

Zdrowie psychiczne na polskim rynku pracy

Raport z badania Poradni Zdrowia
Psychicznego HARMONIA

HARMONIA
PORADNIA ZDROWIA
PSYCHICZNEGO
GRUPA LUXMED

harmonia.luxmed.pl



Szanowni Państwo,

Na polskim rynku pracy obserwujemy niepokojący stan zdrowia psychicznego pracowników. Coraz częściej spotykamy pacjentów cierpiących na bezsenność, w stanie permanentnego stresu i lęku, czy wręcz prezentujących obniżony nastrój z depresją włącznie, co z oczywistych względów wpływa na ich motywację i wydajność w pracy. Najczęściej wskazywanymi - przez osoby zatrudnione - problemami są: trudności w wykonywaniu zadań w terminie, spadek koncentracji czy odkładanie pracy na później. Skutkiem tego są m.in. wzmożona absencja i prezentyzm, zaobserwowane przez wielu pracodawców. Eksperti Grupy LUX MED przeprowadzili badania wśród osób zatrudnionych na temat ich stanu zdrowia psychicznego.

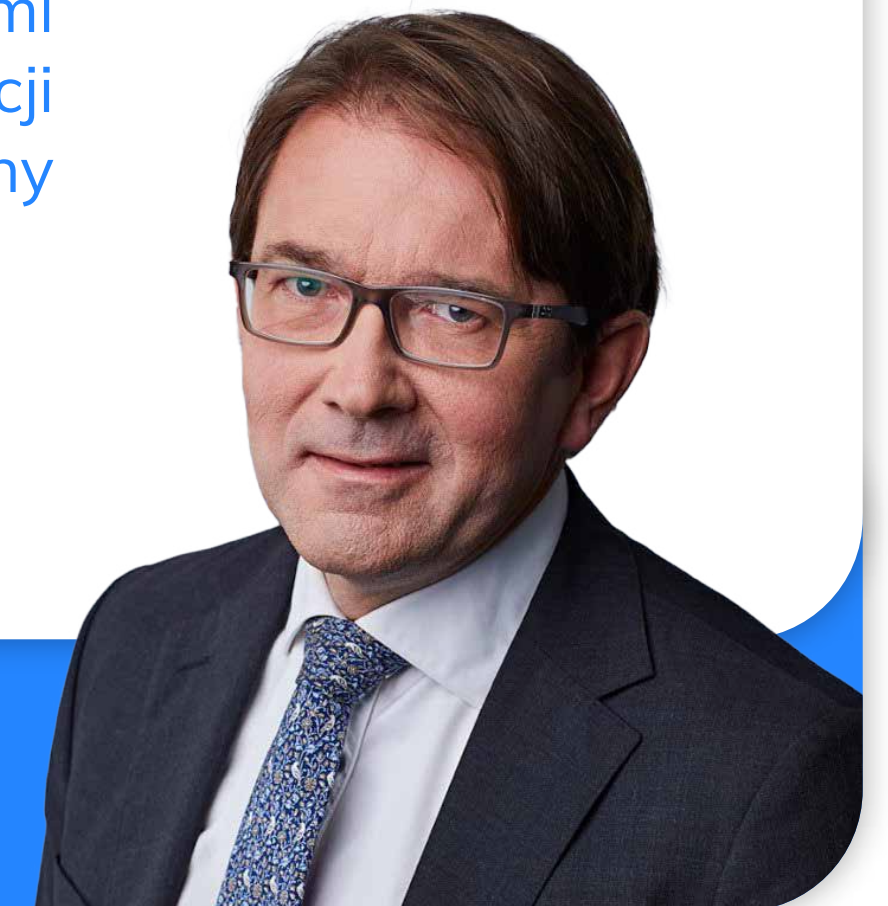


Ich wyniki oddajemy w Państwa ręce. Niech raport „Zdrowie psychiczne na polskim rynku pracy” będzie przyczynkiem do dalszej dyskusji, a także kierunkiem na drodze do poprawy dobrostanu psychicznego pracowników.

Anna Rulkiewicz
Prezes Grupy LUX MED

W Grupie LUX MED mamy pełną świadomość, że zdrowie to nie tylko brak choroby, ale też dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. LUX MED jest podmiotem leczniczym skoncentrowanym na udzielaniu kompleksowych świadczeń zdrowotnych. Wobec tego w naszym portfolio nie mogło zabraknąć linii biznesowej skupiającej się właśnie na utrzymaniu lub przywróceniu tego szeroko rozumianego dobrostanu. Nasze Poradnie Zdrowia Psychicznego HARMONIA specjalizują się w udzielaniu wsparcia z zakresu zdrowia psychicznego skierowanego do pracowników i pracodawców. Dodatkowo wzmacniamy procesy utrzymania zdrowia, czyli dobrostanu, poprzez projekty profilaktyczno-wellbeingowe naszego Biura Edukacji Zdrowotnej.

Zachęcam do zapoznania się z wynikami raportu i budowania modelu organizacji dbających o dobrostan psychofizyczny pracowników.



dr n. med. Krzysztof Kurek
Członek Zarządu LUX MED Sp. z o.o.

Model dobrostanu psychicznego

Na potrzeby badania opracowaliśmy model, który całościowo obejmuje różne aspekty dobrostanu psychicznego pracowniczek i pracowników.

● **Zdrowie psychiczne**

- Obniżony nastrój
- Niepokój
- Stres

● **Życie zawodowe**

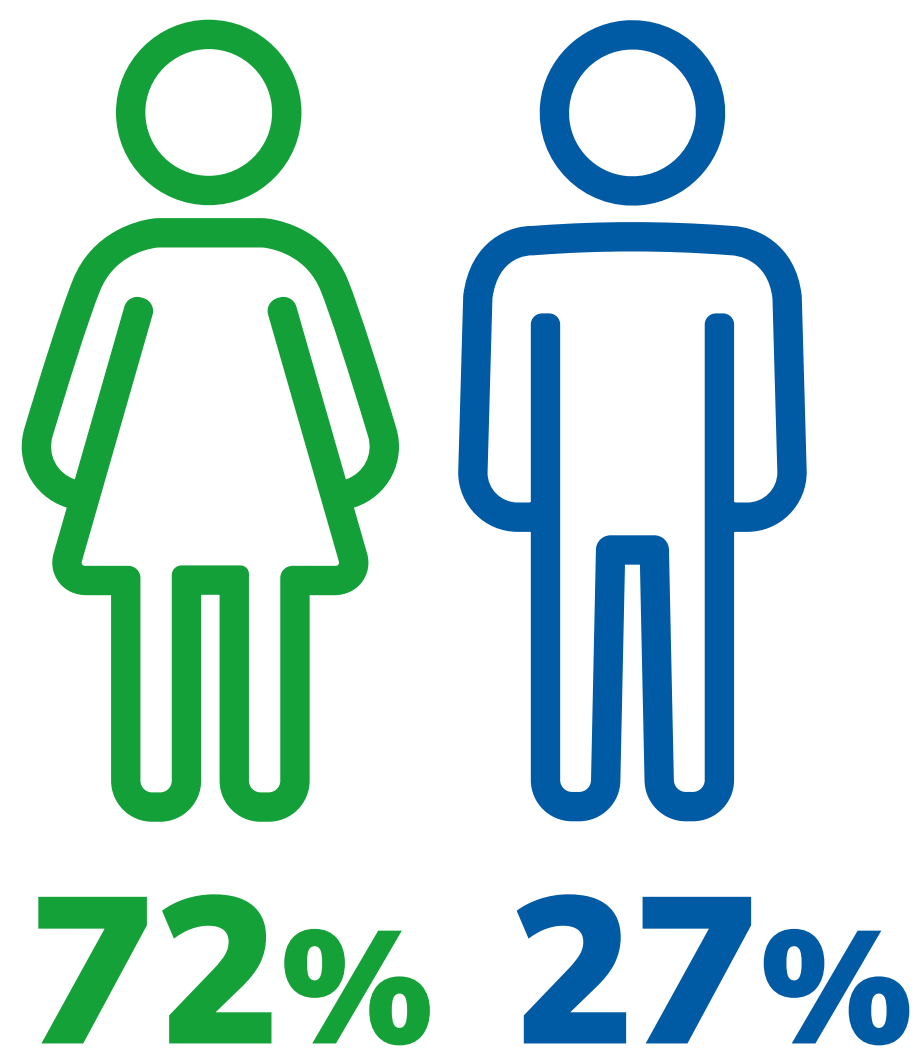
- Motywacja
- Wydajność w pracy
- Równowaga praca - życie

