

# PRZE KROJ

nr 47 (3514), 19 listopada 2012, cena: 3,99 zł (w tym 8% VAT)  
[www.przekroj.pl](http://www.przekroj.pl)



ROMAN  
POLANSKI

KATE  
MOSS

MARTHA  
SEWERT



## Powroty z piekła → 24

INDEKS  
371424

9 770033 248205



ISSN 0033-2488

47 >





## NAJWIĘKSZY NEWSROOM

ekonomiczno-biznesowy



Teraz w nowej odsłonie, współtworzony z dziennikarzami  
„Rzeczpospolitej”, „Parkietu”, [ekonomia24.pl](http://ekonomia24.pl)



## W tym tygodniu nie piszemy...



... o tym, czy

**prof. Zbigniew Brzeziński** jest Polakiem. A tym bardziej o tym, dlaczego prof. Brzeziński Polakiem nie jest.



... o tym, że **Maciej Stuhr**, który zagrał ważną rolę w „Pokłosiu” **Władysława Pasikowskiego**, przestał być uważany za Polaka, „bo zdradził”. Dziś niektórzy „dziennikarze” szukają aktu chrztu Stuhra, a my się za nich wstydzimy.



... o tym, że **Artur Zawisza** nie wierzy, że **Maria Konopnicka** była lesbijką. My nie wierzymy, że **Artur Zawisza** był posłem.



... o tym, że niektóre stany USA, na przykład **Teksas** albo **Luizjana**, mogłyby odłączyć się od federacji, gdyż ich mieszkańcy nie są zadowoleni z reelekcji **Baracka Obamy**. Bo to zjednoczone stany desperacji.



... o tym, że na okładce „**Kuriera Związkowego**”, wydawanego przez **Sierpień '80**, pojawił się **Adolf Hitler** otoczony wianuszkami dzieci. „**Jego państwo**” – krzyczy tytuł. Uzasadniać raczej nie musimy.



... o tym, że wojna polsko-polska przeniosła się do **Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich**. Czym miała się zajmować ta organizacja? Z pewnością nie miała się mieszać do polityki.

## ZUZANNA ZIOMECKA



Mrozi mnie nasza niepodległość widziana przez oczodoły kominiarek. Zamiast rozwijać pomysły na to, jak zwierać szyki, by stawić skuteczniejszy opór trudnej sytuacji gospodarczej, dzielimy się na frakcje i szukamy wrogów w sąsiedztwie. Faktycznie, gospodarce nie da się połamać żeber i podpalić domu. Za to squattersom owszem, co z pewnością poprawi życie wszystkim wojownikom lepszemu jutra, którzy na nich napadli we Wrocławiu, w ramach afterparty po obchodach niepodległościowych (s. 14). Pomocne w zabezpieczeniu naszych miejsc pracy, zdrowia i wykształcenia jest również dokopywanie kolegom po fachu, ściganie innowierców, homoseksualistów i wszystkich niepopierających jedynej słusznej teorii o końcu świata. Problem ze świętem 11 listopada polega między innymi na formie. Paradowanie po ulicach w towarzystwie policji wygląda jak demonstracja siły czy akt słuźmionej groźby. Nic dziwnego, że w czasach wzmożonego niepokoju ta groźba zamienia się w czyn. Co innego, gdybyśmy masowo na ulicach tańczyli mazurka lub zalewali się młodym winem. Szkoda, że nie jemy wielkiego pieczonego indyka w towarzystwie przyjaciół, jak w ten czwartek robią Amerykanie (s. 78). Po takiej uczcie jedyne, co mielibyśmy ochotę zrobić sąsiadowi, to zaprosić go na deser.

## MARCIN PROKOP



Idole mają naprawdę przerąbane. Wiadomo, że wcześniej czy później muszą spaść z cokołu, na którym się znaleźli. Taki jest mechanizm wypracowany przez nasz uroczy gatunek kilkadziesiąt wieków temu.

