

INFORMACJA PRASOWA**Praca źródłem stresu i problemów psychicznych.
Rusza kampania „Zdrowa praca, zdrowa głowa”**

Stres, lęk i depresję spowodowane lub nasilone przez pracę deklaruje aż 41 proc. pracowników w Polsce. To znacznie więcej niż średnio w Unii Europejskiej (29 proc.)¹. Problemy ze zdrowiem psychicznym coraz wyraźniej widać też w statystykach absencji chorobowej. Według ZUS w pierwszym półroczu 2026 roku zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania odpowiadały za 14,8 proc. wszystkich dni nieobecności z powodu choroby, stanowiąc drugą najważniejszą przyczynę absencji. Jak sprawić, by praca nie była źródłem przewlekłego stresu? Na to pytanie pomoże odpowiedzieć rozpoczynająca się w październiku europejska kampania „Zdrowa praca, zdrowa głowa”, koordynowana w Polsce przez Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy. Jej przesłanie jest proste: nie wystarczy uczyć pracowników radzenia sobie ze stresem. Najskuteczniejsze jest ograniczanie jego źródeł poprzez zmiany w organizacji pracy i zarządzaniu pracownikami.

Kampania „Zdrowa praca, zdrowa głowa”, zainicjowana przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA), zwraca uwagę na zagrożenia psychospołeczne - jedno z najważniejszych wyzwań współczesnego rynku pracy. Nadmierne obciążenie obowiązkami, presja czasu, niewłaściwe relacje z przełożonymi, brak wpływu na organizację pracy czy przemoc mogą mieć poważne konsekwencje zdrowotne. Ich skutki odczuwają również pracodawcy poprzez nieobecność i rotację pracowników, co rodzi dodatkowe koszty działalności.

– Zdrowie psychiczne pracowników nie może zależeć wyłącznie od ich indywidualnej odporności na stres. Potrzebujemy rozwiązań, które pozwalają rozpoznawać zagrożenia związane z organizacją pracy i zapobiegać im, zanim doprowadzą do poważnych konsekwencji. Dlatego tak ważne jest, aby działania państwa i pracodawców opierały się na rzetelnej wiedzy naukowej. Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy od lat dostarcza tej wiedzy i przekłada ją na praktyczne rozwiązania służące ochronie zdrowia pracujących. Cieszę się, że CIOP-PIB koordynuje w Polsce kampanię „Zdrowa praca, zdrowa głowa”. To szansa, by wspólnie z pracodawcami i pracownikami wprowadzać konkretne zmiany, dzięki którym praca będzie bezpieczniejsza również dla zdrowia psychicznego – mówi Agnieszka Dziemianowicz-Bąk, Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Zagrożenia psychospołeczne często pozostają niewidoczne. W przeciwieństwie do wielu zagrożeń fizycznych nie zawsze można je łatwo dostrzec czy zmierzyć. Ich źródłem bywają codzienne praktyki organizacyjne, które z czasem zaczynają być traktowane jako naturalna część pracy: nieustanna presja, nadmiar zadań, brak wsparcia czy napięcia w zespole. Dlatego skuteczna profilaktyka wymaga nie tylko rozpoznawania problemów, ale również przyjrzenia się temu, jak funkcjonuje sama organizacja.

- Nie wystarczy uczyć pracowników, jak radzić sobie ze stresem. Trzeba również zadbać o to, by w pracy było go mniej. Ogromne znaczenie ma to, jak zorganizowana jest praca, jakie wymagania stawiamy ludziom, jak wyglądają relacje w zespołach i czy pracownicy czują się bezpiecznie. Przez lata koncentrowaliśmy się przede wszystkim na wzmacnianiu indywidualnej odporności na stres. Dziś

wiemy, że najbardziej skuteczne są rozwiązania systemowe, które pozwalają ograniczać zagrożenia u źródła, zanim odbiją się one na zdrowiu pracowników. To oznacza m.in. rozsądne obciążenie obowiązkami, jasne zasady, wsparcie przełożonych i kulturę organizacyjną opartą na szacunku. Pracodawca nie rozwiąże wszystkich problemów swoich pracowników, ale ma realny wpływ na to, czy środowisko pracy będzie dodatkowym źródłem stresu, czy miejscem, które wspiera zdrowie psychiczne – mówi Agnieszka Szczygielska, dyrektorka Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego (CIOP-PIB).

Problem dotyczy milionów pracowników

Według danych EU-OSHA ponad 45 proc. pracowników w Unii Europejskiej zgłasza zagrożenia dla dobrostanu psychicznego spowodowane pracą. Z badania OSH Pulse 2025 wynika natomiast, że 29 proc. deklaruje doświadczanie stresu, lęku lub depresji spowodowanych bądź nasilonych przez pracę. Ponadto 44 proc. wskazuje na silną presję czasu lub nadmierne obciążenie obowiązkami, a 29 proc. – na niewłaściwą komunikację lub brak współpracy w organizacji. Niepokojące dane płyną także z Polski. Według ZUS w pierwszym półroczu 2026 r. zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania były przyczyną 14,9 mln dni absencji z tytułu choroby własnej osób ubezpieczonych. Stanowiło to 14,8 proc. wszystkich dni takiej absencji, wobec ok. 13,0 proc. rok wcześniej. Zaburzenia te zajęły drugie miejsce wśród grup chorobowych pod względem liczby dni niezdolności do pracy, ustępując jedynie chorobom układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej. Choć dane ZUS nie pozwalają określić, jaka część tych problemów jest bezpośrednio związana z pracą, badania europejskie potwierdzają, że warunki jej wykonywania są istotnym czynnikiem wpływającym na zdrowie psychiczne.