● **Zasoby osobiste**

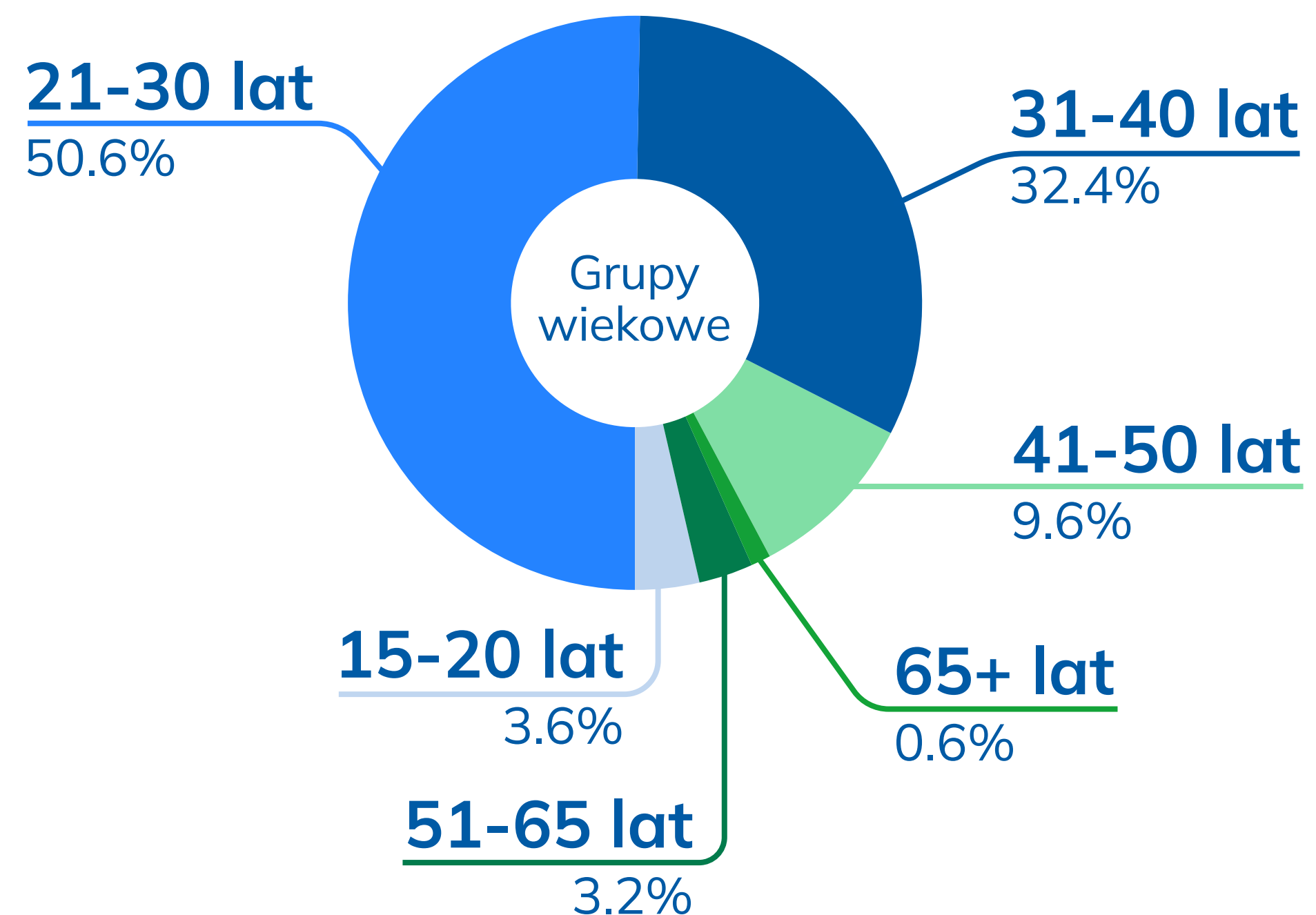
- Wsparcie najbliższych
- Wsparcie pracodawcy
- Odporność psychiczna



O badaniu



1% - osoby, które identyfikują się z inną płcią lub nie chciały udzielić odpowiedzi

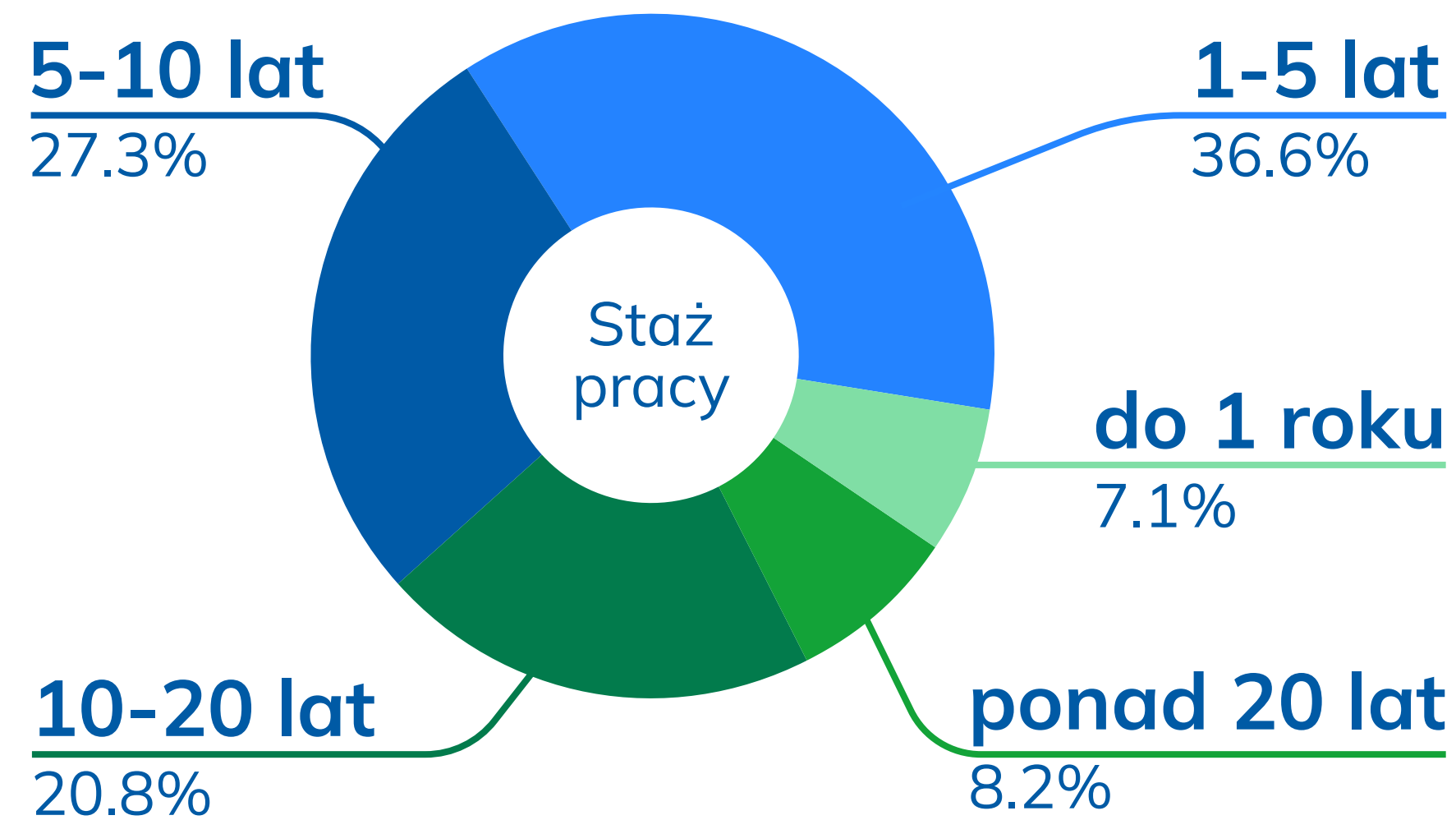
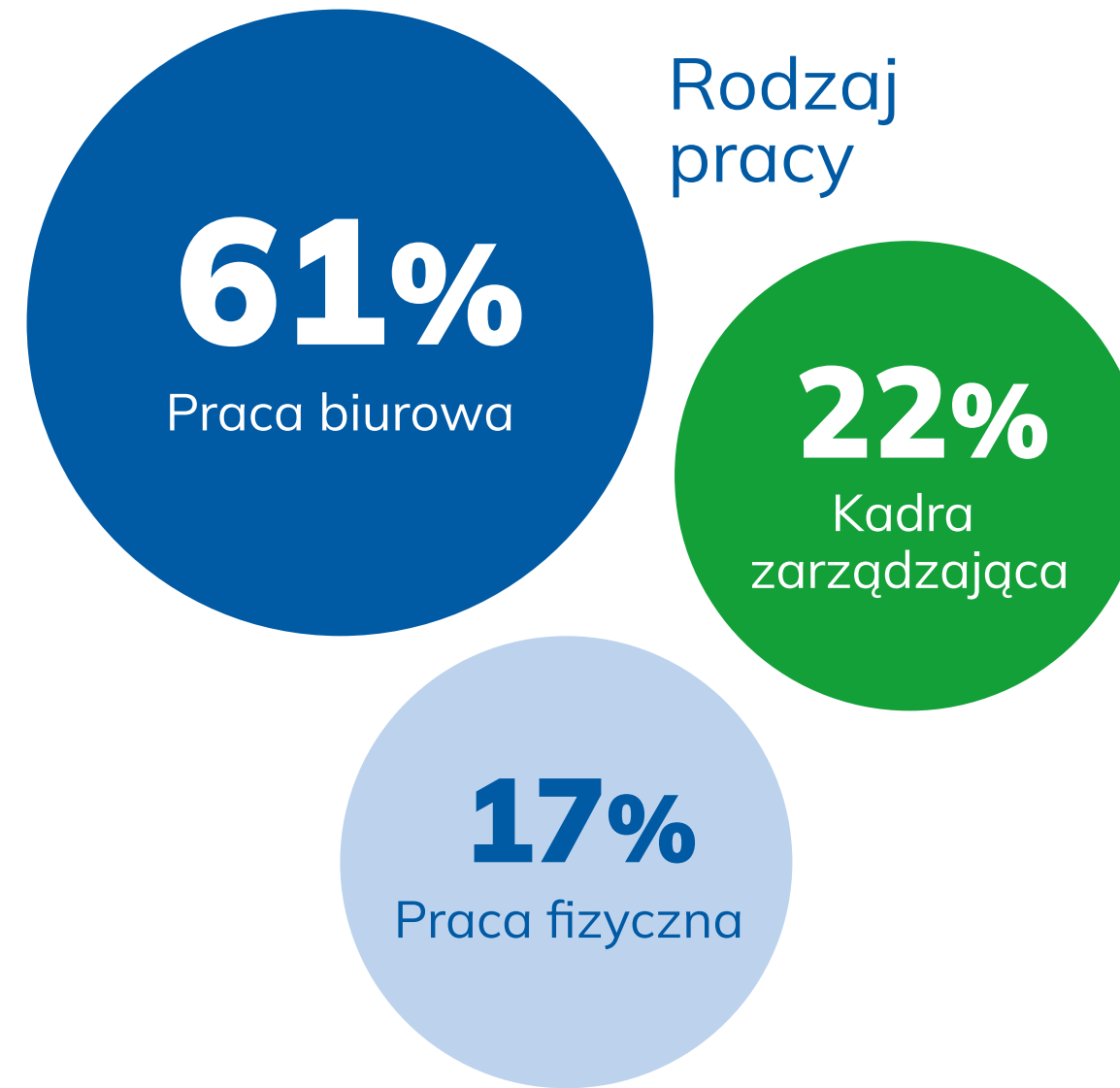


