



Pokolenie trzech kryzysów - pracujący Milenialsi mierzą się z chorobami cywilizacyjnymi i najczęściej korzystają z konsultacji psychiatrów i psychologów

2026-03-24

Dane przedstawione przez Medicover w raporcie Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2025 [1] pokazują, że pracujący Milenialsi to grupa wiekowa, w której blisko połowa badanych ma podwyższony poziom cholesterolu, a ponad jedna czwarta zbyt wysokie ciśnienie. Długotrwały stres, którego doświadczają, zwiększa ryzyko rozwoju chorób metabolicznych i sercowo-naczyniowych. Dotąd uznawani za pokolenie 2 kryzysów na rynku pracy, teraz muszą mierzyć się z kolejnym – związanym z błyskawicznym rozwojem technologii.

Milenialsi, zwani także pokoleniem Y, to osoby, które urodziły się między rokiem 1980 (lub 1981) a 1996. Obecnie ponad jedna trzecia wszystkich pracowników w kraju należy do grupy wiekowej 30-39 lat.

Kryzysy i niepewna przyszłość a zdrowie

Twórcy raportu podkreślają, że do tej pory Milenialsów nazywano „pokoleniem dwóch kryzysów”. Kiedy wchodziłi w dorosłość musieli stawić czoło pierwszemu z nich, czyli niezwykle trudnej sytuacji gospodarczej 2008 roku. Rynek pracy stał się wówczas niestabilny, wysokość wynagrodzeń spadła, a zamiast umów o pracę coraz częściej proponowano kandydatom te cywilnoprawne, czyli tzw. „śmieciówki”. Drugi kryzys wywołała pandemia Covid-19, która przyniosła ogromne zmiany na ogarniętym recesją rynku, w tym w modelu pracy. Wiele osób straciło zatrudnienie, pojawiła się niepewność i lęk o przyszłość. Dziś znów muszą się z nimi mierzyć.

Myślę, że obecnie możemy mówić o trzecim poważnym kryzysie. Zmiany technologiczne, szczególnie te związane z automatyką i błyskawicznym rozwojem sztucznej inteligencji, są nieuchronne i bezpośrednio wpływają na sytuację pracowników. Z jednej strony ułatwiają pracę, z drugiej rodzą szereg obaw o przyszłość. Często zamiast „oddechu” przynoszą nowe zadania i rosnące oczekiwania. To właśnie te konsekwencje generują napięcie i długotrwały stres, który zaburza równowagę organizmu i negatywnie wpływa zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Może to skutkować przewlekłymi stanami zapalnymi i pogorszeniem funkcjonowania narządów, rozwojem chorób autoimmunologicznych oraz cywilizacyjnych

– tłumaczy Beata Wojciechowska, Ekspertka ds. Profilaktyki i Promocji Zdrowia w Medicover, Kierownik zespołu przygotowującego raport Medicover Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2025.

Gdy cywilizacja niebezpiecznie podnosi ciśnienie

Długotrwały stres zwiększa ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i metabolicznych, które są główną przyczyną zgonów na całym świecie. Prowadzi do zaburzeń regulacji metabolicznej, sprzyja insulinooporności i odkładaniu się tkanki tłuszczowej. Może także wpływać na funkcjonowanie osi hormonalnych, w tym osi podwzgórze-przysadka-tarczyca, prowadząc do zaburzeń gospodarki hormonalnej. Hormony tarczycy odgrywają kluczową rolę w procesach metabolicznych każdej komórki organizmu, regulując tempo przekształcania składników odżywczych w energię.

