**2 października 2025 r.**

**Polacy czują się przebodźcowani. Aż połowa odczuwa stres z powodu nadmiaru informacji i powiadomień**

**Niemal połowa Polaków doświadcza stresu z powodu przeciążenia informacjami, powiadomieniami i bodźcami – wynika z ogólnopolskiego badania przeprowadzonego na zlecenie Multi.Life. Codziennie docierają do nas setki sygnałów, od służbowych maili po alerty w aplikacjach. Z powodu bodźców, płynących zarówno z życia prywatnego, jak i zawodowego czujemy się coraz częściej zestresowani, a także starsi niż wskazuje na to wiek.**

**Przeciążenie to norma, nie wyjątek**

Wyniki badania zrealizowanego na zlecenie Benefit Systems, dostawcy platformy wellbeingowej Multi.Life wskazują, że przebodźcowanie należy dziś do głównych źródeł stresu (47 proc.), obok mocno z nim związanych czynników: presji oczekiwań (45 proc.) czy nadmiaru obowiązków i braku czasu (48 proc.). Zgodnie z definicją przebodźcowanie to stan przeciążenia psychofizycznego organizmu, w którym nadmiar bodźców, np. internetowych, niskiej jakości treści (tzw. content pollution) – przekracza zdolność układu nerwowego do ich przetwarzania. Bycie online przez większość dnia i konieczność szybkiego reagowania, zarówno zawodowo, jak i prywatnie, stały się współczesnym obciążeniem cywilizacyjnym. Najmocniej odczuwają to kobiety – aż 41 proc. z nich przyznaje, że doświadcza przebodźcowania często, a 13 proc. – bardzo często. Jednocześnie przeciążenie najczęściej dotyka osób młodych (18–34 lata) oraz mieszkańców dużych i wielkich miast.

– Żyjemy w kulturze ciągłej dostępności i wydajności. Nasz układ nerwowy nie jest przystosowany do przetwarzania tak ogromnej ilości danych i powiadomień, z jaką mamy do czynienia każdego dnia. To wyczerpuje nasze zasoby i może powodować stres. Chroniczna wielozadaniowość i cyfrowe przeciążenie prowadzą do stanu określanego jako „zmęczenie informacyjne” (information fatigue). Zjawisko to ma wymierne skutki neurologiczne. Nadmiernie obciąża korę przedczołową, która odpowiada za funkcje wykonawcze, takie jak planowanie, koncentracja i samokontrola. Prowadzi to do upośledzenia zdolności do skupienia uwagi, pogorszenia pamięci i, w konsekwencji, do spadku produktywności. Nieustanne powiadomienia i konieczność przełączania się między zadaniami trenują mózg w kierunku płytkiego przetwarzania informacji. Może to prowadzić do trwałej zmiany ścieżek neuronalnych, utrudniając głębokie, analityczne myślenie – komentuje dr hab. n. med. **Andrzej Silczuk, psychiatra, ekspert Multi.Life**.

**Stres, który odbiera młodość i efektywność**

Co ważne, przeciążenie informacyjne i powiązany z nim stres wpływają też na to, jak postrzegamy siebie i swój wiek. Z badania wynika, że aż 40 proc. Polaków przyznaje, że stres sprawia, iż czują się starzej, niż wskazuje ich metryka. To pokazuje, że nadmiar bodźców nie tylko podnosi poziom napięcia, ale także odbiera nam energię i subiektywne poczucie młodości. Jednocześnie aż 54 proc. badanych przyznaje, że odczuwa stres co najmniej raz w tygodniu. Skoro chroniczny stres przyspiesza również biologiczne starzenie, wnioski są proste – przez przebodźcowanie starzejemy się nie tylko subiektywnie, ale i obiektywnie, bo w naszych organizmach zachodzą realne, fizyczne zmiany.

**Jak chronić się przed przebodźcowaniem?**

Eksperci podkreślają, że w świecie, w którym informacje, powiadomienia i bodźce napierają na nas z każdej strony, umiejętność radzenia sobie z szumem informacyjnym staje się jedną z najważniejszych kompetencji XXI wieku. Kluczem jest tworzenie własnych „buforów”. Chodzi zarówno o higienę cyfrową, ograniczenie czasu online i świadome wyłączanie powiadomień, jak i o sięganie po naturalne mechanizmy regeneracyjne. Ważną rolę odgrywa również regularna aktywność fizyczna czy techniki relaksacyjne.

– Źródła stresu są dziś wielowymiarowe i niemal niemożliwe do uniknięcia. Dlatego tak ważne jest, by uczyć się zarządzania stresem i budować odporność psychiczną. To element profilaktyki, który chroni zdrowie fizyczne i psychiczne, ale też zmniejsza ryzyko wypalenia zawodowego. Coraz częściej dostrzegają to pracodawcy, którzy m.in. w odpowiedzi na rosnącą skalę absencji chorobowych inwestują w programy wellbeingowe, łączące wymiar emocjonalny i somatyczny. Narzędzia takie jak Multi.Life wspierają pracowników w codziennych wyborach – od monitorowania snu i diety po konsultacje psychologiczne i trening odporności psychicznej, także w zakresie higieny cyfrowej czy technik relaksacyjnych. To sygnał, że troska o równowagę w świecie nadmiaru bodźców staje się nie tylko indywidualnym wyzwaniem, ale też strategicznym elementem budowania zdrowych organizacji – podsumowuje dr hab. Andrzej Silczuk.

\*\*\*

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, . 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.