

Bydgoszcz, 13 maja 2026 r.

Informacja prasowa

## Rośnie liczba zwolnień lekarskich z powodu zaburzeń psychicznych

**W Polsce rośnie liczba zwolnień lekarskich wystawianych z powodu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania. W ciągu ostatnich siedmiu lat liczba takich zaświadczeń zwiększyła się o 51,3%, a liczba dni absencji chorobowej wzrosła o 68,7%.**

W 2025 r. z powodu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania wystawiono 1,8 mln zaświadczeń lekarskich, obejmujących łącznie 34,1 mln dni absencji chorobowej. Stanowiły one 7,9% wszystkich zwolnień oraz 14,1% ogólnej liczby dni nieobecności w pracy z powodu choroby. W porównaniu z 2024 r. ich liczba wzrosła o 9,6%, natomiast liczba dni absencji chorobowej zwiększyła się o 12,4%. Do najczęstszych przyczyn tych zwolnień należą m.in. depresja, zaburzenia nerwicowe, reakcje na ciężki stres, zaburzenia osobowości oraz schizofrenia - informuje Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim

### Statystyki rosną także w województwie kujawsko-pomorskim

W województwie kujawsko-pomorskim w 2025 r. osobom ubezpieczonym w ZUS-ie wystawiono 106,4 tys. zaświadczeń lekarskich z tytułu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania, obejmujących łącznie 2,2 mln dni absencji chorobowej. W porównaniu z rokiem poprzednim liczba zwolnień wzrosła o 7,6%, a liczba dni nieobecności w pracy z powodu choroby o 10,4%.

Najczęstszymi przyczynami wystawiania takich zaświadczeń w ubiegłym roku w regionie były reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne, epizod depresyjny oraz inne zaburzenia lękowe. Z powodu reakcji na ciężki stres i zaburzeń adaptacyjnych wystawiono 36 tys. zwolnień lekarskich, co przełożyło się na blisko 731,2 tys. dni absencji chorobowej. Z kolei z powodu epizodu depresyjnego wystawiono 20,7 tys. zwolnień obejmujących 466,7 tys. dni absencji, natomiast z powodu zaburzeń lękowych lekarze wystawili 18 tys. zwolnień, które przełożyły się na 388,7 tys. dni absencji chorobowej – dodaje rzeczniczka.

W skali kraju w 2025 r. najczęściej wystawiano zaświadczenia lekarskie z tytułu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania na okres od 21 do 30 dni. Stanowiły one 39,3% wszystkich zwolnień wystawionych z tego powodu, wobec 38,0% rok wcześniej. Na okres od 11 do 20 dni wystawiono 28,0% wszystkich takich zaświadczeń, podczas gdy w 2024 r. było to 29,9%. Natomiast zwolnienia wystawione na okres do 5 dni stanowiły 11,4% wszystkich zwolnień, podobnie jak rok wcześniej.

Kobiety częściej niż mężczyźni korzystały ze zwolnień lekarskich z powodu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania. Stanowiły 62,0% wszystkich osób, którym wystawiono takie zaświadczenia. Najwięcej dni absencji chorobowej przypadało na osoby w wieku 40–49 lat, których udział wyniósł 29,7% ogólnej liczby dni nieobecności. Również wśród kobiet największy udział miała ta grupa wiekowa i osiągnęła 30,4%. W przypadku mężczyzn najwięcej dni absencji dotyczyło osób w wieku 30–39 lat, gdzie udział wyniósł 28,8%.

### Z jakich powodów wstawiano zwolnienia?

Zaświadczenia lekarskie z tytułu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania najczęściej wystawiano z powodu:

- reakcji na ciężki stres i zaburzeń adaptacyjnych – 36,7% wszystkich takich zwolnień (35,3% w 2024 roku),
- innych zaburzeń lękowych – 18,6% (18,1% w 2024 roku),
- epizodu depresyjnego – 17,2% (17,6% w 2024 roku),
- zaburzeń depresyjnych nawracających – 8,4% (8,5% w 2024 roku),
- zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania spowodowanych użyciem alkoholu – 4,0% (4,5% w 2024 roku).

Warto podkreślić, że reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne były główną przyczyną wzrostu o 13,8% liczby wystawionych z tego tytułu zaświadczeń lekarskich, a o 16,7% liczby dni absencji chorobowej w stosunku do 2024 r.

Na absencję chorobową powiązaną z problemami psychosomatycznymi wpływały również inne jednostki chorobowe, m.in. złe samopoczucie i zmęczenie, problemy związane z trudnościami życiowymi, w tym wypalanie się, a także zaburzenia snu. W porównaniu z 2024 rokiem absencja chorobowa z tytułu złego samopoczucia i zmęczenia utrzymywała się na podobnym poziomie. Natomiast liczba zaświadczeń lekarskich wystawionych z powodu problemów związanych z trudnościami życiowymi, w tym wypalanie się, wzrosła o 32,0%, a liczba dni absencji chorobowej zwiększyła się o 38,8%. W przypadku zaburzeń snu odnotowano wzrost liczby zaświadczeń lekarskich o 20,3%, a liczby dni absencji chorobowej o 15,1%.

Krystyna Michałek  
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS  
w województwie kujawsko-pomorskim