



**WSZYSTKO  
DLA TWOJEGO  
ZDROWIA**



# DYSTRES – NIEWIDZIALNY CIĘŻAR WSPÓŁCZESNEGO ŻYCIA

Na podst. raportu Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2025

Patroni Raportu



INSTYTUT MEDYCyny PRACY  
IM. PROF. J. NOFERA



PRACODAWCY RP

Scandinavian-Polish   
CHAMBER OF COMMERCE



MINDHEALTH



MEDICOVER  
ZDROWA FIRMA



## UCZESTNICY DEBATY:



MINDHEALTH



MEDICOVER  
ZDROWA FIRMA



### **BEATA WOJCIECHOWSKA**

Ekspert ds. Profilaktyki i Promocji Zdrowia Medicover, Kierownik Zespołu przygotowującego raport Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2025



### **PROF. DR HAB. N. O ZDR. EWA MOJS**

Neuropsycholog, Kierownik Katedry i Zakładu Psychologii Klinicznej na Wydziale Medycznym Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu, Kierownik Poradni Zdrowia Psychicznego UMP, współtwórczyni Towarzystwa Naukowego Psychologii Klinicznej i Medycyny Behawioralnej, członek Rady Naukowej MindHealth



### **MACIEJ SANDOMIERSKI**

Psycholog, Kierownik ds. Psychologii i Psychiatrii w MindHealth Centrum Zdrowia Psychicznego

## PROWADZĄCA:



### **MARZENA SMOLIŃSKA**

Dyrektor ds. Polityk Publicznych, p.o.  
Dyrektora ds. Komunikacji  
Korporacyjnej Medicover Polska

# RAPORT PRACA. ZDROWIE. EKONOMIA. PERSPEKTYWA 2025



MINDHEALTH



MEDICOVER  
ZDROWA FIRMA



pokazuje rzetelny obraz zdrowia pracowników  
z lat 2022-2024



ocenia styl życia i zachowania prozdrowotne,  
mające wpływ na zdrowie i efektywność w pracy

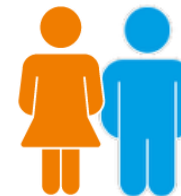


bada zagrożenia psychospołeczne w pracy i ich  
wpływ na zdrowie pracowników



przedstawia coroczną kalkulację kosztów, jakie  
ponoszą pracodawcy z powodu najczęstszych  
chorób pracowników