Badanie zostało zrealizowane za pomocą ankiety online we wrześniu 2022 roku na ogólnopolskiej próbie 1304 respondentów. W analizie uwzględnione zostały odpowiedzi osób zatrudnionych na umowę o pracę lub umowę cywilnoprawną (N=688).

Osoby ankietowane



35%
osób pracuje
w firmach
zatrudniających
powyżej 1000
pracowników



Respondenci i respondentki głównie pracują w biurze (61%) i mają do 10 lat doświadczenia zawodowego (71%). Ponad 1/3 ankietowanych pracuje w firmach zatrudniających powyżej 1000 pracowników.

Tryb pracy ankietowanych



51%

Praca stacjonarna



36%

Praca hybrydowa



13%

Praca zdalna

Czy tryb pracy ma wpływ na zdrowie psychiczne?

TAK 83.7%

16.3% NIE

Znaczna większość ankietowanych pracuje stacjonarnie (51%) lub hybrydowo (36%).
Ponad 80% badanych twierdzi, że tryb pracy wpływa na zdrowie psychiczne.



Podsumowanie wyników badania

Infografika przedstawia średnie wyniki punktowe z poszczególnych modułów badania.

Zdrowie psychiczne

0 Obniżone

43

Unormowane 100

Życie zawodowe

0 Obniżone

51

Unormowane 100

Zasoby osobiste

0 Obniżone

71

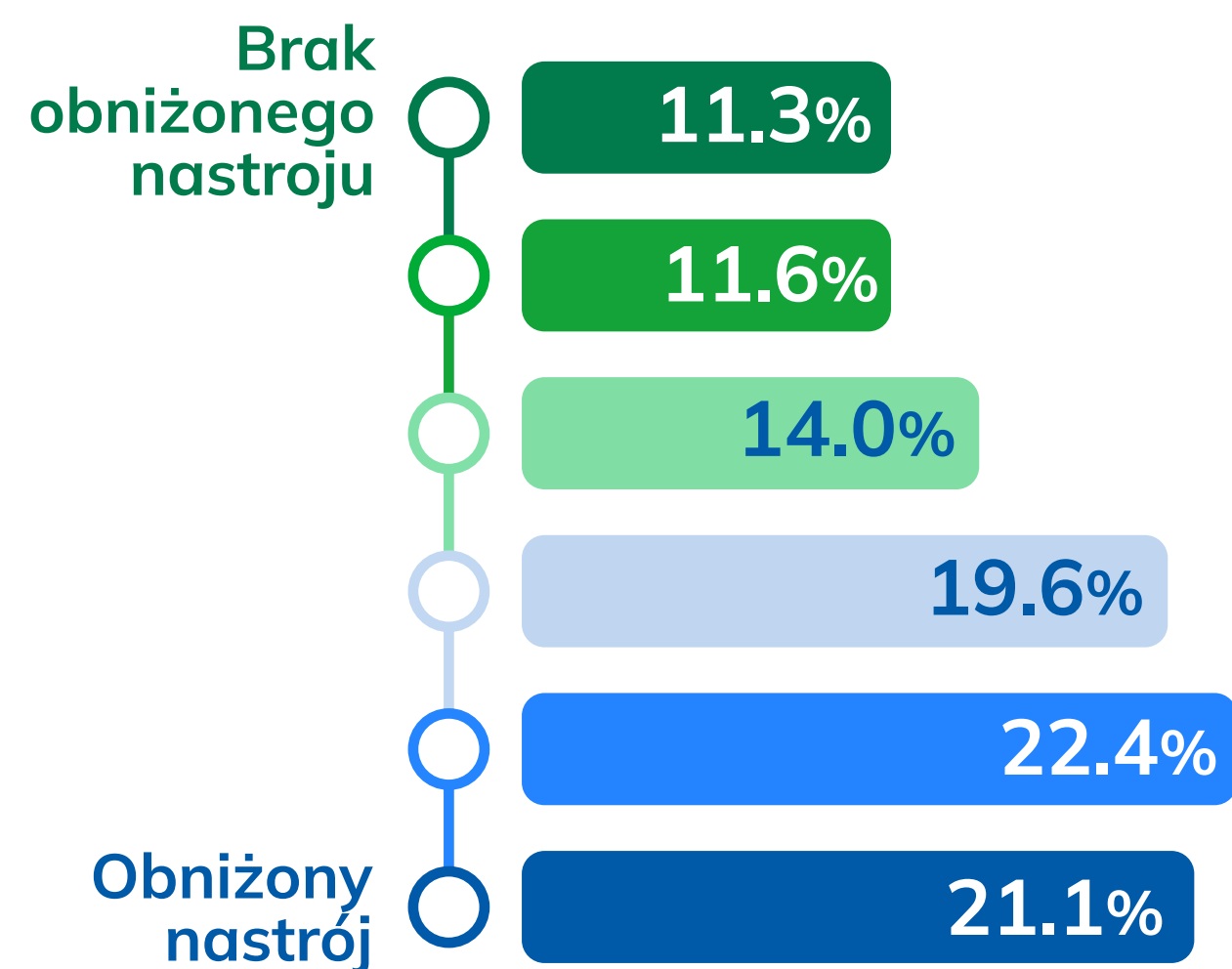
Unormowane 100

Wyniki badania pokazują, że osoby zatrudnione mają obniżony stan zdrowia psychicznego. Zmagają się z niepokojem, gorszym nastrojem i stresem. W miarę dobrze zarządzają równowagą życie-praca oraz wydajnością, ale potrzebują od pracodawcy większego zainteresowania i wsparcia w trudnych momentach. Oczekują także zrozumienia i zadbania o atmosferę pracy np. poprzez akceptację trudności oraz pomoc w ich rozwiązaniu. Taka postawa może przynieść korzyści w poprawie zdrowia psychicznego zatrudnionych oraz przełożyć się na ich większą efektywność.

