

# Praca szkodzi zdrowiu

9 listopada 2022

Praca znalazła się na trzeciej pozycji w zestawieniu czynników, które wywołują w nas stres. Przed nią znalazły się rosnące koszty życia oraz inflacja.

Jak informuje strona pulshr.pl, według najnowszego raportu Mind Health Centrum Zdrowia Psychicznego „Kondycja psychiczna Polaków”, 62 proc. Polaków przynajmniej raz w tygodniu doświadcza stresu. Kiedy w jednym czasie pojawia się zbyt wiele czynników stresogennych, może przyczynić się to do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bóle głowy, podwyższone ciśnienie krwi czy problemy z sercem, a także wpłynąć na procesy poznawcze, ponieważ wiąże się z podwyższonym poziomem hormonu wpływającego na prawidłowe funkcjonowanie mózgu, kortyzolu.

Z badania wynika, że prawie połowa Polaków (49 proc.) odczuwa stres związany z rosnącymi kosztami życia, aż 39 proc. z wysoką inflacją, a 34 proc. wskazuje pracę jako jeden z kluczowych czynników wywołujących u nich stres – wynika z danych raportu Mind Health Centrum Zdrowia Psychicznego „Kondycja psychiczna Polaków”. Według danych ADP „People at Work 2022: A Global Workforce View”, Polacy są jednym z najbardziej zestresowanych narodów w Europie – codziennie stresu w pracy doświadcza co piąty Polak (aż 22,15 proc.), więcej niż my stresują się tylko Niemcy (25,14 proc.).

Źródło: [NowyObywatel.pl](https://nowyobywatel.pl)