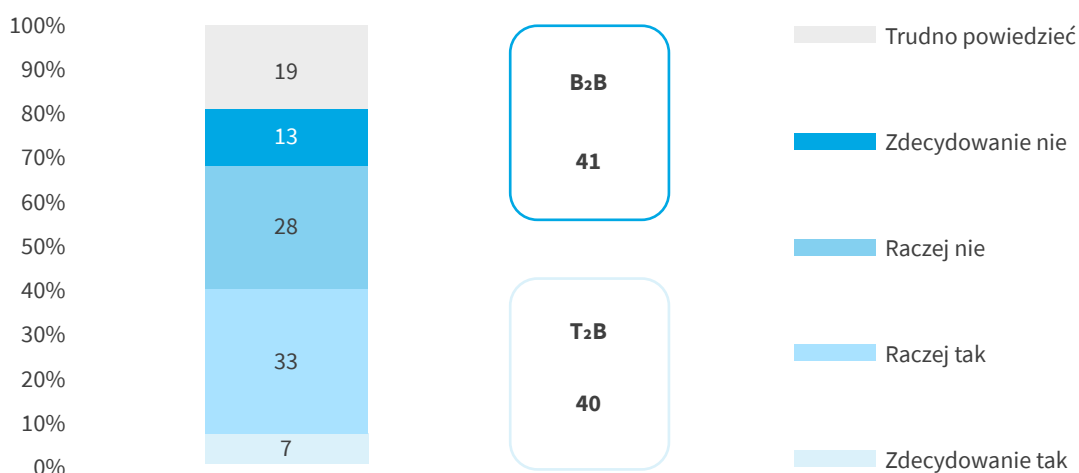
Czy pracodawcy realnie dbają o zdrowie pracowników?

Firmy inwestują w prywatną opiekę medyczną, programy profilaktyczne, działania wellbeingowe czy rozwiązania wspierające work-life balance. Pytanie brzmi jednak, czy działania te są zauważane przez pracowników i czy przekładają się na poczucie realnego wsparcia.

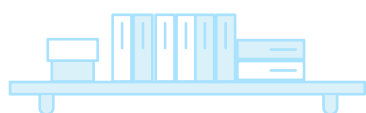
- Oceny pracowników są podzielone. 40% badanych uważa, że ich pracodawca dba o zdrowie pracowników, natomiast 41% jest przeciwnego zdania.
- Najmniej pozytywnie działania pracodawców oceniają najmłodsi pracownicy. W grupie 18–24 lata 55% badanych uważa, że pracodawca nie dba o zdrowie zatrudnionych osób.
- Najwyższy odsetek pozytywnych ocen odnotowano wśród osób po 60. roku życia oraz mieszkańców miast liczących od 100 do 500 tys. mieszkańców.

Wpływ pracodawcy na zdrowie

P25. Czy uważa Pan/Pani, że pracodawca realnie dba o zdrowie pracowników?



Dane w %; n=705
T2B – suma odpowiedzi „Raczej tak” i „Zdecydowanie tak”
B2B – suma odpowiedzi „Raczej nie” i „Zdecydowanie nie”



Wyniki badania pokazują, że pracodawcy mają w tym obszarze jeszcze wiele do zrobienia. Pozytywnie działania pracodawcy ocenia 40% respondentów, podczas gdy 41% uważa, że organizacje nie dbają wystarczająco o zdrowie pracowników. Co piąty badany nie ma jednoznacznej opinii na ten temat.

Wyraźne różnice w ocenach widoczne są w zależności od wieku. Najmniej pozytywnie działania pracodawców oceniają najmłodsi pracownicy. W grupie 18–24 lata ponad połowa respondentów uważa, że pracodawca nie dba o zdrowie pracowników, podczas gdy 36% ocenia jego działania pozytywnie. Wynik ten pokazuje, że właśnie wśród najmłodszych pracowników ocena zaangażowania pracodawcy w kwestie zdrowia jest najbardziej krytyczna.

Zupełnie inaczej sytuację oceniają osoby po 60. roku życia. W tej grupie 42% respondentów uważa, że pracodawca realnie dba o zdrowie pracowników, a negatywną opinię wyraża 31%. Może to świadczyć o większym zaufaniu do pracodawców, ale również o odmiennych oczekiwaniach wobec miejsca pracy niż wśród młodszych generacji.

Na ocenę wpływa także miejsce zamieszkania. Najbardziej pozytywne opinie pojawiają się w miastach od 100 do 500 tys. mieszkańców, gdzie 44% respondentów uważa, że pracodawcy dbają o zdrowie pracowników. Najbardziej krytyczni są mieszkańcy wsi i małych miast, gdzie odsetek ocen negatywnych sięga 44%.

Wyniki warto analizować w kontekście wcześniejszych części badania. Pracownicy jasno deklarują, że oczekują od pracodawców większego zaangażowania w obszarze zdrowia, szczególnie poprzez rozwój profilaktyki, dodatkowe dni wolne związane ze zdrowiem, wsparcie psychologiczne czy opiekę medyczną dla członków rodziny. Oznacza to, że samo oferowanie pojedynczych benefitów może dziś nie wystarczać. Coraz większego znaczenia nabiera budowanie kultury organizacyjnej, która rzeczywiście wspiera zdrowie, regenerację i dobrostan pracowników.