## Populacja raportu



**577 457**

pracowników  
firm

# JAKIE CZYNNIKI WPŁYWAJĄ NA ZDROWIE?



MINDHEALTH



MEDICOVER  
ZDROWA FIRMA



Źródło: Population Health Institute, University of Wisconsin

# JAK WYGLĄDA STAN ZDROWIA PRACOWNIKÓW?



MINDHEALTH



MEDICOVER  
ZDROWA FIRMA

## Zdrowie psychiczne 2024 vs 2022

**F32**

Epizod  
depresyjny

**F41**

Zaburzenia  
lękowe

**F43**

Reakcja na ciężki  
stres i zaburzenia  
adaptacyjne

### Liczba pracowników z rozpoznaniem

**+4%**

**+35%**

**+33%**

### Liczba pracowników ze zwolnieniem lekarskim

**+29%**

**+81%**

**+70%**

### Liczba dni zwolnienia lekarskiego

**+31%**

**+89%**

**+63%**



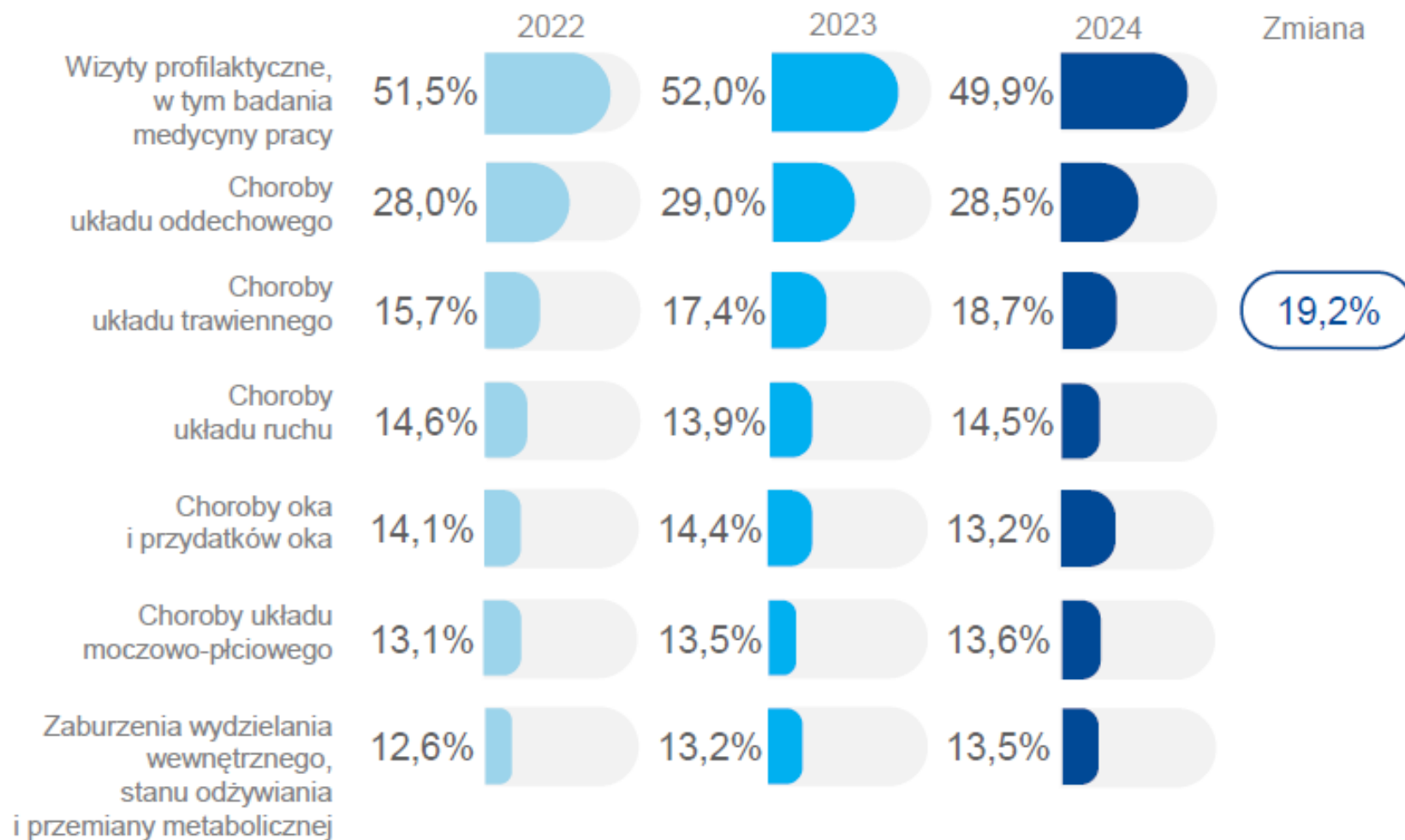
## LICZBA KONSULTACJI LEKARSKICH (1/2)