Najpierw lud wynosi bożka, pada przed nim na kolana, a potem ten sam demos z lubością się go pozbywa. Przecież już Aztekowie wybierali spośród siebie najpiękniejszego młodzieńca, czcili go przez kilka miesięcy, by ostatecznie rytualnie pozbawić go serca. Dosłownie. Od tamtej pory zmieniło się naprawdę niewiele. Przede wszystkim metody, które stały się bardziej wyrafinowane. Dzisiejsze media oraz ich odbiorcy do spółki tworzą najpierw gwiazdorów, celebrytów, autorytety i pseudoautorytety, brukując im drogę do chwały. Potem jednak bezlitośnie wykorzystują ich potknięcia, by móc zapełnić czołówki gazet i żółte paski newsowych programów relacjami ze spektakularnych upadków, ku uciesze wiwatującego tłumu. **Piesiewicz, Marczuk-Pazura, Kammel, Figurski, Miller...** To tylko fragment listy tych, którzy zaliczyli rollercoaster miłości/nienawiści. Parafrazując jednak tego ostatniego – charakter idola poznaje się nie wtedy, gdy błyszczy, tylko wówczas, gdy po takiej przejażdżce jest w stanie ponownie wrócić na szczyt (s. 24).

RACZKOWSKI





## AKTUALNOŚCI

- 6** → **TEMAT TYGODNIA** Zmierzczy ery pracoholików Joanna Ćwiek rozmawia z prof. Januszem Czapirskim
- 10** → **ŚWIAT** Co dalej, Hillary? Monika Libicka
- 12** → **AKTUALNOŚCI** Europa protestuje. Wenecja pod wodą
- 18** → **EWOLUCJE** Morze rośnie od Północy Wojciech Mikoluszko

## GRUBE SPRAWY

- 24** → **OBYCZAJE** Powstali z popiołów Maciej Andrzej Leszczyński
- 30** → **RELIGIE** Żydówka z wyboru Anna Polat opowiada o swojej konwersji na judaizm reformowany
- 34** → **ODKRYCIA** Niezastąpiona depresja O kreatywności nadwrażliwców pisze Tomasz Borejza
- 38** → **WYWIAD** Na eksperymenty już nie ma czasu Z Janem „Ptaszynem” Wróblewskim rozmawia Monika Brzywczy



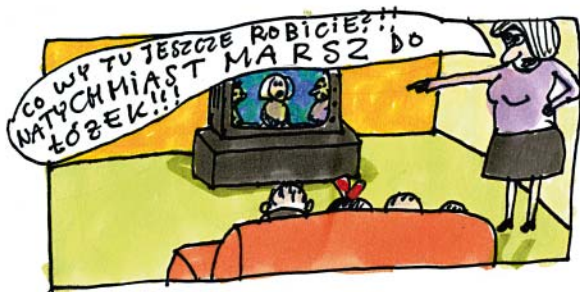
WIKTOR URBANOWICZ

- 44** → **SUBKULTURY** Inwazja zakręconych przebiegaczy Dominika Węclawek

## ZAWODÓWKA

- 48** → **COACHING** Dziesięć e-przykazań. Jak budować wizerunek w sieci – radzi Anna Przybył
- 51** → **WARSZTAT MISTRZA** Dyrektor grupy specjalnej Michał Maltan sprawdza, kto rządzi polskim Groupnem

RACZKOWSKI



MONIKA KMITA

- 52** → **RETRO/FUTURO** Krawiectwo miarowe i pasowane Kurs kroju i szycia według Marty Mach i Agaty Napiórskiej
- 56** → **INNOWATOR** Geniusz z domu na prerii Za co Marcin Jakubowski dostał naukowego Oscara – wyjaśnia Michał Maltan
- 58** → **PLAN B** Italia zaprasza obrotnych Marianna Saska
- 60** → **FUNDUSZE UE** Mikropożyczki Anna Wróblewska-Cieślak

