

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Uzależnienia, na których najczęściej tracimy jako społeczeństwo

Który rodzaj uzależnienia jest najbardziej obciążający pod względem łącznych kosztów dla systemu ochrony zdrowia i gospodarki? Psychiatra prof. Bartosz Łoza przedstawił ranking,

oparty na obliczeniach amerykańskich specjalistów, który daje zaskakującą odpowiedź na to pytanie.

Z perspektywy indywidualnej tego rodzaju uszeregowanie zapewne nie ma wielkiego znaczenia: każde uzależnienie to olbrzymie cierpienie chorego i jego bliskich. Jeśli jednak spojrzeć na problem uzależnień (zarówno behawioralnych, jak i od substancji) pod kątem łącznych, szacunkowych, powodowanych przez nie kosztów (bezpośrednich i pośrednich) w skali kraju, to okazuje się - przynajmniej na podstawie obliczeń specjalistów z USA - że wśród pięciu najważniejszych uzależnień znajdują się:

- uzależnienie od leków przeciwbólowych,
- „zajadanie stresu” (prowadzące do otyłości),
- alkoholizm,
- nikotynizm,
- pracoholizm.

Taką właśnie „wielką piątkę” wskazał prof. Bartosz Łoza, kierownik Kliniki Psychiatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, podczas wykładu pt. „Świat to uzależnienie”, który odbył się w ramach poświęconych zdrowiu i medycynie warsztatów dla dziennikarzy, zorganizowanych przez branżowy miesięcznik Press. Ranking dotyczy Stanów Zjednoczonych i niewykluczone, że w innych krajach poszczególne pozycje byłyby inne - na skalę i rodzaj uzależnień w danym społeczeństwie wpływają też czynniki kulturowe i szereg innych.

Najkosztowniejsze dla gospodarki uzależnienie to...

- Według amerykańskich obliczeń, najbardziej kosztownym uzależnieniem jest... pracoholizm! Tymczasem z wielu międzynarodowych statystyk, dotyczących średniej liczby godzin spędzanych w pracy czy poziomu stresu doświadczanego w pracy wynika, że Polacy należą do czołówki narodów, które „zpracowują się na śmierć” - podkreślał prof. Bartosz Łoza, dodając, że z pracoholizmem wiąże się ryzyko wystąpienia wielu złożonych problemów zdrowotnych, w tym m.in. przewlekłego stresu, tzw. wypalenia zawodowego (burnout) czy depresji.

Ekspert zwrócił uwagę, że najbardziej obciążeni pracą i narażeni na pracoholizm są przedstawiciele tzw. wolnych zawodów, którzy często pracują po 70-80 godzin na tydzień! Tymczasem, np. z badań naukowych zrealizowanych w Australii (przez Melbourne Institute), wynika, że osoby po 40-tce powinny pracować maksymalnie 25-35 godzin tygodniowo (kobiety bliżej 25, a mężczyźni bliżej 35 godzin), bo pracując w takim wymiarze jesteśmy po prostu najsprawniejsi pod względem poznawczym.

- Takie podejście się opłaca. Na przykład w Holandii, która jest jednym z „najszcześniejszych” krajów na świecie, występuje największy odsetek kobiet pracujących na pół etatu, co nie przeszkadza w tym, żeby PKB Holandii był wyższy niż PKB wielkiej Rosji - mówił prof. Bartosz Łoza.

Psychiatra zwracał też uwagę, że pracoholizm nie tylko prowadzi często do problemów zdrowotnych, lecz także do destrukcji i dramatów w sferze życia prywatnego (rozpadu związków, rodzin, etc.). Tymczasem udane życie prywatne jest rzeczą bezcenną, gdyż stanowi jeden z kluczowych elementów chroniących i stabilizujących nasze zdrowie psychiczne.

Wracając do „wielkiej piątki” najbardziej kosztownych uzależnień, dodajmy, że łączne straty

powodowane tylko przez pracoholizm w USA szacowane są aż na 300 mld dolarów rocznie. Jednak tuż za nim, na drugim miejscu (z wynikiem 295 mld USD) plasuje się uzależnienie od nikotyny. Na kolejnych miejscach są alkoholizm (224 mld USD) oraz "zajadanie stresu" i spowodowana nim otyłość (210 mld USD). Stawkę zamyka uzależnienie od leków przeciwbólowych (73 mld USD).

Analizowane przez Amerykanów koszty uzależnień (bezpośrednie i pośrednie) uwzględniają m.in. koszty leczenia, absencji w pracy, obniżenia produktywności, wypłacanych zasiłków, niepełnosprawności i przedwczesnej śmierci.

- Pamiętajmy, że dodatkowo, za każdym takim dolarem kryje się także ludzkie cierpienie - podkreślał prof. Bartosz Łoza.

Ekspert w czasie swojego wykładu zwrócił uwagę, że leczenie wspomnianych uzależnień jest niezwykle trudne. W praktyce bowiem bardzo mało skuteczne okazuje się stosowanie farmakoterapii, zaś nieodzowna w skutecznej walce z tymi nałogami psychoterapia jest zwykle procesem długotrwałym i żmudnym.

Zdaniem psychiatry, kluczem do sukcesu okazuje się najczęściej terapia grupowa, a świetnymi „terapeutami” bywają osoby, które wcześniej same były uzależnione.

- Tylko uwaga! Można się też uzależnić od bycia terapeutą! - ostrzegał ze śmiechem, pół żartem pół serio, prof. Bartosz Łoza.

Jedno jest pewne. Na podstawie danych o występowaniu i społeczno-ekonomicznych kosztach uzależnień, można śmiało stwierdzić, że należą już one - obok cukrzycy czy nowotworów - do grona najważniejszych chorób cywilizacyjnych naszych czasów. Pamiętajmy o tym także w dobie pandemii COVID-19.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30038.html>



29-05-2026

Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...

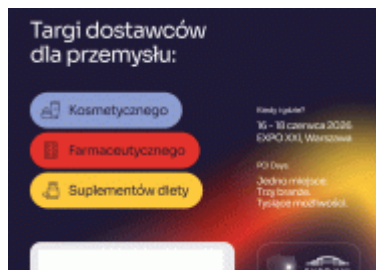
Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#)

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Partnerzy