Zdrowie psychiczne

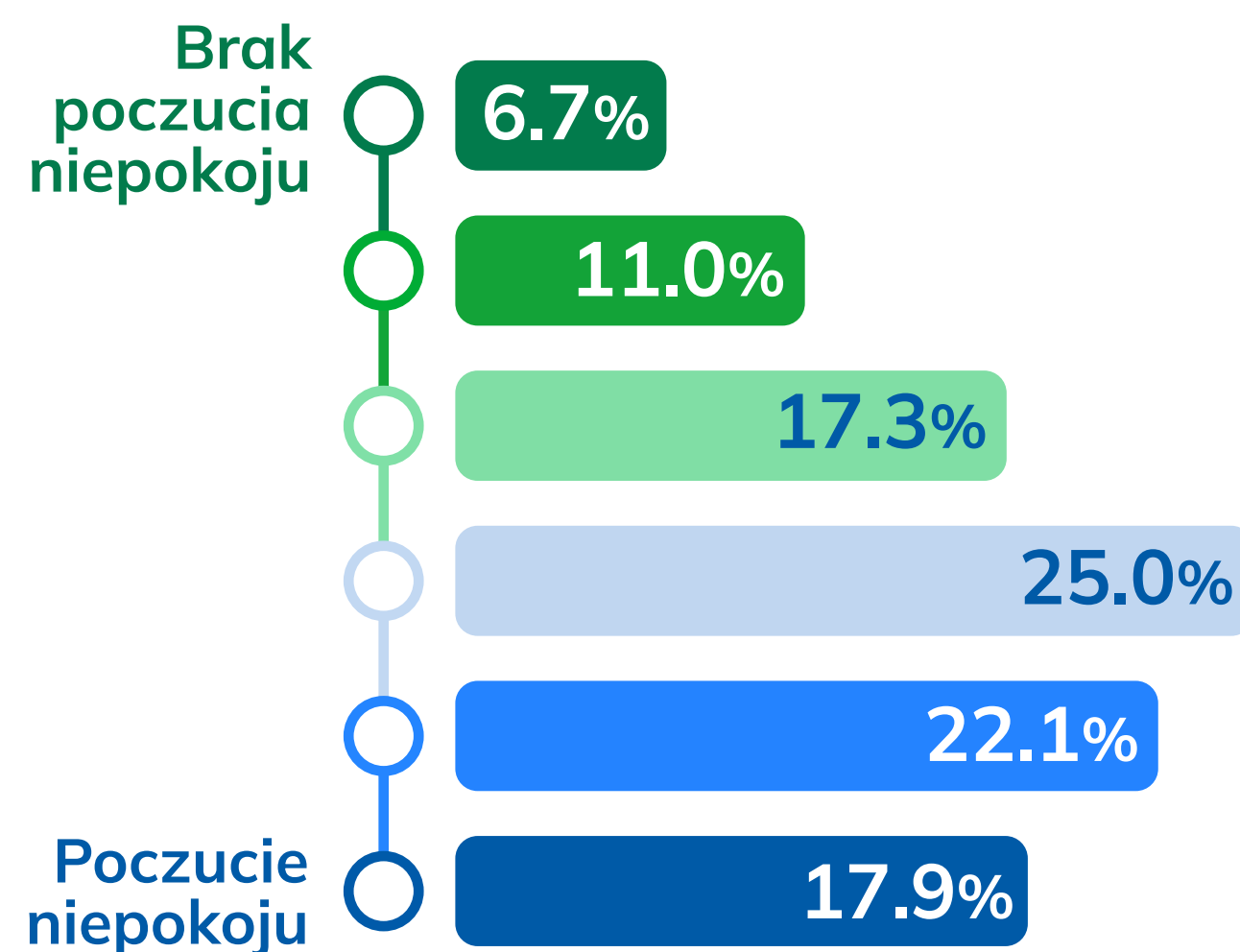
Badani na co dzień zmagają się z trudnymi emocjami, poczuciem niepokoju, stresem oraz obniżonym nastrojem.

Obniżony nastrój



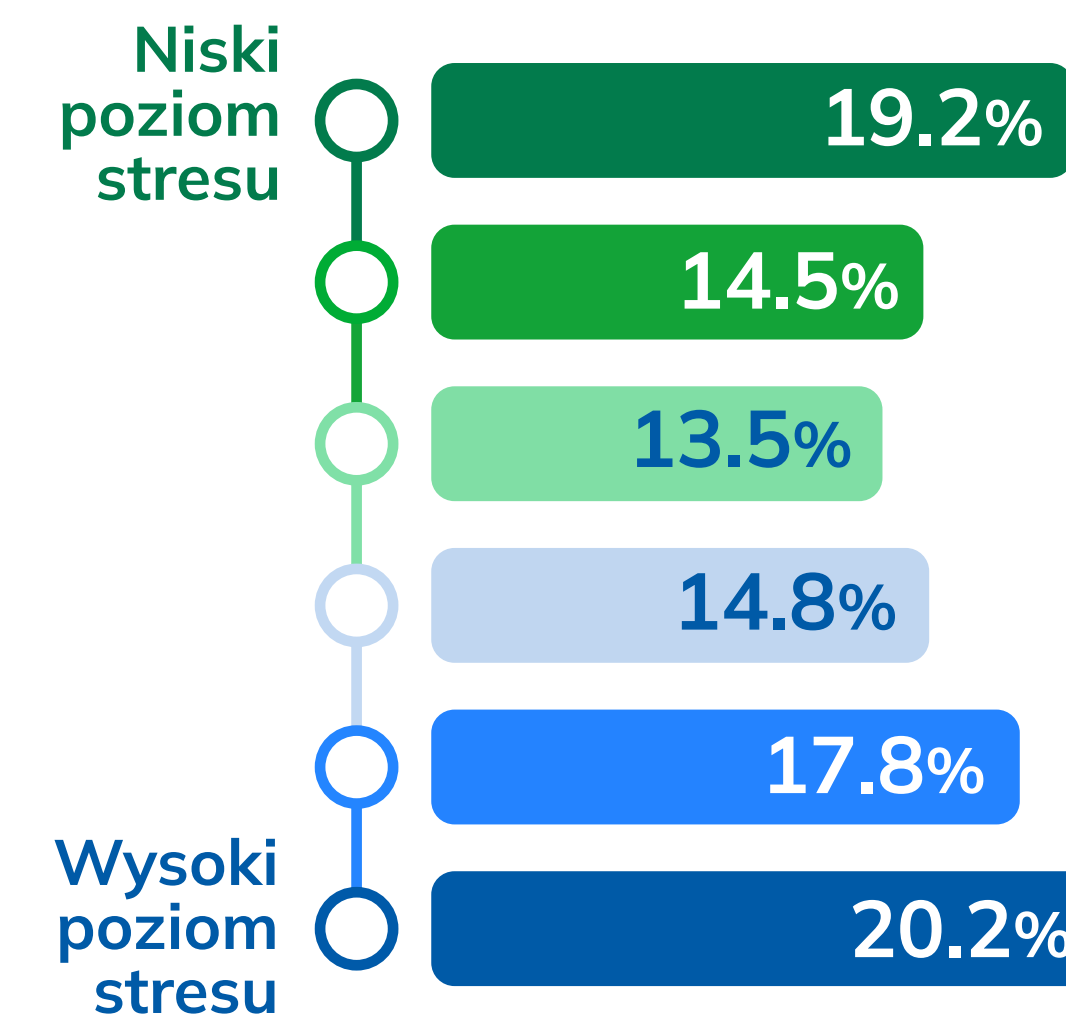
Ponad 60% badanych ma zancząco obniżony nastrój, który objawia się uczuciem smutku i przygnębienia, zmęczeniem, mniejszym apetytem oraz poczuciem winy i beznadziejności. Może się to przekładać na jakość życia osobistego, społecznego i zawodowego powodując m.in. negatywną ocenę dotychczasowych działań, własnej osoby oraz przyszłości.

Niepokój



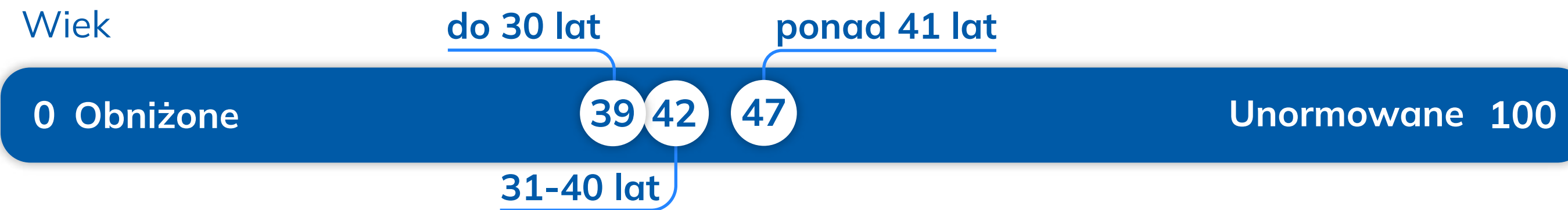
Około 65% ankietowanych często martwi się o swoją przyszłość, odczuwa dużo niepokoju mimo braku stresujących sytuacji, obawia się utraty pracy i zdrowia oraz tego, że coś złego może przytrafić się ich bliskim. Niepokoju doświadczają również w postaci lęku przed negatywną oceną ze strony innych, problemów ze snem lub dolegliwości somatycznych.

Stres



Około połowa badanych intensywnie odczuwa stres, który objawia się częstym zdenerwowaniem, rozdrażnieniem oraz przyspieszonym biciem serca i bólami somatycznymi. Wysoki poziom stresu może powodować wypalenie zawodowe, niechęć do pracy, wszelkiej aktywności oraz kontaktów z ludźmi.

Zdrowie psychiczne

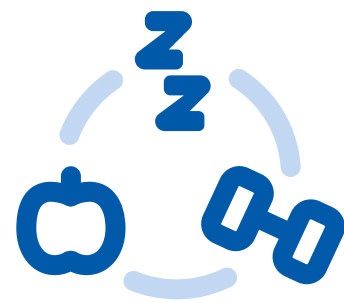


Stan zdrowia psychicznego jest związany z wiekiem. Największe trudności na tle zdrowia psychicznego zgłosiła grupa wiekowa do 30 lat.



Stan zdrowia psychicznego koreluje z trybem pracy. Największe zauważalne trudności na tle psychicznym deklarują osoby pracujące w trybie stacjonarnym.