## KULTURA

- 62** → **OPERA** Ugór w operze Ambicje włodarzy Białegostoku ocenia Mike Urbaniak
- 70** → **KINO** Myśleć Tarkowskim Z Wadimem Jusowem, gościem specjalnym festiwalu Plus Camerimage, rozmawia Paweł T.Felis
- 76** → **LITERATURA** Cierpiący złodziej książek Cezary Polak o „Zakochanym jeńcu” Jeana Geneta
- 74** → **MUZYKA** Cukiereczki dla roztańczonych punków Z gitarzystą zespołu Gossip, Nathanem Howdeshellem, rozmawia Jan Mirosław

## ROZMAITOŚCI

- 78** → **KUCHNIA** Nadzieniem człowiek żyje Co można faszerować – wyjaśnia Kamil Antosiewicz
- 80** → **WINO** Święto nieświęto To czas Beaujolais Nouveau, – przypomina Wojciech Bońkowski

## FELIETONY

- 15** → **SZCZEPAN TWARDYCH GOŚCINNIE** Pisarz osiadły
- 17** → **MARIUSZ ZIOMECKI** Podatek jego imienia
- 37** → **TYMON TYMAŃSKI** Wysokie progi na ringu
- 68** → **MACIEJ NOWAK:** Stara wrew



**PRZEKROJ**

**ADRES REDAKCJI**  
ul. Prosta 51, 00-838 Warszawa,  
22 463 03 00,  
www.przekroj.pl, e-mail:  
doredakcji@przekroj.pl

**Redaktorzy naczelni:**  
Zuzanna Ziomecka  
Marcin Prokop

**Zastępcy redaktorów naczelnych:**  
Hanna Rydlewska  
Monika Brzywczy  
(Redaktor działu Kultura)

**Redaktor działu Zawodówka:**  
Grażyna Raszkowska

**Redaktor działu Grube Sprawy:**  
Anna Gwozdowska

**Redaktor:**

Grzegorz Sobaszek  
**Sekretarz redakcji:**  
Katarzyna Czarna

**Współpracownicy:**

Wojciech Bońkowski, Kuba Dąbrowski, Mateusz Farenholz, Paweł T. Felis, Karolina Kotowska, Aga Kozak, Monika Libicka, Angelika Kucińska, Marta Mach, Monika Maciejewska, Michał Maltan, Wojciech Mikoluszko, Agata Napiórska, Agata Nowicka, Grzegorz Piątek, Cezary Polak, Anna Przybył, Marek Raczkowski, Marianna Saska, Karolina Sulej, Stach Szablowski, Mike Urbaniak  
**Projekt graficzny:** Magdalena Piwowar

**Pracownia graficzna:**

Andrzej Figatowski  
**Fotoreporter:** foto@przekroj.pl,  
Karolina Sekuła, Katarzyna Serek

**Obrobka zdjęć:** Bogumiła Kreczmańska, Bartosz Wójcik,  
Tomasz Kieras, Krzysztof Rzeszotek

**Korekta:** Ling Brett

**Strona internetowa:** KRCMedia.pl  
**Wydawca:** Presspublica sp. z o.o.  
ul. Prosta 51, 00-838 Warszawa

**Promocja i marketing:**

Agnieszka Gajzler – Dyrektor  
Marketingu i Rozwoju, Paulina Berska  
(p.berska@rp.pl)

**Biurowie reklamowe:**

Presspublica sp. z o.o.  
ul. Prosta 51, 00-838 Warszawa;  
faks: 22 621 46 58, 22 625 61 57  
**Dyrektor działu agencyjnego:**  
Filip Weichert – 22 463 01 88  
(reklamainfo@presspublica.pl)



**PRENUMERATA TYGODNIKA „PRZEKROJ”**

**Prenumerata redakcyjna**

Cena prenumeraty 2012 r.:  
roczna: 166,40 zł, półroczna: 83,20 zł,  
kwartalna: 41,60 zł

Zamówienie na prenumeratę należy  
składać: e-mail: prenumerata@  
przekroj.pl lub faxem: 22 621 22 61.  
Dodatkowe informacje  
pod nr. tel. 800 120 195

**Prenumerata kolporterska**

oddziały Ruch SA, 22 693 72 27,  
www.prenumerata.ruch.com.pl,  
urzędy pocztowe

**Prenumerata e-wydania** www.egazety.pl  
**Prenumerata zagraniczna** Ruch SA  
www.ruch.pol.pl; 22 693 67 75,  
22 693 67 43