Nieodpowiednia dieta, stres i problemy zdrowotne mają negatywny wpływ na układ pokarmowy. Analiza danych z 2024 r. wykazała u polskich pracowników ponad 19% wzrost wizyt z powodu chorób układu trawiennego w porównaniu z rokiem 2022. Choroby te są mocno skorelowane z masą ciała, a wysoka wartość BMI może prowadzić do problemów takich jak refluks, choroba wrzodowa, zespół jelita drażliwego czy stłuszczenie wątroby. Tymczasem wielu pracowników w wieku 30-49 lat cierpi na choroby cywilizacyjne: aż 47,5% ma podwyższony poziom cholesterolu (>190 mg/dl), 34,7% nadwagę (Wskaźnik Masy Ciała BMI 25-29.9), 19,8% zmagają się z otyłością (BMI ≥ 30.0), 26,8% ma podwyższone ciśnienie ($\geq 140/90$ mmHg), a 13,9% podwyższony poziom glukozy (>99 mg/dl). Eksperci ostrzegają, że młodsze osoby, które dziś zmagają się z nadciśnieniem, podwyższonym poziomem cholesterolu czy nadwagą, narażone są na poważne problemy zdrowotne w przyszłości.

Dieta jest jednym z kluczowych filarów zdrowia i ma ogromne znaczenie dla naszego samopoczucia, poziomu energii oraz kondycji fizycznej. Wśród osób aktywnych zawodowo często można zaobserwować, że szybkie tempo życia sprzyja pomijaniu posiłków, jedzeniu w biegu oraz sięganiu po proste, mało urozmaicone potrawy. Dodatkowo przewlekły stres wpływa na regulację apetytu i wybory żywieniowe, zwiększając skłonność do podjadania żywności wysokoprzetworzonej, bogatej w nasycone kwasy tłuszczowe i cukry proste. Takie nawyki często wynikają z braku czasu, ale w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do niedoborów składników odżywczych, zaburzeń metabolicznych i rozwoju chorób cywilizacyjnych. Dlatego świadome podejście do odżywiania już dziś jest inwestycją w zdrowie na kolejne lata

- wyjaśnia Luiza Woźniak, dietetyk kliniczny, Starszy Specjalista ds. Informacji i Edukacji Medycznej w Medicovery.

Holistyczna opieka zdrowotna kluczem do poprawy stanu zdrowia

W 2024 r., we współpracy z Instytutem Medycyny Pracy w Łodzi, Medcover przeprowadził dodatkowe badanie „Zagrożenia psychospołeczne w miejscu pracy”, koncentrujące się na poziomie odczuwanego stresu wśród pracowników. Jego wyniki pokazują, że choć osoby w wieku 30-39 lat nie należą do grupy najczęściej deklarującej stres negatywnie wpływający na zdrowie, to właśnie one najczęściej sięgają po specjalistyczną pomoc w obszarze zdrowia psychicznego. Potwierdzają to dane z raportu Praca Zdrowie. Ekonomia – w 2024 r., w porównaniu do roku 2022, liczba konsultacji psychiatrycznych wzrosła w tej grupie wiekowej o 47%, natomiast psychologicznych – o 14%.

Niepokojące objawy, które powinny zmotywować nas do udania się do lekarza i które mogą być wynikiem stresu to m.in. przewlekłe zmęczenie, problemy z koncentracją, uczucie duszności, kołatanie serca, mgła mózgowa, zaburzenia masy ciała, wypadanie włosów, bóle głowy, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, zwiększona potliwość czy trudności z zasypianiem.

Szacuje się^[2], że łączna liczba lat utraconych z powodu złego stanu zdrowia i przedwczesnej śmierci, wynikająca z metabolicznych czynników ryzyka, wzrosła od 2000 r. aż o 50%. Coraz więcej osób będzie żyło dłużej, jednak zdrowie nie będzie im dopisywać, zatem warto dbać o nie wieloaspektowo – konsekwentnie stawiać na profilaktykę, a także, tak jak Milenialsi, sięgać po specjalistyczną pomoc również w obszarze zdrowia psychicznego.



Medcover w Polsce - Backgrounder PL&ENG 2026.pdf

[Download](#)



Pokolenie trzech kryzysów – pracujący Milenialsi mierzą się z chorobami cywilizacyjnymi i najczęściej korzystają z konsultacji psychiatrów i psychologów.jpg

[Download](#)