

Zdrowie psychiczne polskich przedsiębiorców.

Według raportu Nest Bank, aż 96% mikroprzedsiębiorców cierpi na przeciążenie pracą. Co trzeci przyznaje, że ma objawy depresji, a co czwarty nie pamięta czym jest radość. Co sprawia, że mimo ogromnego wpływu na polski rynek, mikroprzedsiębiorcy czują się wyczerpani?

Panujący mit o przedsiębiorcach, którzy cenią sobie elastyczny czas pracy i niezależność, mocno nagina rzeczywistość. Wbrew pozorom praca osoby prowadzącej działalność nie zamyka się w ośmiu godzinach, co więcej aż 73% nie potrafi oddzielić zobowiązań zawodowych od życia prywatnego.

Raport wskazuje, że jednym z kluczowych powodów, dla których mikroprzedsiębiorcy są sforsowani to życie w ciągłym napięciu i brak czasu na regenerację i odpoczynek. Niepokojące dane podkreślają, że aż 6 na 10 przedsiębiorców nie idzie na zwolnienie lekarskie w przypadku choroby, niemal 50% jest dostępnych pod telefonem przez całą dobę, 45% odżywia się niezdrowo i nieregularnie, a nawet 56% nie bierze urlopów dłuższych niż tydzień.

Porównując pracowników na etacie, różnice są ogromne. 38% przedsiębiorców rezygnuje z urlopu ze względu na pracę, w przypadku tzw. Etatowców wskaźnik wynosi 10%. Podobna kwestia dotyczy odbierania telefonów podczas trwającego urlopu – zaledwie 13% osób na etacie odbierze telefon, u przedsiębiorców jest to aż 46%.

Ciekawe dane obrazują też podział ze względu na płeć – według raportu to zdecydowanie kobiety w imię pracy odkładają swoje potrzeby na później. Ponadto aż 65% z nich ocenia swój poziom lęku na wysoki, a 61% doświadczyło epizodu depresyjnego.

Badania pokazują, że przedsiębiorcy borykają się z ogromną presją, często narzuconą sobie ze względu na silne poczucie kontroli. 78% respondentów uważa, że 'moja firma świadczy o mnie', tyle samo podziela przekonanie 'najpierw wymagaj od siebie, a potem od innych'.

Zaledwie 1/10 przedsiębiorców nie czuje potrzeby poprawy swojego stanu psychicznego co oznacza, że wielu z nich stara się uciec od problemów lub zniwelować je korzystając z różnych form pomocy. W jaki sposób? 7/10 przedsiębiorców ogląda filmy i seriale, co drugi zajada problemy, 39% wybiera sport, a aż 40% sięga po alkohol. Niestety tylko co drugi decyduje się na rozmowę z bliskimi mimo że 87% badanych twierdzi, że aktywnie poszukuje wsparcia. Zwykle jednak pomoc odnajdują w lekach poprawiających samopoczucie (28%), a tylko 3/10 korzysta z wizyt u psychologa.

W Polsce działa około 2,35 mln mikrofirm. Łącznie generują one blisko 45,3% PKB. Nie ma więc wątpliwości jak ogromny mają wkład w krajową gospodarkę. Ich codzienność jest jednak daleka od ideału, dlatego konieczna jest większa świadomość przedsiębiorców z tematyki zdrowia psychicznego, technik radzenia sobie ze stresem oraz szkoleń uczących delegowania zadań i balansu między życiem zawodowym a prywatnym.

Jeśli potrzebujesz wsparcia, zadzwoń pod numer [800 70 2222](tel:800702222). To całodobowa, bezpłatna infolinia dla osób w kryzysie psychicznym. Rozumiemy, jak trudne mogą być wyzwania codziennego życia i związane z nimi obciążenia. Nie jesteś sam – sięgnij po pomoc. Więcej informacji znajdziesz na stronie: centrumwsparcia.pl.

WM

Źródło: Nest Bank