**Dostęp na stronie WWW i wersji na IPADA**

**Prenumerata redakcyjna**  
Cena abonamentu na iPada  
i w Internecie: tygodniowy – 3,69 zł,  
kwartalny – 30,75 zł;  
roczny (z rabatem 30 proc.) – 99 zł.  
Do wykupienia na www.przekroj.pl  
oraz w App Store.  
Informacje: wsparcie@przekroj.pl

**Ilustracja na okładce:**  
Patrik Mogilnicki  
www.patrikmogilnicki.com

# PRENUMERATA 2013

## Zamów pakiet optymalny dla Ciebie!

do prenumeraty papierowej  
wersja elektroniczna  
**GRATIS!**



Oszczędź do 20%  
kupując wersję elektroniczną

### PAKIET PODSTAWOWY



dynamiczny rozwój

- „Rzeczpospolita” – wydanie papierowe i elektroniczne
- „Sukces” – e-wydanie
- „Newsletter Księgowego”
- „Newsletter Kadrowego”
- „Newsletter Orzecznictwo”
- Dostęp do serwisów: rp.pl, rp.pl/prawo, Ekonomia24
- E-learning – szkolenia on-line

### PAKIET PLUS



mocne podstawy

- „Rzeczpospolita” – wydanie papierowe i elektroniczne
- „Sukces” – wydanie papierowe i elektroniczne
- „Przekrój” – e-wydanie
- „Ekspert Księgowego”
- Vademecum „Kadry i płace w firmie”
- „Newsletter Księgowego”
- „Newsletter Kadrowego”
- „Newsletter Orzecznictwo”
- Orzecznictwo NSA i SN – dwa roczniki
- „Podsumowanie prawne miesiąca” – e-book
- Baza aktów prawnych
- Dostęp do serwisów: rp.pl, rp.pl/prawo, Ekonomia24

### PAKIET PROFESJONALISTA



profesjonalizm  
w biznesie

- „Rzeczpospolita” – wydanie papierowe i elektroniczne
- „Parkiet” – e-wydanie
- „Sukces” – wydanie papierowe i elektroniczne
- „Uważam Rze”, „Uważam Rze Historia” – e-wydanie
- „Przekrój” – e-wydanie
- „Ekspert Księgowego”
- Vademecum „Kadry i płace w firmie”
- „Newsletter Księgowego”
- „Newsletter Kadrowego”
- „Newsletter Orzecznictwo”
- Orzecznictwo NSA i SN – dwa roczniki
- „Podsumowanie prawne miesiąca” – e-book
- Baza aktów prawnych
- Dostęp do serwisów: rp.pl, rp.pl/prawo, Ekonomia24

Zadzwoń pod **800 120 195** lub wejdź na [www.rp.pl/prenumerata](http://www.rp.pl/prenumerata)

Pobudzamy myślenie



**RZECZPOSPOLITA**





ROZMAWIA JOANNA WIEK

## Zmierzch ery pracoholików

Dwudziestolatkowie nie żyją po to, żeby się napracowa, zarobi, napodzi dzieci, naje si, zachorowa, przeegna i umrzeć – a tak postrzegają harujących w korporacjach 30- i 40-latków. Według **psychologa soicznego prof. Janusza Czapińskiego** wychowane przez Internet tzw. pokolenie Y chce y przyjemnie.

**Lekarze alarmują, że 30- i 40-latkowie mają coraz większe problemy ze zdrowiem. Skarz się na depresje, problemy gastryczne, choroby serca i alergie. Co robi le?**

Dali się zapedzi do niewolniczej pracy i powoli zaczynają się pojawia tego konsekwencje. Co prawda po trzydziestce są to na razie jednostki. Poważne problemy pojawiają się dopiero bliżej czterdziestki.

