

Bydgoszcz, 9 października 2026 r.

Informacja prasowa

Zdrowie psychiczne Polaków. Coraz więcej zwolnień lekarskich także w Kujawsko-Pomorskiem

O zdrowie psychiczne trzeba dbać tak samo jak o serce czy płuca. Tymczasem dane Zakładu Ubezpieczeń Społecznych pokazują, że problemy ze zdrowiem psychicznym coraz częściej są przyczyną nieobecności w pracy. Wzrost liczby zwolnień lekarskich i dni absencji widać zarówno w całym kraju, jak i w województwie kujawsko-pomorskim.

W 2022 roku lekarze wystawili w Polsce blisko 1,3 mln zwolnień z powodu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania na około 23,8 mln dni. W 2025 roku było to już niemal 1,76 mln zaświadczeń na 34,1 mln dni. Oznacza to, że w ciągu trzech lat liczba zwolnień wzrosła o ponad jedną trzecią, a liczba dni nieobecności w pracy o 43 proc.

– Wzrost liczby zwolnień i dni nieobecności w pracy odnotowaliśmy również w województwie kujawsko-pomorskim. W 2022 roku lekarze wystawili blisko 83 tys. zaświadczeń na 1,6 mln dni. W 2025 roku było to już 106,4 tys. zwolnień na łącznie 2,2 mln dni. Liczba zaświadczeń wzrosła o 28 proc., a liczba dni nieobecności w pracy o 32,5 proc. – informuje Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Stres, depresja i zaburzenia lękowe

Zarówno w całym kraju, jak i w województwie kujawsko-pomorskim najwięcej dni nieobecności w pracy z powodu zaburzeń psychicznych wiązało się z reakcją na długotrwały stres i zaburzeniami adaptacyjnymi. W 2025 roku było to prawie 12,6 mln dni w Polsce, w tym 731,2 tys. dni w naszym regionie. Drugą najczęstszą przyczyną były epizody depresyjne i nawracające zaburzenia depresyjne. Odpowiadały one za 9,4 mln dni absencji w kraju oraz 657,3 tys. dni w Kujawsko-Pomorskiem. Na trzecim miejscu znalazły się inne zaburzenia lękowe, które były powodem niemal 6,6 mln dni nieobecności w Polsce, w tym 388,7 tys. dni w regionie.

W opinii publicznej pojawia się czasem zarzut, że tzw. psychiatryczne zwolnienia lekarskie są dużo częściej wystawiane bez podstaw medycznych niż w innych schorzeniach. Dane ZUS z kontroli zwolnień pokazują jednak, że są to rzadkie sytuacje – w ostatnich latach lekarze orzecznicy kwestionowali rocznie od 3,4 do 6 proc. kontrolowanych zaświadczeń psychiatrycznych. To niewiele więcej niż w całości skontrolowanych zwolnień (2,5 do 4,1 proc.).

Bezpłatna rehabilitacja z ZUS, która pomaga wrócić do pracy

ZUS oferuje bezpłatną rehabilitację leczniczą, między innymi osobom ze schorzeniami psychosomatycznymi. Z tej formy wsparcia warto skorzystać w przypadku zaburzeń nastroju, lękowych, psychosomatycznych i behawioralnych.

Rehabilitacja ma pomóc w odzyskaniu sprawności i powrocie do pracy. Odbывается w ośrodku rehabilitacyjnym, a turnus trwa 24 dni. Indywidualny program leczenia obejmuje terapię psychologiczną, ćwiczenia ogólnousprawniające, muzykoterapię, choreoterapię oraz edukację zdrowotną. Kuracjusze mają zapewnioną całodobową opiekę medyczną.

Z rehabilitacji mogą skorzystać osoby aktywne zawodowo, ubezpieczone w ZUS, którym grozi utrata zdolności do pracy. Na rehabilitację mogą zostać skierowane również osoby pobierające świadczenia chorobowe lub okresową rentę z tytułu niezdolności do pracy. Ważne, aby leczenie dawało im szansę na utrzymanie lub odzyskanie zdolności do pracy.

Aby ubiegać się o skierowanie na turnus, należy zacząć od wizyty u lekarza prowadzącego leczenie. To on wystawia wniosek o rehabilitację leczniczą. Jeśli nie prześle go elektronicznie, należy samodzielnie dostarczyć dokument do ZUS. Następnie lekarz orzecznik ZUS oceni, czy rehabilitacja jest wskazana i czy nie ma przeciwwskazań medycznych.

Program jest bezpłatny. ZUS pokrywa koszty leczenia, zakwaterowania w ośrodku rehabilitacyjnym, wyżywienia i dojazdu. Szczegóły na stronie zus.pl/rehabilitacja.

Krystyna Michałek
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w województwie kujawsko-pomorskim