MINDHEALTH



MEDICOVER  
ZDROWA FIRMA



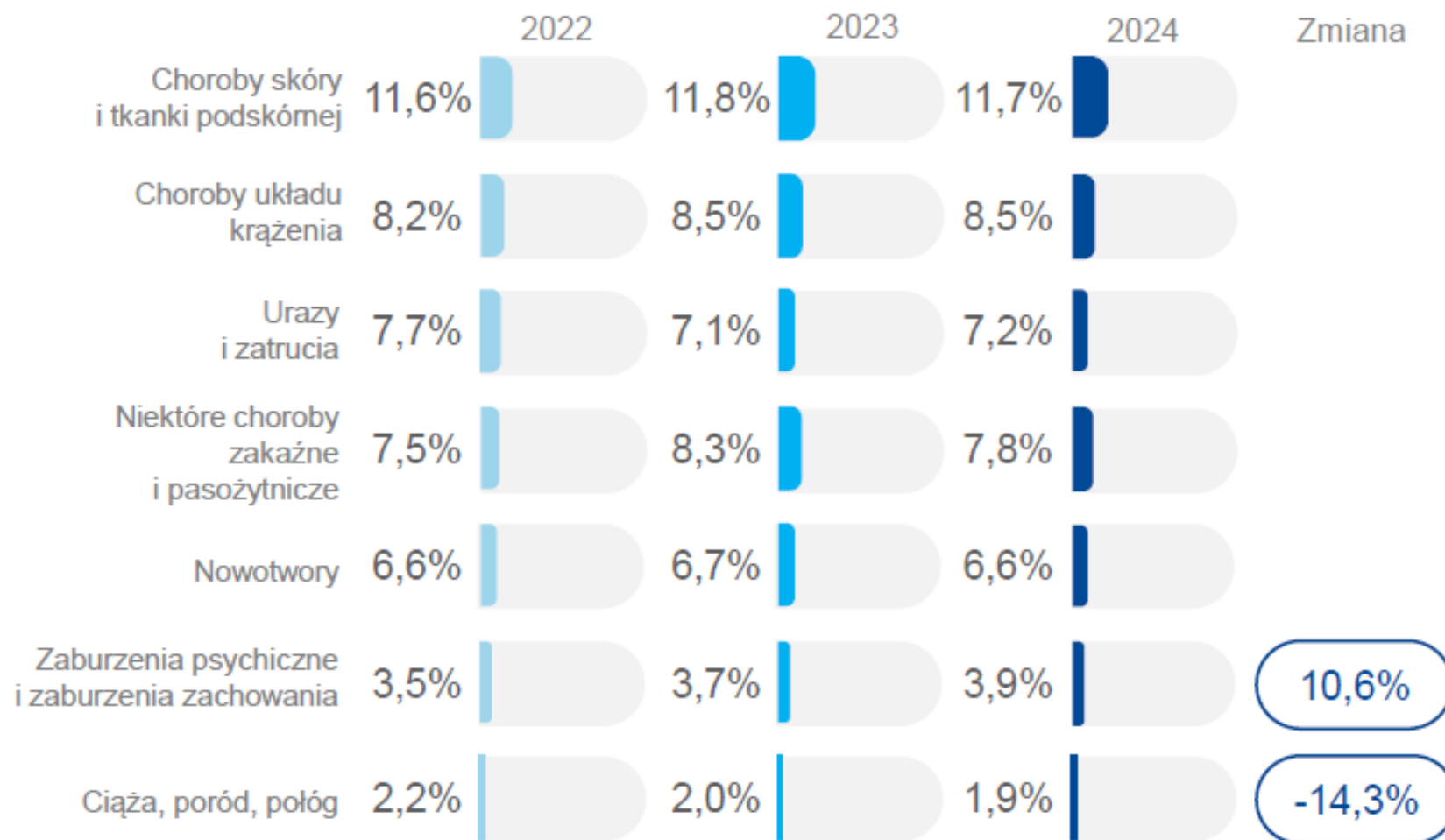
## LICZBA KONSULTACJI LEKARSKICH (2/2)



MINDHEALTH



MEDICOVER  
ZDROWA FIRMA



# Badanie „Zagrożenia psychospołeczne w miejscu pracy”

## Cel badania

Głównym celem **wspólnego badania Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi oraz Medcover** było:

1. zidentyfikowanie cech środowiska pracy stanowiących potencjalne zagrożenia psychospołeczne,
2. ocena ich stresogenności,
3. ocena ich wpływu na zdrowie psychiczne pracowników.