**Jak to się stało, że pokolenie 30- i 40-latków godzi się na pracę w tak morderczym rytmie? Zależy im na awansie? Chęć wywoa zadoro ssadw? Czy może pamiętając swoje dzieciństwo w szarym PRL, chęć kupi sobie zabawki, których wtedy nie mieli – samochód, dom... A wszstko to na kredyt?**

Do niedawna praca w korporacjach była bardzo modna. Ludzie o ni zabiegali, bo oznaczała nie tylko duże pieniądze, ale także wygodne życie i ściśle określone ścieżki kariery. Taka praca była pewna. Kto tam trafi, miał gwarancj zatrudnienia. Wtedy łatwo było zacignc kredyt. Zresztą same banki ich do tego namawiały. Nikt nie spodziewa si, że przyjdzie taki kryzys. Ale przyszedł. Stracili prac, mają kłopoty ze znalezieniem kolejnej, banki domagają się zwrotu pożyczki, a ludzie żyją w ciągłym stresie.

**Czy 20-latkowie patrz na swoich rodziców i na starszych kolegów, chęć y lepiej? Zdrowiej?**

Może to zaskakujące, ale młodzi 20-letni żyją dzis zupełnie inaczej niż ich rodzice. Widz, co się dzieje ze starszym pokoleniem, i to utwierdza ich w przekonaniu, że y należy inaczej. Oni juz wiedz, że nie można spedz całego dnia w nudnej pracy, bo to właśnie konczy si wypaleniem zawodowym, kłopotami i ciągłymi wizytami u lekarzy. Patrę na nich i nie mog uwierzy, że oni sami, z własnej woli zamknęli się w domu i w pracy jak w twierdzy. Nie obejrzeliby świata, smaków nie poznali... Znają smak sushi? Nie zna-

ją przecież... Dwudziestolatki zamiast biega po szpitalach, wol y przyjemnie. To pokolenie hedonistów – zgadzają się robi tylko to, co daje im zadowolenie.

**I jak planuj życie?**

Oni chęć y kolorowo. Oczywiście rzucają palenie, które najczęściej i najmocniej odbija się na zdrowiu, ale od innych uywkw nie stroni. W tym pokoleniu jest dwa razy więcej alkoholików ni w pokoleniu ich rodziców. Lubia pi, bo wtedy lepiej się bawia. Nieobce są im też narkotyki – liczba osób z nich korzystających wzrosła w ostatnich latach aż czterokrotnie. Wśród młodzieży królują amfetamina i marihuana. Czasami wpadają z tego powodu w silne uzależnienie.

**Ale uzależnienie od pracy juz im chyba nie grozi. To nie jest pokolenie pracoholików. W przeciwieństwie do 30-latków i 40-latków nie wezm udziału w wyścigu szczurów, nie bd siedzieli w pracy po godzinach. Kiedyś jeden z rekruterów opowiada mi o chłopaku, który nie cha podjc proponowanej pracy, bo nie mogby wtedy lata na paralołni. A to była jego pasja.**

Dwudziestolatkowie to nie są osoby, które wyrabiają nadgodziny i tuk kas. Oni są zadaniowci. Czas dziel sprawiedliwie między poszczególne aspekty życia i z niczego nie rezygnuj. Jest robota, ale potem są też pub, spotkanie towarzyskie, spotkanie internetowe w portalu soicznego, atrakcyjna wycieczka. Nie żyją po to, żeby się naharowa, zarobi, napodzi dzieci, naje si, przeegna i umrzeć.

**Nie zależy im na pienidzach?**

Licz się z pieniędzy, ale zdecydowanie większy sens widz w samej pracy. Smaż ma dla nich drugorzędne znaczenie. Natomiast praca ma być wyzwaniem, a nie obowiązkiem spedzania wielu nudnych godzin. Jeśli mieliby tylko odbnia osiem godzin, to rezygnuj z podjęcia takiej pracy.



**JANUSZ CZAPIŃSKI**

Psycholog soiczny, profesor i wyadawca Uniwersytetu Warszawskiego, wieloletni kierownik badań panelowych „Diagnoza soiczna”, analizujących warunki i jako życia Polaków.

