Informacja prasowa

**Wypalenie w pracy – jak mu zapobiec?**

**Wypalenie zawodowe zostało oficjalnie uznane przez Światową Organizację Zdrowia za chorobę cywilizacyjną. Od stycznia br. lekarze mogą wystawiać zwolnienia lekarskie, jeśli zdiagnozują u danej osoby syndrom wypalenia.**  **Z 4 proc. aż do 19 proc. wzrosła liczba pracowników, którzy odczuwają permanentny stres w pracy – wynika z najnowszych danych[[1]](#footnote-1).** **Firmy prześcigają się w pomysłach, w jaki sposób odciążyć pracowników i zachęcić do relaksu. Jednym z najpopularniejszych sposobów jest… wspólne wędkowanie.**

Depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie, a w samej Polsce choruje ok. 4 miliona osób – wynika z danych WHO. Organizacja prognozuje, że do 2030 roku depresja stanie się jedną z najczęściej diagnozowanych chorób. Mając na uwadze zwiększające się zjawisko wypalenia zawodowego, firmy prześcigają się w pomysłach na aktywizację pracowników po pracy. A także zachęcanie ich do spędzania wolnego czasu w relaksujący sposób. Potwierdzają to dane. Jak wynika z Raportu „Zdrowie psychiczne w środowisku pracy”, ponad 70 proc. respondentów jest zdania, że to właśnie pracodawca powinien zadbać o zdrowie psychiczne swoich pracowników.

**Pracodawcy wybierają wypoczynek na łonie natury**

Niepewna sytuacja geopolityczna spowodowała, że na popularności zyskały wyjazdy do kurortów w Polsce. Coraz więcej firm proponuje swoim pracownikom spędzanie czasu na łonie natury. Wśród dużych korporacji popularne jest wędkowanie.

– *Już od dłuższego czasu obserwujemy ciekawe trendy. Wędkowanie słusznie uznawane jest za sport, który zapewnia ciszę i pozwala na relaks w gronie współpracowników czy przyjaciół. Coraz więcej firm decyduje się na organizowanie wspólnych wyjazdów na ryby. Co ciekawe, w tym celu kupują specjalny sprzęt. Rękodzieło cieszy się ogromną popularnością. Marki mają zatem nadzieję, że na stałe pobudzą w pracownikach pasję do wędkowania* – mówi Remigiusz Kopiej, właściciel Corona Fishing.

Ekspert dodaje, że firmy chętnie sięgają po sprzęt z górnej półki. To zarówno ręcznie robione wędki, a także przynęty czy odpowiednia i jakościowa odzież dla pracowników.

**Wędkowanie dobre na stres**

Udowodniono naukowo, że spędzanie czasu na łonie natury niweluje stres. Wędkowanie uznawane jest za sport, który pomaga odpocząć i zredukować negatywne myśli.

– *Spędzanie czasu na świeżym powietrzu zdecydowanie poprawia nastrój. Dobrze wiedzą o tym wędkarze, z którymi rozmawiamy na co dzień. Wędkarstwo to nasza pasja, która pomaga nam zniwelować stres i odpocząć. Wykorzystujemy je do tego, aby skupić się na chwili bieżącej, zapomnieć o problemach i wyciszyć się. Wędkowanie uczy także koncentracji. Przez kilka godzin jesteśmy maksymalnie skupieni, co zdecydowanie pomaga nam później w życiu codziennym skupić się na istotnych sprawach i nie zajmować niepotrzebnie myśli wszystkim, co jest wokół* – dodaje właściciel Corona Fishing.

Przebywanie na świeżym powietrzu w letnie czy wiosenne dni to także spora dawka witaminy D. Ta z kolei pomaga redukować stres i wpływa pozytywnie na ludzki organizm. Wędkowanie w towarzystwie bliskich, przyjaciół lub współpracowników, może zapewnić także poczucie więzi i przynależności.

Aż 76 proc. pracowników jest zainteresowanych benefitami w obszarze well beingu[[2]](#footnote-2). Dbałość o dobre samopoczucie pracowników nie tylko uchroni firmę przed stratami, ale przede wszystkim przełoży się na dobrostan psychiczny pracowników, pozwalając im realizować się zawodowo – z korzyścią dla samej firmy.

1. Raport „Stres w pracy 2021”. [↑](#footnote-ref-1)
2. Badania Mindy [↑](#footnote-ref-2)