Jak samodzielnie poradzić sobie z obniżonym nastrojem, stresem czy rosnącym poziomem niepokoju i napięcia?



Zadbaj o sen w granicach 7-9 godzin dziennie, zdrowe odżywianie, praktykowanie aktywności fizycznej, posiadanie zainteresowań.



Spróbuj technik uważności i relaksacyjnych, np. treningu autogennego Schultza, progresywnej relaksacji Jacobsona lub ćwiczeń oddechowych, by zredukować napięcie i poprawić nastrój.



Nie zapominaj o utrzymywaniu relacji społecznych. Rozmowy i spotkania z bliskimi są bardzo ważne. Samotność i izolacja to duże niebezpieczeństwo dla zdrowia psychicznego.

Jeśli zauważysz u siebie objawy takie jak: utrata motywacji, niechęć do ludzi, ciągły niepokój, bezsenność, brak apetytu, warto udać się do specjalisty.

Psycholog może nauczyć, jak radzić sobie ze stresem, zrozumieć swoje emocje.

Psychoterapeuta pomoże odkryć przyczyny doświadczanych trudności, emocji, zmienić dotychczasowe schematy myślenia i sposoby zachowywania się na bardziej adaptacyjne, doprowadzając do redukcji przykrych objawów. Umiejętności nabyte w trakcie terapii, pozwalają na długoterminowe utrzymanie efektów.

Psychiatra to lekarz, który pomoże dopasować odpowiednie leczenie farmakologiczne i wyrównać stan psychiczny w zależności od indywidualnej potrzeby.

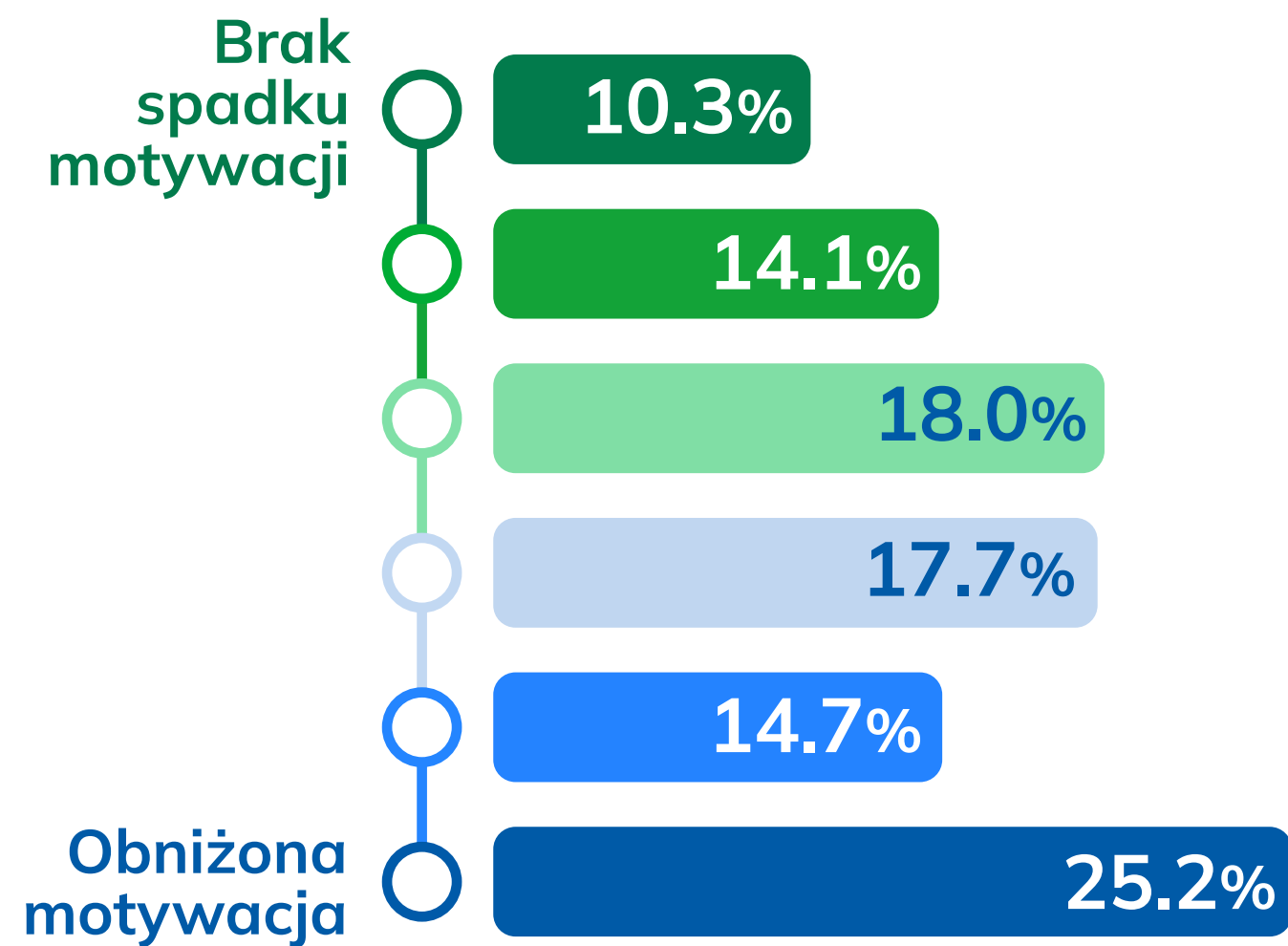
Jeśli potrzebujesz rozmowy, zadzwoń i umów konsultację w Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA

☎ 22 338 16 11

Życie zawodowe

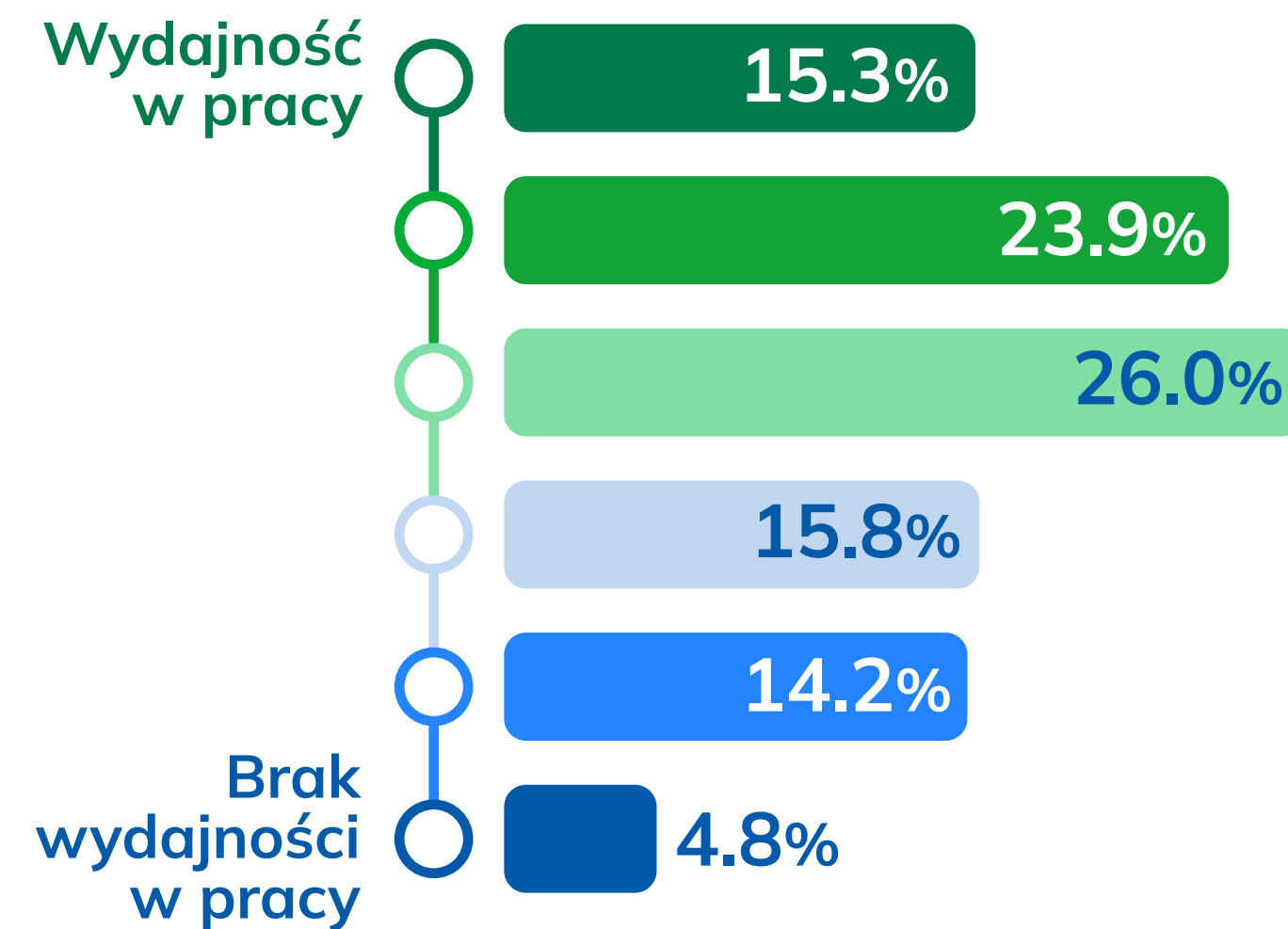
Stan życia zawodowego nie zależy od wieku ani trybu pracy. Jego średni wynik nie jest wnioskiem pesymistycznym, ale wskazuje potrzebę wdrażania programów pomocowych w miejscu pracy. Działania te powinny być adresowane do wszystkich pracowników, ze szczególnym uwzględnieniem grupy wiekowej 21-30 lat.

