

INFORMACJA PRASOWA

Rekordowa liczba dni na zwolnieniu lekarskim – 290,5 mln. Chorujemy coraz więcej i dłużej

Na zwolnieniach lekarskich spędziliśmy w 2025 r. aż 290,5 mln dni. To o pół miliona dni więcej niż rok wcześniej i aż o 8 mln dni więcej niż w 2021 roku. Statystycznie co drugi ubezpieczony Polak otrzymał zwolnienie lekarskie, a średnia długość zwolnienia wyniosła 11 dni. Jak wynika z raportu ZUS pogarsza się stan naszego zdrowia psychicznego.

Zjawisko rosnącej absencji chorobowej w Polsce przybiera na sile. Jak wynika z najnowszego raportu ZUS w 2025 r. do instytucji trafiło ponad 27,5 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy na łączną liczbę 290,5 mln dni. - To ogromna liczba i czasami trudno sobie to wyobrazić, ale jeśli ją przełożymy na lata, to wychodzi, że w ubiegłym roku łącznie spędziliśmy na zwolnieniu lekarskim 795 tys. lat – informuje Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim.

Dane ZUS pokazują jednoznacznie w 2025 r. spędziliśmy na „chorobowym” 290,5 mln dni, czyli więcej o pół miliona dni niż w 2024 roku - i aż o 8 milionów dni więcej w porównaniu z rokiem 2021.

Statystyczny portret chorego

W minionym roku do rejestrów ZUS trafiło 27,5 mln zaświadczeń o czasowej niezdolności do pracy. Statystycznie otrzymał je co drugi ubezpieczony Polak, a przeciętna długość zwolnienia wyniosła 11 dni. Dane wskazują na stabilny wzrost liczba wystawionych dokumentów w porównaniu z 2024 r. (zwiększyła się o 0,1 proc.), ale w porównaniu z 2021 rokiem jest to skok o blisko 12 proc. (11,8 proc).

- Choć ogólny czas trwania absencji rośnie, to coraz częściej korzystamy ze zwolnień krótkoterminowych. W 2025 roku wystawiono 9,8 mln zwolnień trwających do 5 dni (wzrost o 0,2 proc. do 2024 r.), z czego 1,8 mln stanowiły zwolnienia jednodniowe – dodaje rzeczniczka.

Dlaczego nie chodzimy do pracy?

Łączna liczba 290,5 mln dni absencji obejmuje zarówno choroby własne (277,6 mln dni), jak i opiekę nad dziećmi czy innymi członkami rodziny. W przypadku osób ubezpieczonych w samym ZUS absencja wyniosła 254,5 mln dni (z czego 242 mln dni to choroby własne).

Ranking najczęstszych przyczyn niezdolności do pracy otwiera kategoria schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej, ale niepokojącym trendem jest gwałtowny wzrost liczny dni na zwolnieniu związany z kondycją zdrowia psychicznego.

Statystyka chorób pod względem liczby dni na zwolnieniu lekarskim

- Choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej: 42,4 mln dni (wzrost z 41,8 mln w 2024 r.)
- Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania: 34,1 mln dni (wyraźny wzrost z 30,3 mln w 2024 r.)
- Choroby układu oddechowego: 32,9 mln dni (lekki spadek z 33 mln w 2024 r.)
- Urazy i zatrucia: 31,7 mln dni (spadek z 32,5 mln w 2024 r.)
- Cięża, poród i połóg: 31,6 mln dni (spadek z 31,8 mln w 2024 r.)
- COVID-19: 1,2 mln dni (znaczący spadek z 1,7 mln w 2024 r.)

Wypalenie i stres zbierają żniwo

Absencja chorobowa to zjawisko dynamiczne, zmienne sezonowo i zależne od uwarunkowań środowiskowych. Jego analiza dostarcza informacji o przyczynach chorobowych, ich zróżnicowaniu na przestrzeni lat oraz o czasie trwania niezdolności do pracy.

Jak wynika z danych ZUS absencja chorobowa coraz częściej spowodowana jest czynnikami psychicznymi lub przeciążeniem. Jako jej przyczynę wskazuje się także wypalenie zawodowe, przeważnie wynikające z nadmiernego obciążenia obowiązkami, brakiem równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz złymi relacjami w miejscu pracy.

Beata Kopczyńska
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w województwie śląskim