Od dobrostanu do efektywności

Polacy wiedzą, że zdrowie jest ważne, ale coraz częściej przegrywa ono z codziennym pośpiechem, zmęczeniem i obowiązkami. Dla pracodawców oznacza to konieczność aktywniejszego wspierania zdrowia pracowników, ponieważ stres i symptomy wypalenia zawodowego stają się powszechnym doświadczeniem osób aktywnych zawodowo.

Wyniki raportu dobrze odzwierciedlają trendy, które obserwujemy na co dzień w rozmowach z pracodawcami. Dziś standardem stało się zapewnianie dostępu do opieki medycznej nie tylko pracownikom, ale również członkom ich rodzin. Widzimy także zmianę w sposobie myślenia o benefitach zdrowotnych. Jeszcze kilka lat temu firmy koncentrowały się głównie na podstawowych pakietach medycznych, obecnie coraz częściej wybierają rozwiązania obejmujące szeroki zakres badań diagnostycznych, dostęp do wielu specjalistów oraz programy profilaktyczne.

Jako operator medyczny jesteśmy przygotowani do budowania kompleksowego środowiska wspierającego zdrowie pracowników. Obejmuje ono nie tylko pakiety medyczne i programy profilaktyczne, ale również działania związane ze zdrowiem psychicznym, webinary dotyczące radzenia sobie ze stresem, przeciążeniem zawodowym czy wypaleniem, a także możliwość organizacji konsultacji lekarskich i badań bezpośrednio w miejscu pracy.

Zdrowie pracowników staje się elementem strategii organizacji. Firmy dostrzegają związek między zdrowiem zespołu, efektywnością pracy i zaangażowaniem pracowników. Dlatego w najbliższych latach możemy spodziewać się dalszego rozwoju rozwiązań wspierających zarówno profilaktykę, jak i szeroko rozumiany dobrostan osób aktywnych zawodowo.

Katarzyna Czupa, Kierownik Zespołu Produktów Zdrowotnych w PZU Zdrowie



Podsumowanie

Zazwyczaj podsumowanie raportu sprowadza się do odpowiedzi na pytanie: „Co udało się sprawdzić?”. Tym razem proponujemy szerszą refleksję. Wyniki badania pokazują, że Polacy są świadomi znaczenia zdrowia i profilaktyki, jednak aż 15% badanych przyznaje, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy nie wykonało żadnego badania profilaktycznego. To pokazuje, że między świadomością znaczenia profilaktyki a jej realizacją nadal pozostaje przestrzeń do poprawy.

Raport pokazuje również, że zdrowie psychiczne jest jednym z najważniejszych wyzwań zdrowotnych współczesnych Polaków. 40% respondentów ocenia swój dobrostan psychiczny neutralnie lub negatywnie, a 21% deklaruje, że w ostatnim roku korzystało z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry. Jednocześnie przewlekłe zmęczenie stało się doświadczeniem niemal powszechnym – aż 80% badanych odczuwało je w ciągu ostatnich trzech miesięcy przynajmniej sporadycznie. Na uwagę zasługuje niższa ocena dobrostanu psychicznego wśród najmłodszych respondentów w porównaniu ze starszymi grupami wiekowymi.

Szczególnie interesujące wnioski przynosi część badania poświęcona osobom aktywnym zawodowo. W grupie osób aktywnych zawodowo często występują stres, przemęczenie i trudności związane z zachowaniem równowagi między pracą a życiem prywatnym. Co trzeci pracownik odczuwa stres związany z pracą co najmniej kilka razy w tygodniu, a 68% pracowników co najmniej czasami pracuje mimo choroby lub złego samopoczucia, które uzasadniałyby odpoczynek lub zwolnienie lekarskie. Jednocześnie 66% pracowników deklaruje, że doświadcza symptomów wypalenia zawodowego przynajmniej od czasu do czasu.

Wyniki badania prowadzą do ważnego wniosku: zdrowie pracujących Polaków staje się jednym z kluczowych wyzwań społecznych. W przypadku osób aktywnych zawodowo szczególnego znaczenia nabiera możliwość łączenia obowiązków zawodowych i prywatnych z dbaniem o własne zdrowie. Wyniki badania pokazują, że przy wielu codziennych obciążeniach czas na profilaktykę, odpoczynek i regenerację może być ograniczony.

O zdrowiu nie decydują wyłącznie pojedyncze wizyty lekarskie czy badania wykonywane raz na kilka lat. O zdrowiu decydują codzienne wybory, nawyki i możliwości, jakie mamy na każdym etapie życia. Szczególnie wtedy, gdy jesteśmy najbardziej aktywni zawodowo, społecznie i rodzinnie. To właśnie w tych latach budujemy fundament zdrowia na przyszłość. Dlatego pytanie postawione w tytule raportu nie jest jedynie pytaniem o pracę. Jest pytaniem o to, czy w świecie pełnym obowiązków, stresu i pośpiechu potrafimy znaleźć czas na najważniejszą inwestycję – własne zdrowie.



Autorzy

Czesław Ducki

Dariusz Rusak

Monika May-Maciejewska

Sebastian Jackowski

Jarosław Siwek

Opracowanie graficzne

Katarzyna Kołodziejczyk



ZDROWIE

68% pracowników
przyznaje, że zdarza
im się pracować
mimo choroby