Motywacja



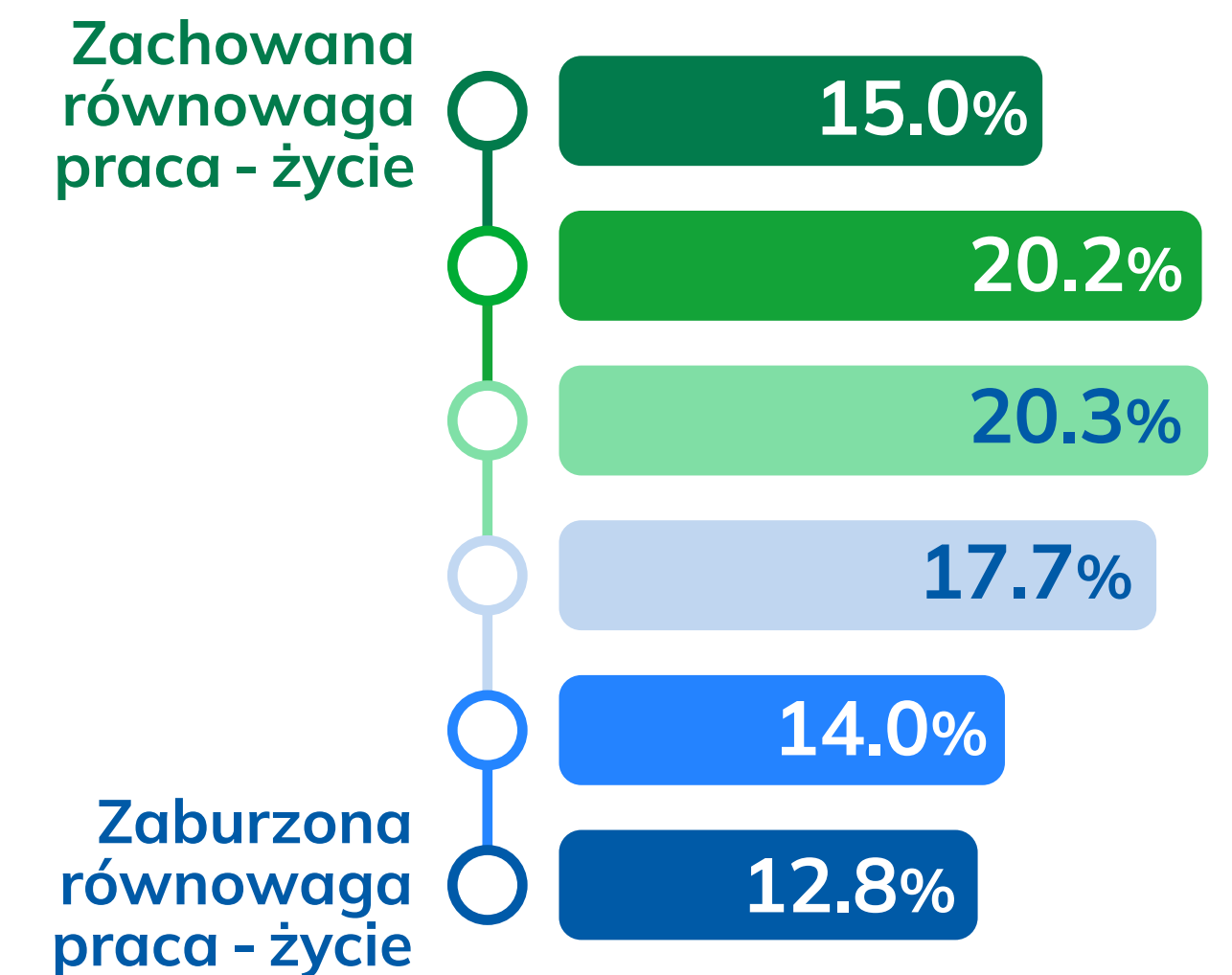
Około 57% badanych wykazuje znaczące trudności z utrzymaniem odpowiedniego poziomu motywacji, co objawia się problemami z rozpoczęciem wykonywania zadań zawodowych, odkładaniem pracy na inny dzień, kłopotami z dotrzymywaniem terminów. Obniżona motywacja powoduje także niechęć w przystępowaniu do codziennych obowiązków i dbania o higienę życia.

Wydajność w pracy



Około 65% badanych ma umiarkowany lub lekko obniżony poziom wydajności w pracy. Tylko 35% ankietowanych deklaruje znaczące trudności w tym obszarze, które objawiają się spadkiem koncentracji, problemami z terminowością oraz brakiem poczucia możliwości rozwoju zawodowego i osobistego. Niższy poziom wydajności może przekładać się na ryzyko popełnienia większej liczby błędów.

Równowaga praca - życie

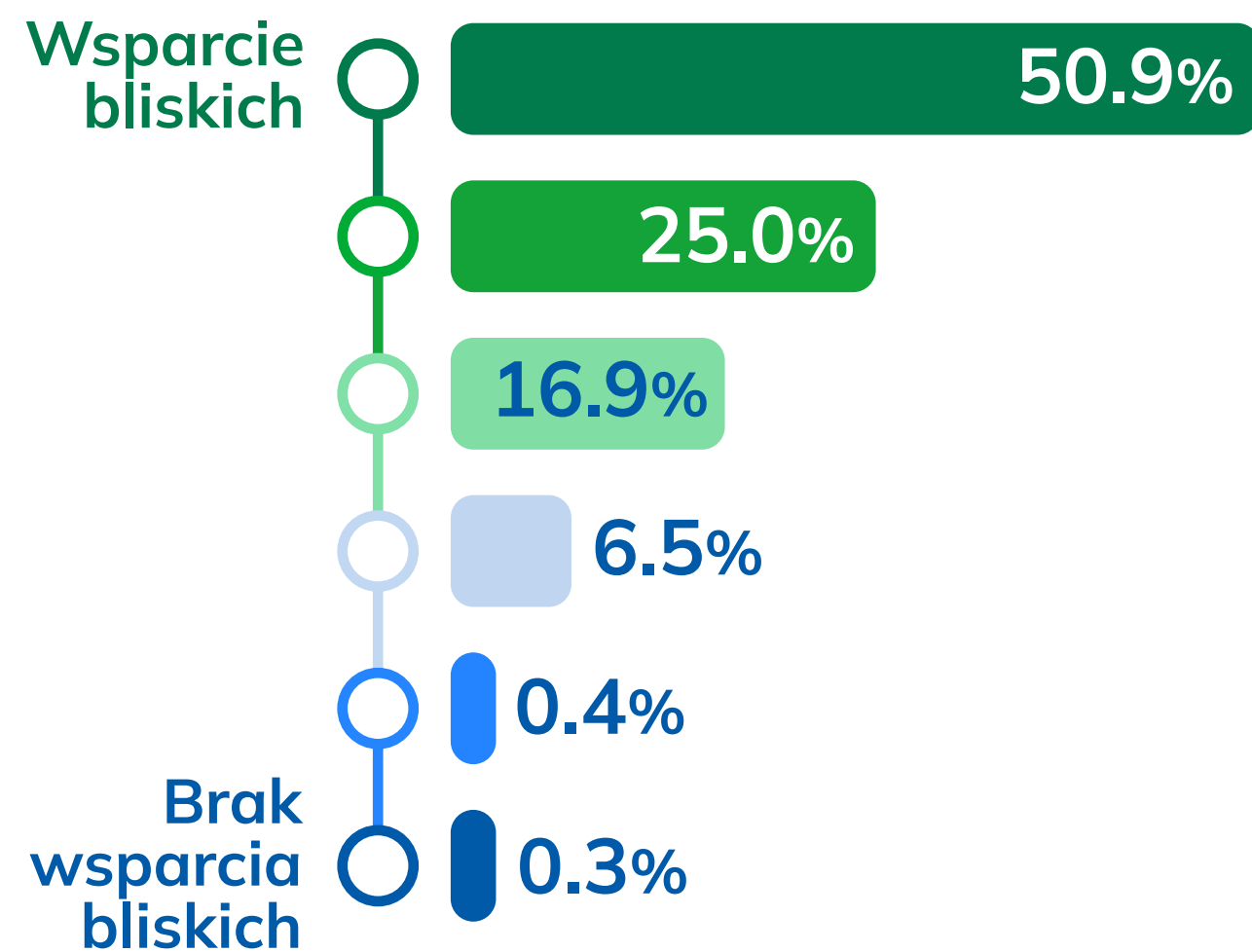


15% badanych zachowuje równowagę między pracą a życiem osobistym. Znaczące trudności w zachowaniu balansu deklaruje około 45% ankietowanych. Osoby te regularnie pracują „po godzinach” i zaniedbują swoje obowiązki domowe, co jest odczuwalne dla ich bliskich.