GRZEGORZ KOZANEWICZ/FORUM

**A potem narzekają, że są bez pracy albo pracują na tzw. umowach śmieciowych. Doradcy zawodowi często opowiadają, że gdy szukają pracowników, to chętnych zazwyczaj brak.**

Bardzo często zwracają się do mnie wysokiego szczebla menedżerowie i proszą, abym pomógł im znaleźć kontakt z najmłodszymi pracownikami. W czym jest problem? Otóż ci ludzie próbują zarządzać młodym zespołem przy pomocy starych metod, które doskonale się sprawdzały, gdy byli młodzi. Obiecują im podwyżki albo premie, czasami grożą wyrzuceniem z pracy. I trafiają na mur, bo takie argumenty do młodych nie trafiają. Młodzi słuchają ich i myślą sobie: „Możesz mnie wywalić stary zgredzie, ja i tak się nie zmienię”. Mogą pozwolić sobie na taką nonszalancję, bo wiedzą, że nowa praca dla nich i tak się znajdzie – są młodzi, wykształceni, znają języki. Poradzą sobie – jak nie w kraju, to za granicą.

**I co pan radzi tym menedżerom, którzy się do pana zgłaszają?**

Żeby sami się zmienili, innego wyjścia nie ma. Dla młodych kariera to nie tylko możliwość dorobienia się. Nie chodzi o sprzęt kuchenny, dom i samochód. Oni żyją w zupełnie innym wymiarze. Dla nich kariera to możliwość rozwijania się, rozwijania własnych umiejętności, czerpania radości z tego, co się robi i za co dostaje się pieniądze. Jeśli trafią do miejsca, w którym pozwala się im rozwinąć skrzydła, to dadzą z siebie wszystko. Problem tylko w tym, że w Polsce pracy dla nich jest bardzo mało.

**Według najnowszych badań CBOS 36 proc. młodych do 24. roku życia chce szukać pracy za granicą.**

Nasza gospodarka jest mało innowacyjna. Pracujemy, bo realizujemy cudze pomysły, a praca odtwórcza to dziś dla młodych zdecydowanie za mało. A innych ofert nie ma, stąd taka popularność emigracji. Paradoksalnie młodzi, wykształceni Polacy mają większą szansę na ciekawą i ambitną pracę na Zachodzie niż w kraju, bo tam właśnie są centra badawczo-rozwojowe oraz zapotrzebowanie na wiedzę i kreatywne myślenie. Dlatego uważam, że w najbliższych latach skala emigracji będzie rosła, bo Polska tych młodych ludzi sama z kraju wypycha. A że nic ich tu nie trzyma – ani rodzina, ani kredyty na mieszkanie – to jadą chętnie. Zwłaszcza że barierą przestaje dla nich już być nieznajomość języków obcych.

**Chyba nie do końca tak jest, że nic ich tu nie trzyma. Ludzie są przecież związani ze swoją ojczyzną, rodziną i środowiskiem lokalnym.**

To pokolenie Internetu, a sieć nie ma ojczyzny. Wśród 20-latków mniejsze znaczenie ma też rodzina, a z rodzicami, nawet gdy wyrosli już z okresu buntu i dobijają trzydziestki, trudno im złapać kontakt. Dla nich podstawą funkcjonowania są przyjaciele. W tym pokoleniu ponaddwukrotnie wzrosła wartość przyjaciół w stosunku do tego, co było 20 lat temu. Bo są elementem stylu życia, spotykają się z nimi i chcą spotykać. Nie chcą siedzieć do 20 w pracy, potem wracać i oglą-

dać tę samą twarz żony, męża i dzieci. Chcą być w coraz to innym towarzystwie. Nie przywiązują ich do kraju także religia, bo aż 40 proc. z nich do kościoła nie chodzi. Zdecydowanie dzisiejsi 20-latkowie nie są patriotami.

