|  |
| --- |
|  |

**Polak równa się pracoholik? Nie ma czasu na przerwę, integrację i regularne posiłki**

Warszawa, 12 sierpnia 2024 r.

**W Polsce narasta problem pracoholizmu, który dotyka coraz większej liczby osób i wpływa na ich codzienne życie. Według badań CBOS, aż 11 proc. Polaków, czyli około 2,5 mln osób, zmaga się z pracoholizmem. Jest to poważne zjawisko, które nie tylko wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne pracowników, ale również na ich nawyki żywieniowe oraz relacje interpersonalne. Według badania Sodexo Polska, aż połowa pracowników je posiłki w pracy w samotności, a niemal jedna trzecia nie przerywa w tym celu swoich obowiązków.**

Zgodnie z danymi Eurostat, Polacy pracują średnio 39,3 godzin tygodniowo, co jest jednym z najwyższych wyników w Europie, zaraz za Grecją i Rumunią. Warto wspomnieć, że w Grecji wprowadzono już 6-dniowy tydzień pracy, co jeszcze bardziej podkreśla nadmiar obowiązków zawodowych, z którym zmagają się obywatele w tym kraju. Z kolei w Polsce coraz częściej mówi się o skróceniu tygodnia pracy do 4 dni. Jest to efekt przepracowania społeczeństwa i wyraźnych sygnałów ze strony zatrudnionych, że pracują za dużo.

To znajduje odzwierciedlenie w badaniu przeprowadzonym przez Sodexo Polska, zgodnie z którym, aż 46 proc. Polaków skarży się na brak czasu i nadmiar obowiązków w pracy. Ponadto, kultura organizacyjna w wielu firmach, gdzie presja na wyniki jest ogromna, powoduje, że wielu Polaków zaniedbuje swoją higienę pracy czy też przerwy, które zgodnie z kodeksem pracy, przysługują każdemu pracownikowi.

– *Nie od dziś wiadomo, że Polacy spośród europejskich narodowości, są jedną z tych, które pracują najwięcej. Wpływa na to wiele czynników, przy czym jednym z głównych jest odczuwalne pogorszenie sytuacji gospodarczej w ostatnich latach – już ponad 40 proc. aktywnych zawodowo Polaków podejmuje w związku z tym dodatkową pracę poza etatem –* komentuje **Marcin Grabiwoda, Food Transformation Director** w Sodexo Polska. – *Innym istotnym aspektem jest natłok obowiązków wśród pracowników oraz zmian, jakie organizacje wprowadzają – często bez wiedzy i odpowiedniego przygotowania zespołu –* dodaje.

Jak wynika z badania „Presja zmian a emocje i zdrowie psychiczne w środowisku pracy” przeprowadzonego w ramach kampanii „Bliżej siebie”, połowa Polaków zajmujących stanowiska managerskie i dyrektorskie w firmach czuje się przytłoczona liczbą obowiązków i ciągłymi zmianami. Taki sam odsetek liderów mówi, że nadmiar zadań sprawia, że często nie mają w pracy czasu na przerwę.

**Znaleźć czas, żeby zjeść**

Tryb i atmosfera w pracy mają także niebagatelny wpływ na to, jak Polacy się odżywiają podczas godzin spędzanych na wykonywaniu obowiązków zawodowych. Według badania Sodexo Polska 49 proc. pracowników przyznaje, że stres związany z pracą negatywnie wpływa na ich nawyki żywieniowe, a 58 proc. twierdzi, że brakuje im czasu na posiłek. Połowa Polaków łatwiej dba o dietę podczas pracy zdalnej, jedząc więcej pełnowartościowych i zróżnicowanych posiłków.

– *Nasze badania wyraźnie pokazują, jakie warunki sprzyjają poprawie nawyków żywieniowych pracowników. Okazuje się bowiem, że pracując z domu rzadziej zastępujemy posiłek przekąską. Jednak praca z biura wcale nie musi sprzyjać podjadaniu. Zamiast wycieczki do pobliskiego sklepu spożywczego po batonika, warto wybrać się do restauracji pracowniczej, aby zjeść pełnowartościowe danie. Istotną rolę ma tu do spełnienia pracodawca, aby zapewnić swojemu zespołowi dostęp do restauracji. Rola takiego miejsca jest znacznie szersza, niż tylko sam dostęp do posiłków. Jak się okazuje, biurowe lunche ponad połowa z nas je w samotności, a 20 proc. nie przerywa w tym celu zadań. Zachęcałbym do wspólnych, zespołowych wyjść na obiad, aby się zintegrować i odłożyć na bok służbowe sprawy* – mówi **Marcin Grabiwoda, Food Transformation Director** w Sodexo Polska.

**Ergonomiczne biura = zdrowie i efektywność**

Wspólne posiłki w miejscu pracy mogą znacząco wpływać na integrację zespołu i satysfakcję z pracy. Dlatego tak istotne jest tworzenie ergonomicznych przestrzeni do pracy, które sprzyjają nie tylko poprawie efektywności pracowników, ale również spożywaniu regularnych posiłków oraz integracji zespołu. Dobrze zaprojektowane biura, które poprawiają zdrowie i komfort pracowników, stają się więc kluczowym elementem dla organizacji, które dążą do stworzenia środowiska pozytywnie wpływającego na dobrostan pracowników.

– *Ergonomiczne biura mają kluczowe znaczenie dla zdrowia i produktywności pracowników. Właściwie zaprojektowane miejsce pracy pomaga zminimalizować fizyczne obciążenia, a także poprawia komfort pracy. Chociażby odpowiednie oświetlenie i wentylacja biura redukują objawy zmęczenia wzroku i problemy z koncentracją. Pracownicy w odpowiednio urządzonych biurach są bardziej zadowoleni, mniej narażeni na absencje chorobowe oraz wykazują wyższą efektywność i kreatywność w wykonywaniu swoich obowiązków. W efekcie, inwestycja w ergonomiczne środowisko pracy nie tylko poprawia samopoczucie pracowników, ale także przynosi wymierne korzyści dla całej organizacji –* podsumowuje **Marcin Grabiwoda.**

**Kontakt**

|  |
| --- |
| **Media** |
| Izabela Mendelowska  +48 664 410 052  [izabela.mendelowska@sodexo.com](mailto:izabela.mendelowska@sodexo.com) |