Zasoby osobiste

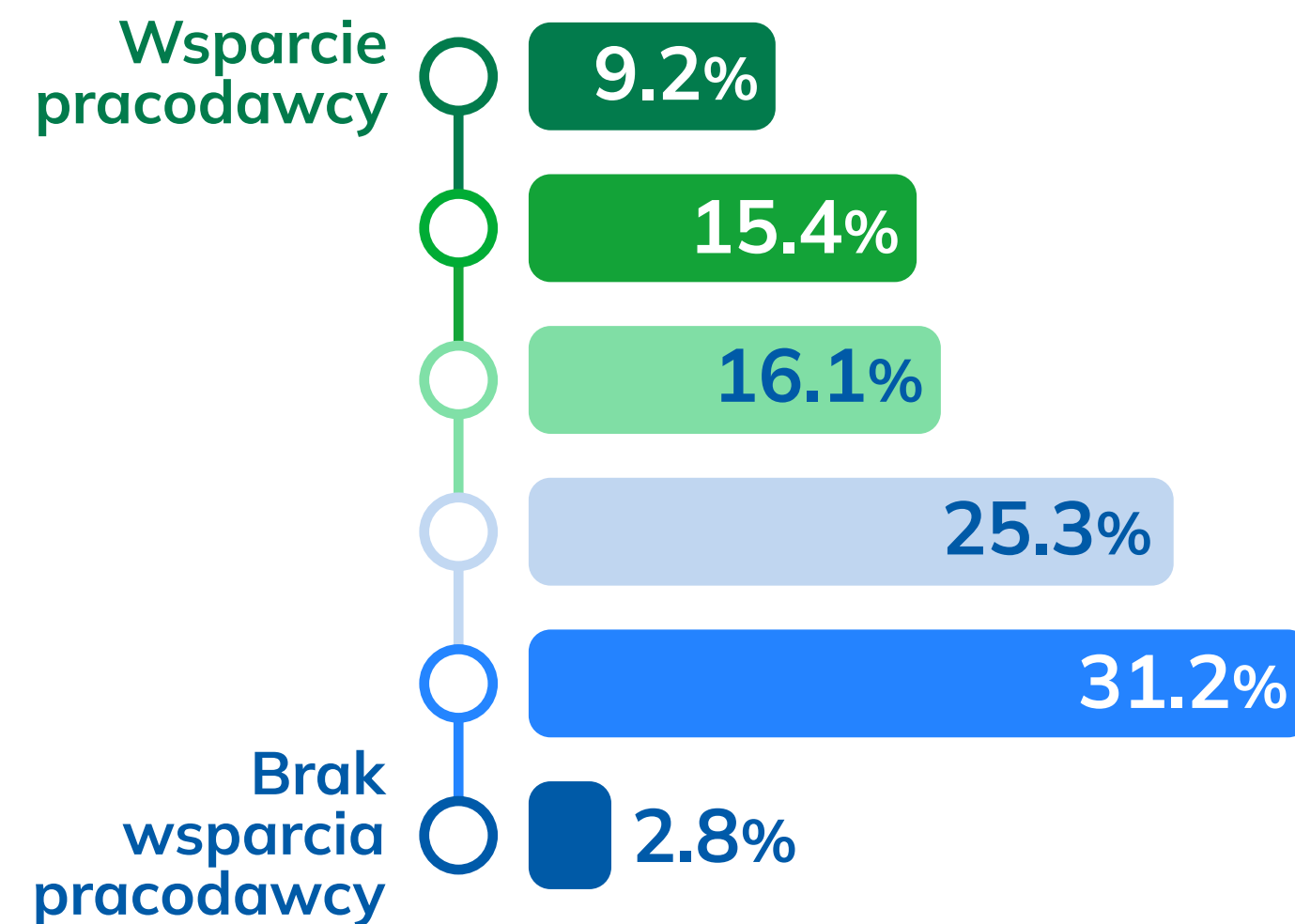
Prawie połowa badanych jest odporna psychicznie. Anketowani mają poczucie, że w razie problemów mogą bardziej liczyć na pomoc bliskich niż pracodawcy.

Wsparcie najbliższych



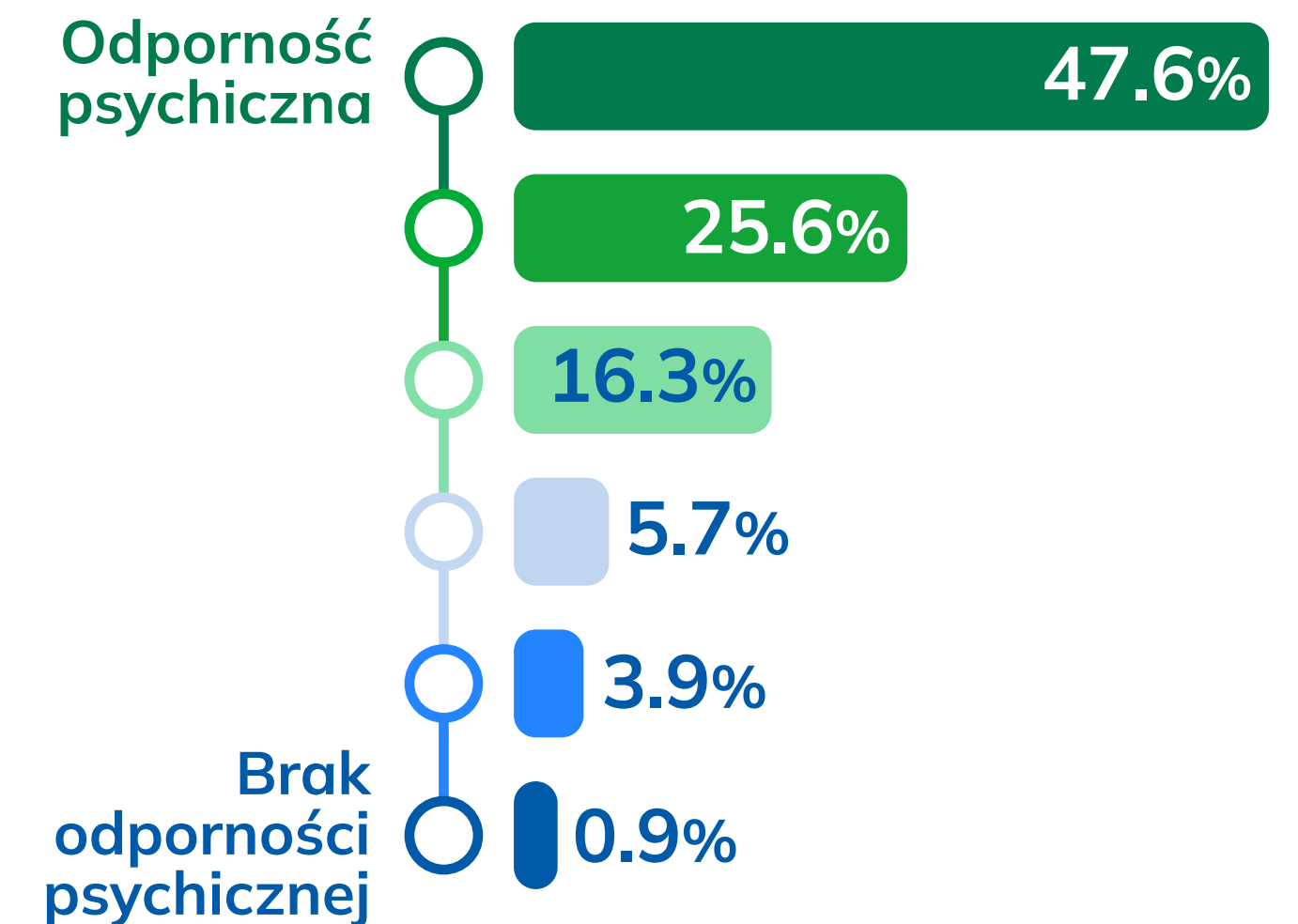
Jedynie około 7% badanych nie czuje wsparcia ze strony swoich bliskich. Brakuje im osoby, z którą mogą porozmawiać o trudnościach. Są zazwyczaj zdani na samych sobie, co oznacza, że muszą sami radzić sobie w ciężkich sytuacjach.

Wsparcie pracodawcy



Prawie 60% badanych nie ma przekonania, że w sytuacjach obciążenia psychicznego otrzyma pomoc w miejscu pracy. Pracodawca nie oferuje im wsparcia psychologicznego ani nie podejmuje działań na rzecz dobrostanu psychicznego pracowników. Nie interesuje się także ich samopoczuciem.

