

Praca największym źródłem zmęczenia

3 lutego 2020

Polacy pracują średnio 1895 godzin rocznie. 86 proc. z nas twierdzi, że to właśnie praca jest dla nas najpoważniejszym źródłem zmęczenia.

Jak wynika z danych OECD, jesteśmy jednym z najbardziej zapracowanych narodów na świecie. Pracujemy o 300 godzin więcej niż pracownicy w Wielkiej Brytanii i 400 godzin więcej niż Niemcy. Rekordziści, pracownicy z Meksyku, pracują 2257 godzin rocznie.

Do liczby godzin dochodzi także poziom stresu i zmęczenia, jaki towarzyszy pracownikom. Pracownicy są przemęczeni, zestresowani, a w wielu przypadkach wykonują swe zadania nawet w dniach wolnych od pracy, co powoduje, że ich wypoczynek i aktywność pozazawodowa są niezwykle ograniczone. Obecny wymiar urlopów wypoczynkowych (20 i 26 dni), wprowadzony do Kodeksu pracy w latach 70. XX wieku, nie gwarantuje właściwej regeneracji sił pracownika po okresie wykonywania przez niego pracy, a także nie służy ochronie jego zdrowia oraz przywróceniu mu pełnej zdolności do pracy.

Źródło: NowyObywatel.pl