MINDHEALTH



MEDICOVER  
ZDROWA FIRMA



**53%**

mężczyzn



**47%**

kobiet

Osoby te zgłosiły się na badania profilaktyczne, określone w Kodeksie Pracy (badania wstępne, okresowe, kontrolne). Analizowana populacja była reprezentatywna pod względem wieku i płci w odniesieniu do wszystkich pracowników pozostających pod opieką Medcover. Udział w badaniu był dobrowolny.

# JAK WYGLĄDA STAN ZDROWIA PRACOWNIKÓW?



MINDHEALTH



MEDICOVER  
ZDROWA FIRMA

Dystres psychiczny  
odczuwało



57%



61%

Najbardziej  
narażone grupy

20-29 lat



61%

65+ lat



64%

Wyższy poziom  
dystresu  
u pracowników

fizycz-  
nych



65%

zmia-  
nowych



62%



## CO STRESUJE PRACOWNIKÓW?

### Najczęściej stresujące czynniki pracy

Jakość pracy  
zależna od innych

79,2%

Nadmiar  
obowiązków

76,4%

Niekorzystny wpływ  
na życie prywatne

75,1%

Ograniczone  
możliwości awansu

74,1%

Multitasking  
- przełączanie między  
zadaniami

73,9%

Długotrwałe utrzymanie  
koncentracji uwagi

71,5%

### Rzadziej stresujące czynniki pracy

Brak środków materialnych  
niezbędnych do pracy

60,8%

Konieczność ciągłego  
podnoszenia kwalifikacji

60,3%

Korzystanie  
z nowoczesnych  
technologii

58,0%

Utrudniony dostęp do  
informacji dotyczących  
mojego funkcjonowania  
w firmie

56,0%

Niezmiennność sposobu  
wykonywania pracy

55,7%

Utrudniony dostęp do  
informacji niezbędnych  
do wykonywania pracy

54,2%

**Świadome zarządzanie czynnikami stresującymi w środowisku pracy pozwala ograniczyć ich negatywne konsekwencje i zwiększyć zarówno komfort pracy, jak i efektywność pracowników.**

## CZYNNIKI PATOLOGII W PRACY



MINDHEALTH



MEDICOVER  
ZDROWA FIRMA

|                                                                           | Kontakt<br>z czynnikiem | Odczucie<br>stresu |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| Mobbing dotyczący współpracowników                                        | 24,4%                   | 57,6%              |
| Agresja psychiczna ze strony współpracowników                             | 18,1%                   | 55,6%              |
| Dyskryminacja dotycząca współpracowników                                  | 16,8%                   | 56,7%              |
| Dyskryminacja bezpośrednia                                                | 14,8%                   | 46,0%              |
| Mobbing bezpośredni                                                       | 11,8%                   | 47,4%              |
| Narażenie na agresję fizyczną ze strony kolegów, koleżanek i przełożonych | 10,4%                   | 36,5%              |
| Molestowanie seksualne dotyczące współpracowników                         | 9,4%                    | 33,8%              |
| Molestowanie seksualne bezpośrednie                                       | 6,3%                    | 27,5%              |

**Co 7. badana osoba zgłaszała, że na jej stanowisku pracy wystąpił czynnik patologii.**

Źródło: Badanie „Zagrożenia psychospołeczne w miejscu pracy”

# JAK WYGLĄDA KWESTIA ZWOLNIEŃ LEKARSKICH WŚRÓD PRACOWNIKÓW?



MINDHEALTH



MEDICOVER  
ZDROWA FIRMA

## Zwolnienia lekarskie

(2024 vs 2022)

Zmiana w liczbie  
pracowników z danym  
typem zwolnienia

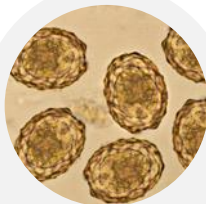
Zmiana w długości  
(liczbie dni) zwolnienia



