

Przegrani za młodu

12 listopada 2012

Praca do utraty tchu, kredyty i widmo bezrobocia sprawiają, że 30- i 40-latkowie coraz częściej odwiedzają psychiatrów i kardiologów.

Jak informuje „Rzeczpospolita”, polscy 30- i 40-latkowie nie wytrzymują nałożonych na siebie obciążeń i mają coraz większe kłopoty ze zdrowiem. Przybywa tzw. młodych dorosłych mających problemy psychiczne i kardiologiczne. „W ciągu ostatnich 20 lat liczba zaburzeń emocji wzrosła 10-krotnie, zaobserwowano też 12-krotny wzrost przyjmowania substancji psychoaktywnych, np. środków uspokajających, nasennych czy przeciwbólowych” – mówi prof. Bartosz Łoza, dyr. ds. leczenia Szpitala Neuropsychiatrycznego w podwarszawskich Tworkach. Niepokojące obserwacje zgłaszają też kardiolodzy. „Coraz częściej widzimy takich pacjentów, a jeszcze 10 lat temu osoba 30-, 40-letnia z zaburzeniami rytmu serca lub zawałem była u nas rzadkim gościem” – mówi dr Piotr Dąbrowski, specjalista chorób wewnętrznych Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie.

Według ekspertów w najbliższych latach będzie coraz więcej takich osób. „Młodzi ludzie biorą na siebie coraz więcej obowiązków. Nakręcają się, że dadzą radę zrobić jeszcze jeden projekt, wziąć jeszcze jedno zlecenie. Moment zatrzymania następuje, gdy już jednak nie dają rady” – dodaje prof. Łoza. Specjalista zwraca uwagę, że wsparcia potrzebują ludzie w kwiecie wieku, którzy już są wypaleni życiowo i zawodowo. „Albo żyją w strachu, że za chwilę stracą pracę, albo pracują coraz dłużej i ciężiej z nadzieją, że zwolnienia ich nie dotkną. To wyczerpujące” – dodaje Katarzyna Korpołewska, psycholog.

Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że liczba godzin pracy – zwłaszcza mężczyzn – wydłuża się co kwartał o kilka minut. „Tempo życia w Polsce bardzo się podniosło.

Jesteśmy narodem, który pracuje ponad 40 godzin tygodniowo. Szczególnie młodzi ludzie z kredytem na karku dużo pracują i pracę zabierają do domu. Co oczywiście przekłada się na zmęczenie zawodowe i problemy zdrowotne” – mówi ekspert ds. medycznych z Uczelni Łazarskiego dr Jerzy Gryglewicz. Wielu czuje też, że musi pracować więcej ze względu na niepewność jutra i widmo bezrobocia. Z tego względu rośnie także liczba osób pracujących w więcej niż jednym miejscu – w II kwartale bieżącego roku było to 1136 tys. osób, czyli o 11 tys. więcej niż w tym samym okresie przed rokiem.

Z badań przeprowadzonych w 2010 r. przez fiński Instytut Medycyny Pracy wynika, że u osób, które systematycznie biorą nadgodziny w pracy, ryzyko zawału serca wzrasta nawet o 80 proc. Praca ponad normę oznacza bowiem dłuższe przebywanie w napięciu i stresie, co zaburza równowagę biochemiczną organizmu. Do tego dochodzi mała aktywność fizyczna, papierosy, alkohol i brak snu. „Podczas rozmowy z taką osobą wychodzi, że np. nie śpi bardzo długo, bo pracuje nad jakiś projektem. W pewnym momencie organizm się buntuje i zaczynają się np. ataki duszności” – tłumaczy dr Dąbrowiecki. Ale do lekarza idą dopiero wtedy, gdy jest już bardzo źle. „Najczęściej wtedy, gdy przestaje im się chcieć robić cokolwiek. Mówią, że czują zmęczenie, poczucie chronicznego braku sensu czy uskarżają się na stany bólowe trudne do zdiagnozowania” – wylicza profesor.

Źródło: [Nowy Obywatel](#)