**11 listopada manifestowało sporo młodych ludzi.**

Nie uogólniamy. Kilka tysięcy młodych to nie cała populacja. Tam byli fighterzy, ale to nie oni stanowią większość. Nie oni tworzą normy kulturowe, które w tym pokoleniu obo-



MAGDZIEŃKIEWICZ/AG

## **Dwudziestolatków wychował Internet, dlatego rodzina, Kościół i przyjaciele ze szkoły przestali być dla nich autorytetem. Z 30- i 40-latkami łączy ich tylko nieufność wobec innych, nieumiejętność współpracy i niechęć do dialogu z ludźmi, którzy mają odmienne opinie.**

wiążują. Oni się liczą 11 listopada w telewizorze, w pozostałe dni już nie.

### **Ale w pewnym momencie ci młodzi Polacy też się przecież pobierają i mają dzieci.**

Coraz rzadziej. W ostatnich latach liczba małżeństw stopniała – jeżeli już, to prędzej zdecydują się na luźny związek. Mają też mniejszą ochotę na posiadanie dzieci, co też świetnie widać w statystykach. Becikowe raczej tego trendu nie odwróci.

### **A co odwróci? Rząd właśnie zapowiedział nowy program polityki rodzinnej, którego głównym elementem jest długi, bo aż roczny urlop rodzicielski. Czy te ułatwienia zachęcą młodych do rodzenia dzieci?**

Szansa jest raczej niewielka. Oni stawiają na samorozwój, nie widzą wyzwania czy szansy w wychowywaniu pierwszego, drugiego czy trzeciego dziecka. Owszem, gdyby państwo zapewniło im dochód od każdego dziecka w wysokości – po-

wiedzmy – 1000 zł miesięcznie (licząc na dzisiejsze warunki), to pewnie spora część z nich by się skusiła. To byłby dobry interes dla tych kobiet, które na karierę zawodową nie stawiają, i ratunek dla polskiej demografii.

### **Mówi pan, że młodzi nie mają apetytu na dzieci. W Polsce rzeczywiście tak, ale gdy ci sami ludzie pojedą do Wielkiej Brytanii, to już dzieci rodzą chętnie. Na Wyspach tzw. współczynnik dzietności wśród Polaków jest dwa razy wyższy niż w kraju.**

To dlatego, że tam dziecko nie oznacza przerwania kariery zawodowej. W Wielkiej Brytanii posiadanie dziecka jest obudowane opieką instytucjonalną tak, że rodzice naprawdę nie muszą się o nic martwić. Pracę spokojnie można przerwać na pół roku, a potem zawsze znajdują się w okolicy żłobek i przedszkole. Nie będą mieć problemu.

### **Z tego, co pan opowiada, wynika, że te dwie grupy – 20- i 30-40-latków – dzieli gigantyczna przepaść. Skąd ona się wzięła?**

Ze sposobu wychowania. Pokolenie 40-latków było kształtowane przede wszystkim przez dom rodzinny i szkołę. Dwudziestolatków wychował głównie Internet. Sieć wyprodukowała kompletnie inne pokolenie, zwane w literaturze pokoleniem Y. Są to ludzie, którzy nigdy nie żyli w świecie, w którym nie istniał Internet. To od zawsze było ich główne źródło wiedzy o świecie. Spowodowało, że automatycznie stopniał

## Skutki niezdrowej pracy w korpo oceniają specjaliści

### **REFLUKS ZAMIAST WRZODÓW**



→ **Dr Anna Cybulska, gastrolog i specjalista chorób wewnętrznych**

Jedną z głównych przyczyn wzrostu zapadalności 30- i 40-latków na choroby cywilizacyjne, m.in. gastroenterologiczne, jest otyłość. To ona pociąga za sobą inne schorzenia. Wrzodów nabawiają się najczęściej zapracowani i zestresowani, ale należy pamiętać, że to schorzenie infekcyjne. Przypadłością XXI w. okrzyknięto jednak chorobę refluksową. Pierwsze wzmianki na jej temat pochodzą z początku minionego wieku, kiedy określono 200 przypadków tego schorzenia, a dziś już około 25 proc. konsultacji dziennych u gastrologa dotyczy objawów refluksu. Przypadłość ta polega na cofaniu treści pokarmowej z żołądka do przełyku i górnych dróg oddechowych. Powoduje też bezsenność i erozję zębów. Na coraz bardziej powszechne występowanie refluksu wpływ mają styl życia i jedzenie wysoko przetworzonej żywności. Refluks może też o sobie dawać znać uciążliwym kaszlem, chrząkaniem i bólami w klatce piersiowej. Skąd bierze się tak duży wzrost zachorowań na refluks u 30-, 40-latków? Przede wszystkim z braku czasu, co utrudnia odpowiednio częste i powolne jedzenie. Aby uniknąć tego schorzenia, wystarczy celebrować jedzenie, a najlepiej po prostu samemu gotować. Tymczasem ludzie w wieku 35+ jedzą chaotycznie, szybko, często na noc, przez co ich żołądki wariują. Do tego niewiele się ruszają. To oni potrzebują najczęstszych kon-

