**5 września 2025 r.**

**Stres postarza Polaków? 40 proc. badanych widzi w nim czynnik dodający lat**

**Polacy żyją coraz dłużej, jednak 37 proc. z nas jest zdania, że przez stres czuje się starzej niż wskazuje na to metryka. Paradoksalnie to poczucie towarzyszy częściej ludziom młodym, między 18. a 34. rokiem życia – wynika z ogólnopolskiego badania przeprowadzonego na zlecenie Multi.Life. W opinii ekspertów wpływ stresu na witalność to nie tylko kwestia osobistego odczuwania. Stres sprawia, że nasze ciało starzeje się szybciej i jest bardziej podatne na występowanie chorób. Zaopiekowanie jakości życia, wraz z rosnącą jego długością, wymaga nauki zarządzania stresem – pracodawcy wyraźnie dostrzegają tę potrzebę.**

**Akcelerator starzenia?**

Aż 54 proc. badanych przyznaje, że doświadcza stresu co najmniej raz w tygodniu, w tym aż 22 proc. - codziennie. Problem nie sprowadza się wyłącznie do chwilowego napięcia. Badanie Multi.Life pokazuje, że mamy do czynienia ze zjawiskiem o przewlekłym charakterze, które bezpośrednio przekłada się na poczucie „przyspieszonego starzenia się”, co dostrzega i potwierdza ponad jedna trzecia badanych. Paradoksalnie stwierdzeniem „czuje się starzej niż wskazuje na to mój wiek” zgadzają przede wszystkim osoby młode – od 18. do 34. roku życia. To też osoby, które najczęściej odczuwają stres.

– Stres wpływa nie tylko na subiektywne odczucie starzenia się. Przyspiesza procesy biologiczne i psychiczne, zwiększając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, zaburzeń snu, depresji i spadku zdolności poznawczych. Życie w przewlekłym napięciu odbiera energię i poczucie sprawczości, a ignorowanie stresu realnie skraca czas zdrowego funkcjonowania. Dlatego profilaktyka musi łączyć działania indywidualne (np. trening technik regulacji, higiena snu, ruch) i organizacyjne (przewidywalne rytuały pracy, szybki dostęp do wsparcia psychologicznego). To nie dodatek, lecz inwestycja w realne wydłużenie okresu dobrego funkcjonowania – komentuje dr hab. n. med. **Andrzej Silczuk, psychiatra, ekspert Multi.Life**.

**Co najbardziej nas stresuje i postarza?**

Badanie Multi.Life pokazuje, że źródła stresu są głęboko zakorzenione w codzienności. Najczęściej wskazywane czynniki to: nadmiar obowiązków i brak czasu (48 proc.), przeciążenie informacyjne i nadmiar bodźców (47 proc.), presja zobowiązań rodzinnych, zawodowych i społecznych (45 proc.) oraz ciągłe zamartwianie się o zdrowie (42 proc.). Do tego dochodzą problemy ze snem (35 proc.), konieczność podejmowania wielu decyzji w krótkim czasie (36 proc.) czy niepewna sytuacja finansowa (33 proc.). Choć rzadziej wskazywane, to jednak obecne są także konflikty w pracy (17 proc.) i napięcia w relacjach rodzinnych (21 proc.).

Jednocześnie wyniki pokazują, że to kobiety są bardziej narażone na stresowy mechanizm „postarzania”. Doświadczają go częściej (40 proc. wobec 34 proc. u mężczyzn), a w codziennym życiu częściej wskazują przeciążenie obowiązkami (53 proc. kobiet „często lub bardzo często” vs. 41 proc. mężczyzn) czy presję zobowiązań i oczekiwań (50 proc. vs. 40 proc.). Także przeważnie kobiety deklarują przeciążenie informacyjne – 54 proc. wobec 39 proc. mężczyzn – co pokazuje, że to właśnie one silniej odczuwają skutki nieustannego szumu bodźców i konieczności podejmowania decyzji w krótkim czasie.

**Potrzeba zmian indywidualnych i systemowych**

Z badania jasno wynika, że stres nie jest epizodycznym doświadczeniem, ale stałym elementem codzienności Polaków. Wpływa na zdrowie, samopoczucie i sposób, w jaki postrzegamy własny wiek. Jeśli stres już dziś odbiera nam młodość, to przyszłość będzie zależeć od tego, czy nauczymy się go skutecznie redukować i traktować profilaktykę zdrowia psychicznego z taką samą powagą, jak profilaktykę chorób somatycznych. To wyzwanie zarówno indywidualne, jak i społeczne – wymagające zmian w stylu życia, ale też odpowiedniego podejścia pracodawców i instytucji.

