

Wychowankowie Internetu
uciekają z Polski → 6

Marcin Jakubowski zdobywa
naukowego Oscara → 56

Jan „Ptaszyn” Wróblewski
– gigant polskiego jazzu → 38

PRZE KROJ

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



Powroty z piekła → 24

INDEKS
371424



47



NAJWIĘKSZY NEWSROOM ekonomiczno-biznesowy

Teraz w nowej odsłonie, współtworzony z dziennikarzami
„Rzeczpospolitej”, „Parkietu”, ekonomia24.pl
[Kup książkę](#)



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 Stuhra**, który zagrał ważną rolę w „Pokłosiu” **Władysława Pasikowskiego**, przestał być uważany za Polaka, „bo zdradził”. Dziś niektórzy „dziennikarze” szukają aktu chrzta 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 kominarek. Zamiast rozwijać pomysły na to, jak zwierać szyki, by stawiać 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 stłumionej 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).

FRANCISZEK MAZUR (2)

RACZKOWSKI



AKTUALNOŚCI

- 6 → **TEMAT TYGODNIA** Zmierch 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 Mikołuszek

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 Boreja
- 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 Malan sprawdza, kto rządzi polskim Grouponem

RACZKOWSKI



MONIKA KMITA

- 52 → **RETRO/FUTURO** Krawiectwo miarowe i pasowane Kurs kroju i szycia według Marty Mach i Agaty Napiórskiej
- 56 → **INNOWATOR** Geniusz z domku na prerii Za co Marcin Jakubowski dostał naukowego Oscara – wyjaśnia Michał Malan
- 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** Cukierniczki 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 krew



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 naczynych:
Hanna Rydlewska
Monika Brzywczy
(Redaktor działu Kultura)

Redaktor działu Zawodówka:
Grażyna Raszowska

Redaktor działu Grube Sprawy:
Anna Gwozdowska

Redaktor:
Grzegorz Sobaszek
Sekretarz redakcji:
Katarzyna Czarnecka

Współpracownicy:
Wojciech Bońkowski, Kuba
Dąbrowski, Mateusz Farenholz,
Paweł T. Felis, Karolina Kotowska,
Aga Kozak, Monika Libicka,
Angelika Kucińska, Marta Mach,
Monika Maciejewska, Michał
Malan, Wojciech Mikołuszek,
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

Fotodycja: foto@przekroj.pl,
Karolina Sekula, Katarzyna Serek
Obróbka zdjęć: Bogumiła
Krecmańska, 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 reklamy:

Presspublica sp. z o.o.
ul. Prosta 51, 00-838 Warszawa;
faks: 22 621 46 58, 22 625 61 57
Dyrektor działu agencji:
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-mailem: 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

Kup książkę

PRZEKROJ numer 47

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

Pobudzamy myślenie



RZECZPOSPOLITA

Kup książkę



ROZMAWIA JOANNA ĆWIEK

Zmierzch ery pracoholików

Dwudziestolatkowie nie żyją po to, żeby się napracować, zarobić, napłodzić dzieci, najeść się, zachorować, przeżegnać i umrzeć – a tak postrzegają harujących w korporacjach 30- i 40-latków. Według **psychologa społecznego prof. Janusza Czapińskiego** wychowane przez Internet tzw. pokolenie Y chce żyć przyjemnie.

Lekarze alarmują, że 30- i 40-latkowie mają coraz większe problemy ze zdrowiem. Skarżą się na depresję, problemy gastryczne, choroby serca i alergie. Co robią źle?

Dali się zapędzić do niewolniczej pracy i powoli zaczynają się pojawiać 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? Chcą wywołać zazdrość sąsiadów? Czy może pamiętając swoje dzieciństwo w szarym PRL, chcą kupić sobie zabawki, których wtedy nie mieli – samochód, dom... A wszystko to na kredyt?

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

Czy 20-latkowie patrząc na swoich rodziców i na starszych kolegów, chcą żyć lepiej? Zdrowiej?

Może to zaskakujące, ale młodzi 20-letni żyją dziś zupełnie inaczej niż ich rodzice. Widzą, co się dzieje ze starszym pokoleniem, i to utwierdza ich w przekonaniu, że żyć należy inaczej. Oni już wiedzą, że nie można spędzać całego dnia w nudnej pracy, bo to właśnie kończy się wypaleniem zawodowym, kłopotami i ciągłymi wizytami u lekarzy. Patrzą na nich i nie mogą uwierzyć, że oni sami, z własnej woli zamknęli się w domu i w pracy jak w twierdzy. Nie obejrze-li świata, smaków nie poznali... Znają smak sushi? Nie zna-

ją przecież... Dwudziestolatki zamiast biegać po szpitalach, wolą żyć przyjemnie. To pokolenie hedonistów – zgadzają się robić tylko to, co daje im zadowolenie.

I jak planują życie?

Oni chcą żyć kolorowo. Oczywiście rzucają palenie, które najczęściej i najmocniej odbija się na zdrowiu, ale od innych używek nie stronią. W tym pokoleniu jest dwa razy więcej alkoholików niż w pokoleniu ich rodziców. Lubią pić, bo wtedy lepiej się bawią. 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 już im chyba nie grozi. To nie jest pokolenie pracoholików. W przeciwieństwie do 30-latków i 40-latków nie wezmą udziału w wyścigu szczurów, nie będą siedzieli w pracy po godzinach. Kiedyś jeden z rekruterów opowiadał mi o chłopaku, który nie chciał podjąć proponowanej pracy, bo nie mógłby wtedy latać na paralołtni. A to była jego pasja.

Dwudziestolatkowie to nie są osoby, które wyrabiają nadgodziny i tłuką kasę. Oni są zadaniowci. Czas dzielą sprawiedliwie między poszczególne aspekty życia i z niczego nie rezygnują. Jest robota, ale potem są też pub, spotkanie towarzyskie, spotkanie internetowe w portalu społecznościowym, atrakcyjna wycieczka. Nie żyją po to, żeby się naharować, zarobić, napłodzić dzieci, najeść się, przeżegnać i umrzeć.

Nie zależy im na pieniądzu?

Liczą się z pieniędzmi, ale zdecydowanie większy sens widzą w samej pracy. Smał ma dla nich drugorzędne znaczenie. Natomiast praca ma być wyzwaniem, a nie obowiązkiem spędzania wielu nudnych godzin. Jeśli mieliby tylko odbębniać osiem godzin, to rezygnują z podjęcia takiej pracy.

GRZEGORZ KOZANEWICZ/FORUM



JANUSZ CZAPIŃSKI

Psycholog społeczny, profesor i wykładowca Uniwersytetu Warszawskiego, wieloletni kierownik badań panelowych „Diagnoza społeczna”, analizujących warunki i jakość życia Polaków.

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-



MAŁEJ ZIENKIEWICZ/AG

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-

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 przeciw 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 wiadać 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 pojadą 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 zniesie. 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