**STANOWISKO**

**MAZOWIECKIEJ RADY ZDROWIA PSYCHICZNEGO**

**z 28 października 2024 r.**

**w sprawie programu profilaktyki wypalenia zawodowego**

Wypalenie zawodowe/syndrom wypalenia zawodowego występuje pod wpływem długotrwałego i niewłaściwie zarządzanego stresu, objawia się u pracownika chronicznym przemęczeniem oraz niezadowoleniem z pracy. Jest to stan, który powoduje emocjonalne, psychiczne i fizyczne wyczerpanie organizmu, powstające w związku z wykonywaną pracą. Wypalenie może ujawniać się po wielu latach nieświadomego narastania i mieć poważny wpływ na życie zarówno zawodowe, jak i na rodzinne.

Utrzymujące się wypalenie zawodowe może prowadzić także do wystąpienia zaburzeń psychicznych, dlatego tak istotne jest przeciwdziałanie w formie profilaktyki. W 2023 r. czasową niezdolność do pracy, w kontekście liczby dni absencji, powodowały m.in. zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania – 11,0% ogółu liczby dni absencji w sumie 26,1 mln dni absencji (piąta w kolejności przyczyna). W populacji kobiet jedną z przyczyn była reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43) – 4,4%. Przeciętna długość zaświadczenia lekarskiego o czasowej niezdolności do pracy z tytułu choroby własnej w województwie mazowieckim w 2023 r. wyniosła 10,34 dni, co stanowi wartość zbliżoną do innych województw. Problem wypalenia zawodowego jest trudny do uchwycenia w statystykach, jednakże na podstawie dostępnych danych wydaje się dotykać coraz więcej osób.

*Program profilaktyki wypalenia zawodowego wśród aktywnych zawodowo mieszkańców województwa mazowieckiego* został opracowany w celu podniesienia poziomu wiedzy pracujących mieszkańców województwa mazowieckiego nt. profilaktyki wypalenia zawodowego. Wdrażany program może mieć wpływ na ograniczenie absencji chorobowych, zmniejszenie ryzyka utraty pracy oraz przyczynić się do dłuższego życia w zdrowiu. Zaproponowane interwencje uwzględniają aktualne wyniki badań dotyczących wypalenia zawodowego.

W związku z powyższym, Mazowiecka Rada Zdrowia Psychicznego proponuje przyjęcie *Programu profilaktyki wypalenia zawodowego wśród aktywnych zawodowo mieszkańców województwa mazowieckiego* przez Zarząd Województwa Mazowieckiego po uzupełnieniu projektu programu o wnioski z przeprowadzonych konsultacji z właściwymi konsultantami wojewódzkimi.

Anna Mosiołek

Przewodnicząca Mazowieckiej
Rady Zdrowia Psychicznego