Uczymy pracowników radzić sobie ze stresem. A może trzeba ograniczać jego źródła?

Wyniki OSH Pulse 2025 pokazują, że 53 proc. pracowników UE deklaruje dostępność szkoleń lub działań informacyjnych dotyczących dobrostanu i radzenia sobie ze stresem. Jednocześnie tylko 35 proc. wskazuje na dostępność rozwiązań ograniczających stres poprzez zmiany w organizacji pracy, np. lepsze planowanie obowiązków, ustalanie priorytetów czy usprawnianie komunikacji. Szkolenia i pomoc psychologiczna mogą być ważnym wsparciem, ale nie zastąpią działań ograniczających zagrożenia. Pracownik przeciążony obowiązkami, poddawany ciągłej presji lub niewłaściwie traktowany potrzebuje przede wszystkim bezpieczniejszych warunków pracy.

Wiele działań profilaktycznych nie wymaga dużych nakładów finansowych. Jasny podział obowiązków, poprawa komunikacji, większy wpływ pracowników na wykonywane zadania czy budowanie relacji opartych na szacunku to rozwiązania dostępne również dla małych przedsiębiorstw. Nie zawsze będą wystarczające – czasem konieczne są głębsze zmiany organizacyjne. Punktem wyjścia powinna być rzetelna ocena ryzyka psychospołecznego.

Trzy lata wspólnych działań

Kampania „Zdrowa praca, zdrowa głowa” będzie prowadzona w latach 2026–2028. Obejmie pięć obszarów: ocenę i zarządzanie ryzykiem psychospołecznym, przeciwdziałanie przemocy i molestowaniu seksualnemu, związki zagrożeń fizycznych ze zdrowiem psychicznym, zagrożenia psychospołeczne w sektorze ochrony zdrowia i opieki społecznej oraz wspieranie zdrowia psychicznego w miejscu pracy.

W Polsce kampanię koordynuje Krajowy Punkt Centralny EU-OSHA działający w CIOP-PIB. Jej ważnym elementem będzie upowszechnianie wyników badań, praktycznych narzędzi i dobrych praktyk, a także

współpraca z pracodawcami, pracownikami, ich przedstawicielami oraz instytucjami odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo i zdrowie w pracy.

- Chcemy podnosić świadomość znaczenia zdrowia psychicznego w pracy i roli, jaką odgrywają w tym zakresie organizacja pracy oraz codzienne relacje w zespołach. Zależy nam na upowszechnianiu wiedzy o zagrożeniach psychospołecznych i możliwościach zapobiegania im, a także na zachęcaniu do rozmowy o tych zagadnieniach. Naszym celem jest, aby pracodawcy i pracownicy, zarówno w dużych organizacjach, jak i w małych i średnich firmach lepiej rozumieli, co sprzyja zdrowiu psychicznemu i dlaczego troska o nie jest ważnym elementem bezpieczeństwa, ale także efektywności pracy – podkreśla Wioleta Klimaszewska z CIOP-PIB, odpowiedzialna za działania Krajowego Punktu Centralnego EU-OSHA.

Jednym z najbliższych wydarzeń wpisujących się w działania kampanii będzie Europejski Tydzień Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, obchodzony w dniach 19-23 października br. W najbliższych tygodniach odbędzie się szereg wydarzeń poświęconych zapobieganiu ryzyku psychospołecznemu, a w kolejnych latach zaplanowano działania tematyczne i upowszechnianie sprawdzonych rozwiązań stosowanych w europejskich przedsiębiorstwach.

Przesłanie kampanii jest proste: nie wystarczy pomagać pracownikom radzić sobie ze skutkami złych warunków pracy. Trzeba przede wszystkim zmieniać warunki, które do tych problemów prowadzą.

„Zdrowa praca, zdrowa głowa” to polskie hasło europejskiej kampanii „Zdrowe i bezpieczne miejsce pracy 2026–2028”, organizowanej przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA). W Polsce jej działania koordynuje Krajowy Punkt Centralny EU-OSHA działający w CIOP-PIB.

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy (CIOP-PIB) prowadzi działalność naukowo-badawczą na rzecz bezpieczeństwa, zdrowia i dobrostanu człowieka w środowisku pracy. Instytut opracowuje rozwiązania techniczne i organizacyjne, metody oceny i ograniczania zagrożeń zawodowych oraz wspiera rozwój zasad ergonomii i kultury bezpieczeństwa. Prowadzi także działalność ekspercką, edukacyjną, normalizacyjną i certyfikacyjną oraz współpracuje z pracodawcami, partnerami społecznymi i instytucjami naukowymi w Polsce i za granicą. Więcej informacji: www.ciop.pl

Dodatkowych informacji udziela:

Marek Sieczkowski

Rzecznik Prasowy

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa

e-mail: marek.sieczkowski@ciop.pl

tel. +48 667 601 616

ⁱ Badanie Puls BHP 2025, EU-OSHA