Choroby układu  
oddechowego

+2,1%

-3,6%



Niektóre choroby  
zakaźne  
i pasożytnicze

+11,0%

+3,8%



Choroby  
układu  
trawieniowego

+39,4%

+29,1%



Choroby  
układu ruchu

+2,5%

-8,7%



Ciąża,  
poród, połóg

-18,4%

-17,6%



Zaburzenia  
psychiczne  
i zaburzenia  
zachowania

+21,0%

+35,9%



Nowotwory

+22,0%

+4,0%

Źródło: Dane Medicover

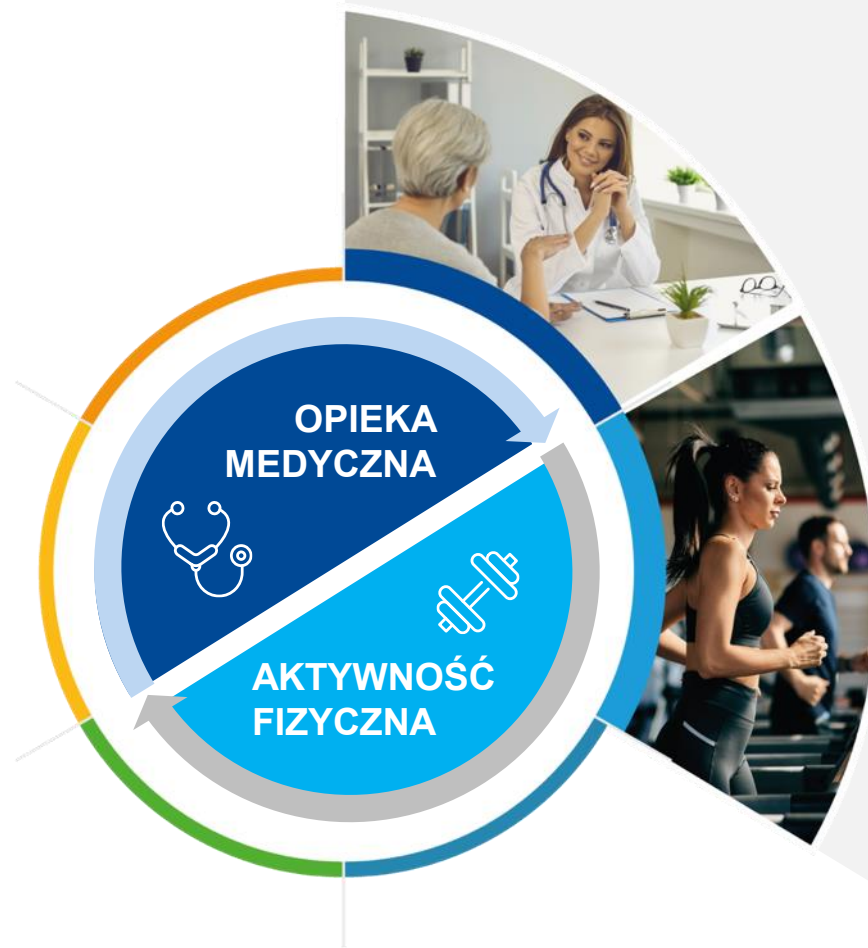
# KOMPLEKSOWE PODEJŚCIE DO ZDROWIA



MINDHEALTH



MEDICOVER  
ZDROWA FIRMA



Medycyna  
stylu życia



Skierowanie  
na trening



Profilaktyka  
dla każdego



Wsparcie zdrowia  
psychicznego



Treningi  
medyczne



Wsparcie  
dietetyczne



**WSZYSTKO  
DLA TWOJEGO  
ZDROWIA**



# MATERIAŁY DO POBRANIA



Pobierz teraz



**Raport Praca. Zdrowie. Ekonomia.  
Perspektywa 2025**



Pobierz teraz



**E-book „Dłuższe życie pracowników w lepszym  
zdrowiu” na podstawie raportu Praca. Zdrowie.  
Ekonomia. Perspektywa 2025**