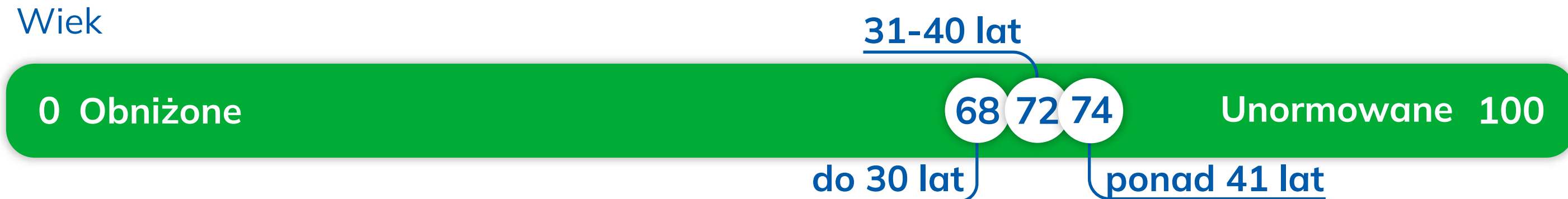
Odporność psychiczna



Prawie połowa badanych nie zgłasza trudności z poziomem odporności psychicznej. Jedynie około 11% anketowanych deklaruje brak stabilności w tym obszarze. Cechuje ich brak wiary w swoje możliwości i trudność w radzeniu sobie w sytuacjach stresowych i kryzysowych.

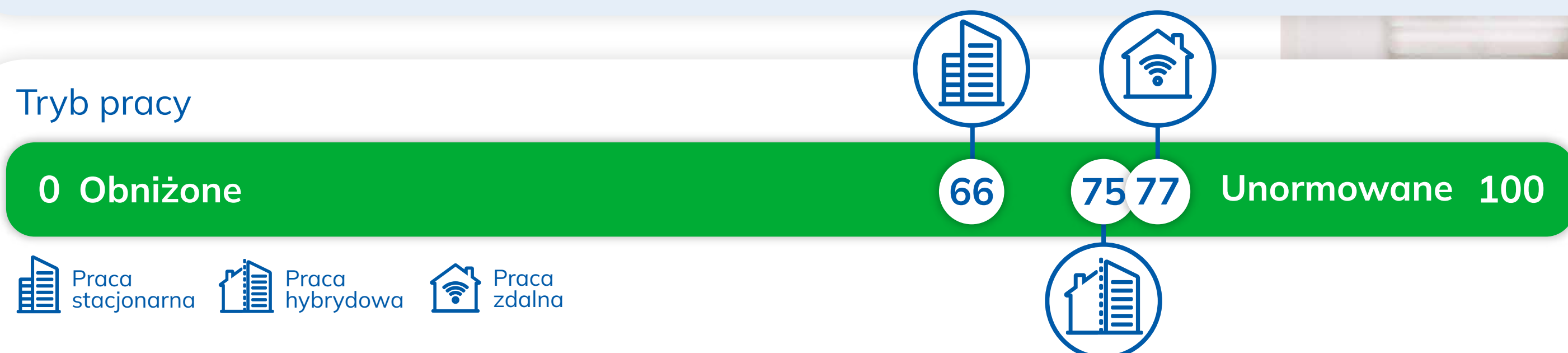
Zasoby osobiste

Wiek



Poziom zasobów osobistych rośnie wraz z wiekiem. Najwyższy wynik osiągają osoby po 41 roku życia.

Tryb pracy



Najniższy poziom zasobów osobistych deklarują osoby pracujące stacjonarnie.

Większa część badanych czuje oparcie w bliskich. Utrzymywanie dobrych relacji z rodziną i przyjaciółmi jest najbardziej powszechną formą poszukiwania wsparcia. Rzadziej znajdowane jest ono w miejscu pracy. Może to być spowodowane brakiem dostępu do pomocy psychologicznej lub brakiem gotowości do skorzystania z niej.

Oczekiwania wobec pracodawców

Czy pracodawca powinien wspierać zdrowie psychiczne pracowników?



TAK 96.6%

3.4% **NIE**

Według ankietowanych pracodawca powinien wspierać zdrowie psychiczne pracowników i rozważyć intensyfikację działań w obszarze wellbeingu w długofalowej perspektywie. Badani wyrazili swoje potrzeby z zakresu wsparcia psychologicznego, psychoedukacji oraz kultury organizacyjnej.

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE I PSYCHOEDUKACJA



- Budowanie świadomości na temat wagi zdrowia psychicznego.
- Wspieranie zdrowych nawyków żywieniowych i aktywnego trybu życia.
- Szkolenia i warsztaty online oraz offline prowadzone przez psychologów i coachów z zakresu psychoedukacji.
- Dostęp do poradników, książek, e-booków, podcastów z zakresu psychoedukacji.
- Szkolenia dla menadżerów z zakresu psychologicznych podstaw zarządzania zespołem.
- Pakiet medyczny obejmujący wsparcie psychiatryczne oraz dostęp do wsparcia psychologicznego - anonimowo i bez konieczności informowania pracodawcy.
- Dofinansowanie psychoterapii.
- Career coach wspierający w trudnych sytuacjach zawodowych.

KULTURA ORGANIZACJI



- Świadome budowanie kultury organizacji opartej na współdziałaniu, a nie współzawodnictwie.
- Otwartość, empatia i zrozumienie dla osób z problemami psychologicznymi.
- Przeciwdziałanie mobbingowi i wsparcie jego ofiar.
- Jasny i dostępny dla każdego sposób zgłaszania nadużyć w pracy.
- Strefa ciszy i skupienia oraz miejsce do relaksu w biurze.
- Elastyczne godziny pracy i możliwość pracy zdalnej.
- Dbanie o higienę pracy pracowników - zapobieganie nadgodzinom, poszanowanie dla dni wolnych.
- Zapewnienie dobrej atmosfery pracy poprzez integrację pracowników.
- Liderzy, którzy nie są tylko menadżerami, ale też empatycznymi i wyrozumiałymi ludźmi.
- Pula dodatkowych dni wolnych „Mental Health Days”.

Odzyskaj spokój i harmonię

Poradnie Zdrowia Psychicznego HARMONIA pomagają objąć opieką psychologiczną pracowników firm i klientów korporacyjnych.

Oferujemy całe spektrum działań, wpływających pozytywnie na stan zdrowia psychicznego, takich jak:

- **Warsztaty i seminaria** – prowadzimy spotkania w małych grupach (14 osób na warsztatach oraz 30 osób na seminariach), podczas których poruszamy tematy związane ze zdrowiem psychicznym, np. problemy ze stresem, uzależnienia, motywacja, organizacja czasu. Dzięki nim pracownik i pracodawca mogą wcześniej dostrzec niepokojące objawy i wiedzą, jak na nie reagować.
- **Rozwój osobisty i zawodowy** – samorozwój pomaga poznać siebie, wprowadzać zmiany i rozwijać możliwości. Ważne jest jednak, by postawione sobie cele i wyzwania realizować stopniowo. By ułatwić ten proces, prowadzimy terapie oraz warsztaty indywidualne i grupowe.
- **Interwencje kryzysowe** – oferujemy pomoc psychiatrów i psychoterapeutów w szczególnie trudnych sytuacjach, np. wypadek w czasie pracy, mobbing, nagła śmierć współpracownika lub bliskiego. Wsparcia udzielamy w dowolnym, wskazanym przez klienta miejscu.

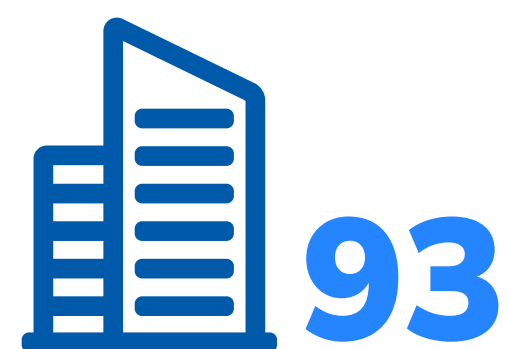


Biuro Edukacji Zdrowotnej

Realizujemy działania dla ludzi zatrudnionych na każdym szczeblu organizacji, które mają na celu wspieranie w sytuacjach kryzysowych, pomaganie w radzeniu sobie z problemami, a także dbanie o dobrostan mentalny:

- sesje edukacyjne: warsztaty, seminaria, webinaria,
- chaty z ekspertem zdrowia psychicznego,
- interwencje kryzysowe,
- dyżury psychologów w miejscu pracy,
- terapie uzależnień,
- infolinie wsparcia psychologicznego,
- sesje relaksacyjne i mindfulness.

Nasze osiągnięcia w 2022 roku:



93 firmy objęte działaniem w zakresie profilaktyki zaburzeń psychicznych i dbania o dobrostan psychofizyczny.



220 przeprowadzonych akcji m.in. webinarów, seminariów, dyżurów, interwencji kryzysowych, czatów, sesji relaksacyjnych, warsztatów, terapii.



Udzielone wsparcie około 100 000 pracowników i pracowniczek firm.

Jeśli chcesz porozmawiać o działaniach wellbeing dla Twojej firmy, napisz na:

wellbeing@luxmed.pl

Dziękujemy

Chcesz dowiedzieć się więcej na temat
Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA?
Odwiedź naszą stronę:
harmonia.luxmed.pl

HARMONIA
PORADNIA ZDROWIA
PSYCHICZNEGO
GRUPA LUXMED