sultacji gastrologicznych. Przychodzą do lekarza, gdy skarżą się już na poważne dolegliwości, a tabletki przeciwbólowe czy inne leki bez recepty już nie działają. Zapytani, dlaczego nie pojawili się wcześniej, odpowiadają, że pracują po kilkanaście godzin dziennie i nie mieli czasu. Zapadają też coraz częściej na choroby alergiczne. Mamy wręcz do czynienia z „alergizacją” życia, co podobnie jak refluks wynika z tego, co i jak jemy. Do tego dochodzi stres, który modyfikuje przebieg różnych chorób i je zaostrza.

### **WYPALENIE ZAWODOWE MOŻE BOLEĆ**



→ **Katarzyna Stefańska, kierownik centrum psychologicznego Enel-Med w Warszawie**

Wśród osób z problemami psychologicznymi znacząco przybywa zapracowanych i zestresowanych młodych ludzi. Ostatnio miałam pacjenta w wieku 42 lat, który nie jest w żadnym związku, bo – jak mówi – poświęcił się pracy. Niestety, po sześciu latach spędzonych w korporacji został zwolniony. Okazało się, że wcześniej korzystał z pomocy psychiatry z powodu złej atmosfery w pracy. Mimo że przyjmował leki psychotropowe, nie dawał sobie rady z emocjami i do dziś ma problemy ze snem. Ten pacjent nie może się też pogodzić z tym, jak wiele poświęcił pracy. Ma typowy syndrom wypalenia zawodowego. Takich ludzi, którzy nie radzą sobie z sytuacjami stresowymi związanymi z pracą i tempem życia, jest coraz więcej, szczególnie wśród 30-40-latków. To pokolenie, które bardzo angażuje

się w to, co robi, jest ambitne, ignoruje istnienie granicy obciążenia, której przekroczenia organizm już nie znieśie. Konsekwencje takiego zachowania są poważne. Początkowo pojawiają się błahe dolegliwości, przede wszystkim zmęczenie. Do lekarza wybierają się dopiero wtedy, kiedy dochodzą inne symptomy, np. bóle i klucia serca, problemy gastrologiczne i kłopoty z kręgosłupem. Osoby z wypaleniem zawodowym częściej chorują na zwykłe przeziębienia i wszelkiego rodzaju infekcje, ponieważ życie w ciągłym napięciu osłabia układ immunologiczny. W gabinecie psychoterapeutycznym pojawia się też sporo osób skierowanych do mnie przez dermatologa, które uskarżają się na alergiczne zmiany skórne wywołane właśnie przez stres. Rośnie także liczba uzależnień od alkoholu. Spotykam też coraz więcej przypadków tzw. uzależnień behawioralnych, czyli na przykład pracoholików, którzy stres rozładowują zakupami.

### **BRAK SENSU**



→ **Prof. Bartosz Łoza, dyr. ds. leczenia Szpitala Neuropsychiatrycznego w podwarszawskich Tworkach**

O pomoc z powodu przepracowania i wynikających z tego kłopotów psychicznych zgłasza się coraz więcej osób z przedziału 30-45 lat. W ciągu ostatnich 20 lat liczba zaburzeń emocji wzrosła 10-krotnie, zaobserwowano też 12-krotny wzrost przyjmowania substancji psychoaktywnych, np. środków uspokajających, nasennych czy