– Stres wynika dziś zarówno z sytuacji osobistych, jak i zawodowych, a także z obiektywnych realiów zmieniającej się i dynamicznej rzeczywistości, na które po prostu nie mamy wpływu. Dlatego ważne jest nauczenie się jak zarządzać stresem, bo taka umiejętność jest nieodzownym elementem profilaktyki – zarówno w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego. Pracodawcy coraz częściej dostrzegają te połączenia i bacznie przyglądają się rosnącej skali absencji chorobowych. W efekcie część polskich firm podejmuje dziś kompleksowe działania – obejmujące zarówno wymiar psychiczny i somatyczny dobrostanu pracowników Na rynku pojawiają się też nowe benefity – takie jak np. Multi.Life – siostrzany produkt kultowej karty MultiSport, który pomaga pracownikom zmienić styl życia na zdrowszy i wzmocnić profilaktykę. Poprzez możliwość monitorowania posiłków, snu, aktywności, pomocy dietetyków, trenerów, ale też budowanie kompetencji z zakresu odporności psychicznej w ramach kursów czy konsultacji z rozbudowanym gronem profesjonalistów z dziedziny psychologii – podsumowuje dr hab. Andrzej Silczuk.

Według raportu McKinsey, 59 proc. pracowników oczekuje od firmy wsparcia w obszarze zdrowia psychicznego. Badanie Willis Towers Watson „2024 Wellbeing Diagnostic Survey” pokazuje, że wśród wszystkich wymiarów wellbeingu, firmy na całym świecie wciąż najsilniej opiekują obszar zdrowia fizycznego pracowników. Niemniej aż 66 proc. organizacji uznaje dziś dbałość o dobrostan emocjonalny za priorytet wśród działań wellbeingowych i do 2027 zamierza rozszerzyć ofertę wsparcia pracowników w tym zakresie. Szczególnej uwagi wymaga młodsze pokolenie – statystyki dotyczące zwolnień lekarskich wskazują, że problemy psychiczne najczęściej dotyczą osób w wieku 30–39 lat, a dane Instytutu Psychologii PAN sugerują że sytuacja może się pogarszać wraz z wejściem na rynek pracy osób w wieku 18–24, które już dziś najgorzej oceniają swój dobrostan psychiczny.

\*\*\*

O badaniu: Badanie przeprowadzono na Ogólnopolskim Panelu Badawczym Ariadna, na ogólnopolskiej próbie liczącej N=1060 osób metodą CAWI, sierpień 2025 r. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Kontakt dla mediów:**

**Patrycja Kaleta**, e-mail: [patrycja.kaleta@linkleaders.pl](mailto:patrycja.kaleta@linkleaders.pl), kom. 505 233 994

**Barbara Jastrzębska**, e-mail: [barbara.jastrzebska@benefitsystems.pl](mailto:barbara.jastrzebska@benefitsystems.pl), kom. 539 677 460

Benefit Systems działa na polskim rynku od ponad dwóch dekad i należy do liderów w dostarczaniu benefitów pozapłacowych, które wspierają dobrostan pracowników. Spółka jest twórcą Programu MultiSport, który umożliwia podejmowanie aktywności fizycznej w obiektach sportowych w całym kraju. W portfolio Benefit Systems jest także platforma kafeteryjna MyBenefit oraz program wellbeingowy Multi.Life. Od kilku lat oferta sportowa Spółki jest rozwijana na rynkach zagranicznych, m.in. w Czechach, na Słowacji, w Bułgarii i w Chorwacji. Grupa Benefit Systems jest także operatorem klubów fitness na sześciu rynkach (w Polsce odpowiada m.in. za sieci: Fabryka Formy, FitFabric, Fitness Academy, My Fitness Place, Total Fitness i Zdrofit). Ważnym obszarem działań Benefit Systems jest promowanie aktywnego stylu życia na każdym jego etapie, dlatego Spółka realizuje inicjatywy wspierające aktywność fizyczną dzieci, dorosłych oraz seniorów. Cele te realizowane są m.in. przez Fundację MultiSport. Od 2018 roku Benefit Systems jest częścią globalnej inicjatywy B Corp, zrzeszającej spółki działające i angażujące się w rozwiązywanie najważniejszych problemów społecznych. Więcej informacji o firmie można znaleźć na [benefitsystems.pl](https://www.benefitsystems.pl/).