

Kontakt dla mediów:

e-mail: media@parp.gov.pl

Informacja prasowa

Warszawa, 29.01.2026 r.

Polska wśród liderów UE pod względem stresu w pracy. Prawie połowa z nas ma ten problem

Ponad 40 proc. Polaków mierzy się z napięciem, lękiem i depresją związaną z życiem zawodowym – alarmuje Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD). W skali Europy stres i jego konsekwencje pochłaniają corocznie ponad 100 miliardów euro. Jedną z metod walki z tym zjawiskiem jest zwiększanie świadomości na temat przyczyn oraz metod radzenia sobie z nadmiernym obciążeniem psychicznym w miejscu pracy. Przydatne w tej kwestii są narzędzia takie jak Akademia PARP – platforma, która oferuje przedsiębiorcom i pracownikom dostęp do fachowej wiedzy na temat dbania o zdrowie psychiczne.

Presja codzienności

Choroby układu krążenia pozostają główną przyczyną zgonów w Unii Europejskiej, a ich podłoże nie wynika jedynie z problemów natury fizycznej. Aż 74 proc. z nich jest powodowanych przez czynniki związane ze stylem życia, spośród których szczególnie destrukcyjny jest przewlekły stres. Dane OECD pokazują, że w 2025 roku już 29 proc. Europejczyków doświadczało napięcia, depresji lub lęku wywoływanego pracą zawodową – o 2 p.p. więcej niż w 2022 roku – przy wyraźnych różnicach między krajami i płciami. Odsetek ten waha się od 19 proc. w Danii do ponad 40 proc. m.in. w Hiszpanii, Polsce, Finlandii i Grecji. Autorzy raportu wskazują, że problemy te częściej zgłaszają kobiety.

W naszym kraju skala zjawiska narasta wyjątkowo gwałtownie, gdyż od 2022 roku liczba pracowników skarżących się na stres zawodowy wzrosła aż o 11 proc. Jak wskazuje European Trade Union Institute (ETUI), źródłem tego napięcia są m.in. presja zawodowa spowodowana wysokimi wymaganiami i ograniczoną samodzielnością, długie godziny pracy, odczucie braku doceniania zaangażowania oraz przemoc psychiczna (mobbing).

Kumulacja tych czynników prowadzi do wypalenia zawodowego, zaburzeń psychicznych i poważnych konsekwencji zdrowotnych, z których najtragiczniejsze obejmują ponad 10 tys. zgonów rocznie w Europie, w tym ok. 5 tys. samobójstw – a także ogromne koszty ekonomiczne przekraczające 100 mld euro rocznie. Ponoszą je głównie pracodawcy w wyniku absencji i spadku produktywności pracowników.

– Przedsiębiorcy są szczególnie narażeni na niebezpieczeństwa związane ze stresem – **mówi Sławomir Biedermann z PARP.** – Pomijając aspekt finansowy, prowadzenie biznesu wiąże się

z wieloma wyzwaniami, które mogą wywoływać nasilone napięcie. Poczucie odpowiedzialności za firmę, codzienne wyzwania oraz ryzyko niepowodzenia stanowią dla przedsiębiorców istotne obciążenie psychiczne, z którym trudno sobie poradzić, zwłaszcza bez odpowiednich narzędzi i wiedzy – dodaje.

Oswoić stres

Raport ETUI podkreśla potrzebę poprawy warunków pracy w celu ochrony zdrowia pracowników. Ma to znaczenie zarówno w kontekście profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych, jak i troski o dobrostan psychiczny Europejczyków. Jednym z rozwiązań, które mogą poprawić sytuację, jest edukacja w zakresie przyczyn stresu oraz sposobów radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

Materiały prezentujące techniki uspokajające oraz strategie redukcji napięcia są szeroko dostępne na platformach internetowych, zaś sektor wellness rośnie z roku na rok.

– Zainteresowanie rozwiązaniami ułatwiającymi utrzymanie dobrego samopoczucia i przywrócenia wewnętrznej równowagi jest ogromne. Przykładem na to jest kurs „Radzenie sobie ze stresem”, uruchomiony w tym miesiącu na platformie Akademii PARP. Jedynie w cztery dni od jego publikacji odnotowaliśmy kilkaset zapisów, co wyraźnie uświadomiło nam, jak istotny jest to temat – zarówno dla osób zatrudnionych na stanowiskach menedżerskich, przedsiębiorców, jak i pracowników. Zrozumienie mechanizmów stresu oraz jego wpływu na zdrowie człowieka pozwala traktować ten problem poważnie i skuteczniej ograniczać czynniki, które go wywołują – **podkreśla Sławomir Biedermann.**

Akademia PARP skutecznym narzędziem rozwoju osobistego

Szkolenie „Radzenie sobie ze stresem” jest pierwszym kursem opublikowanym przez Akademię PARP w 2026 roku. Platforma oferuje dostęp do bezpłatnych kursów online, które można realizować samodzielnie w dowolnym momencie. Jej celem jest upowszechnianie wiedzy biznesowej w formie e-learningu wśród przedstawicieli sektora mikro, małych i średnich przedsiębiorstw, osób planujących założenie własnej działalności gospodarczej oraz wszystkich, którzy chcą pogłębić wiedzę z zakresu różnych aspektów prowadzenia biznesu oraz m.in. rozwoju kompetencji miękkich.

Obecnie platforma edukacyjna oferuje 86 kursów obejmujących szeroki zakres tematyczny. W ubiegłym roku na portalu pojawiło się 10 nowych programów edukacyjnych – między innymi automatyzacja i robotyzacja w firmie, zarządzanie sobą w czasie, czy AI w biznesie, które cieszą się dużym zainteresowaniem. W Akademii PARP zarejestrowało się do tej pory ponad 347 tys. użytkowników, z czego 61 tys. w 2025 r. Świadectwem dużego zainteresowania ofertą dostępną na platformie jest liczba wydanych certyfikatów – ponad 320 tys. ogółem, w tym 64,4 tys. w 2025 r. Na ten rok planowane są publikacje nowych kursów o tematyce kluczowej dla sprawnego funkcjonowania firm i rozwoju ich kadry oraz pracowników.