

**Lepiej zapobiegać niż leczyć. Pogarsza się stan zdrowia psychicznego pracowników**

2021-09-28

Aż 50% więcej konsultacji z psychologiem i psychiatrą umawiali pracownicy firm w roku 2020 w stosunku do roku poprzedniego. Wskazują na to dane Medicover bazujące na analizie ponad 400 000 pracowników z lat 2019/2020. Tak niepokojący wynik najprawdopodobniej jest skutkiem pandemii COVID-19. Podwyższenie poziomu stresu w połączeniu z pracą zdalną spowodowało pogorszenie stanu zdrowia psychicznego zatrudnionych. Efektem jest wzrost liczby zwolnień lekarskich od psychiatry o prawie 60%.

Co trzeci pracownik w wyniku pandemii doświadczył pogorszenia samopoczucia psychicznego, jak wynika z badań Hays Poland „Nowe oblicze normalności” przeprowadzonego w 2020 r. Obniżona kondycja psychiczna wielu osób przełożyła się na częstsze korzystanie z pomocy psychologicznej i psychiatrycznej. Według danych Medicover w porównaniu do roku 2019 liczba osób korzystających z usług psychologa lub psychiatry wzrosła o ok. 45%, a liczba umawianych konsultacji – o 55%. Wzrost ten był wyraźniejszy u kobiet (60%) niż u mężczyzn (47%).

Niepewność, niepokój, strach o zdrowie i przyszłość oraz zmiany zachodzące w wyniku pandemii sprawiają, że pracownicy znajdują się pod dużą presją. To przekłada się na ich ogólne samopoczucie skutkujące często niezdolnością do pracy. Jest to szczególnie odczuwane przez osoby, które w czasie pandemii musiały przystosować się do nowej rzeczywistości – zmierzyć się z większym nakładem pracy, poszukać nowego miejsca zatrudnienia czy poświęcić się w większym stopniu opiece nad dziećmi, które dotychczas chodziły do szkół, żłobków czy przedszkoli

– tłumaczy dr n. med. Piotr Soszyński, specjalista chorób wewnętrznych, Dyrektor ds. Strategicznego Doradztwa Medycznego w Medicover.

**Przyczyny zwolnień lekarskich od psychiatry**

Jak wynika z analizy przeprowadzonej przez Medicover, mimo nowych okoliczności główne przyczyny zwolnień lekarskich nie zmieniły się. W przeważającej części powodem jest stres i zaburzenia adaptacyjne, oraz zaburzenia lękowe i epizody depresyjne.

Pandemia tylko pogłębiła problem, który obserwujemy na rynku pracowniczym od lat. Osoby spędzające w pracy często więcej niż 8 godzin dziennie są nieustannie narażone na sytuacje trudne i stresogenne. Pracownik będący w słabszej kondycji psychicznej może mieć problemy z koncentracją, ze snem, a także zmniejszone zaangażowanie, wypalenie zawodowe, poczucie braku sensu wykonywanej pracy czy nawet depresję

– tłumaczy dr Piotr Soszyński.

Do przyczyn wywołujących stres w pracy można zaliczyć m.in:

* problemy na poziomie relacji,
* przeładowanie pracą,
* brak możliwości rozwoju, awansu,
* brak wsparcia przełożonych,
* redukcja zatrudnienia bądź cięcia finansowe,
* mobbing, zastraszanie.

Jak wynika ze wspomnianego badania Hays obawy związane z życiem zawodowym wyraziło aż 50% respondentów posiadających pracę oraz 86% badanych, którzy w początkowym okresie pandemii stracili zatrudnienie. Jeśli przed pandemią samopoczucie psychiczne pracowników nie plasowało się na wysokim poziomie, teraz sytuacja przedstawia się jeszcze gorzej.

**Jak zadbać o zdrowie psychiczne ?**

Światowa Organizacja Zdrowia określa zdrowie jako "Stan pełnego/całkowitego dobrego samopoczucia/dobrostanu (ang. wellbeing) fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko jej brakiem – obiektywnie istniejącej – choroby czy niepełnosprawności". Dbałość o kondycję mentalną jest bardzo istotna i wpływa na nasze zdrowie. Ważna w tym aspekcie jest świadomość swojego stanu psychicznego, umiejętność rozpoznawania swoich emocji, sięganie po pomoc specjalistów oraz pracodawców a także uprawianie aktywności fizycznej. Lepiej zapobiegać niż leczyć.

