

# Praca w Polsce niszczy zdrowie psychiczne

6 października 2021

Prawie 60 procent badanych Polaków nie radzi sobie ze stresem w pracy, a połowa boryka się z problemem wypalenia zawodowego. Firmy, szczególnie o zasięgu krajowym i regionalnym, praktycznie nie podejmują żadnych działań z tym związanych. Blisko połowa osób narzekających na sferę mentalną nic z tym nie robi, bo najczęściej nie ma na to czasu.

Badanie na temat zdrowia psychicznego polskich pracowników przeprowadziła agencja pracy Mindy, wykorzystując do tego celu statystyki udostępnione przez sieć placówek prywatnej opieki medycznej Medicover. Wnioski płynące z raportu „Wellbeing mentalny pracowników w Polsce” nie nastrajają optymistycznie, potwierdzając tezy o złych warunkach pracy w naszym kraju.

Dokładnie 46 proc. Polaków przyznaje, że ich praca zawodowa jest jednocześnie źródłem pogarszania się kondycji mentalnej. 60 proc. narzeka na ciągły stres, natomiast blisko połowa przyznaje się do wypalenia zawodowego. Dodatkowo aż 39 proc. pracowników boryka się z problemem depresji i lęków, z kolei jedna trzecia śpi mało w stosunku do ogólnych zaleceń.

Kłopoty psychiczne polskich pracowników przekładają się na problemy z koncentracją, wahaniami nastroju oraz radzeniem sobie ze stresem. Autorzy badania szacują, że w związku z pogorszonym nastrojem przeciętny Polak traci 5 godzin i 43 minuty pracy tygodniowo, co przekłada się na 36 dni w roku.

Wśród Polaków rośnie świadomość na temat sfery mentalnej, ale robią oni niewiele w kierunku jej poprawy. Blisko 33 proc. respondentów po prostu nie ma na to czasu, z kolei drugą najpopularniejszą „wymówką” jest brak wystarczającej wiedzy na temat rozwiązywania podobnych problemów.

Spośród osób nie radzących sobie ze stresem czy wahaniami nastroju, blisko połowa w ogóle nie szuka żadnej pomocy. Jedna trzecia nie robi zaś z tym niczego, czekając aż problem zniknie sam.

Polscy pracownicy nie mogą liczyć na wsparcie ze strony przedsiębiorców. Ich zaangażowanie w poprawę stanu mentalnego oceniono jedynie na 2.48 w skali od 1 do 5. Najniższą ocenę w tym względzie otrzymały firmy o zasięgu krajowym i regionalnym, a najlepsze międzynarodowe korporacje.

Prawie 85 proc. badanych boi się zgłosić podobne problemy swojemu przełożonemu, natomiast 81 proc. ma w tym względzie obawy.

Na podstawie: Bankier.pl

Źródło: [Autonom.pl](https://www.autonom.pl)