

# DLACZEGO KOBIETY SĄ TAK NIEZIEMSKO ZMĘCZONE

Zmęczenie, które nie przechodzi po odpoczynku, ma swoją nazwę i swoje przyczyny. Nie jest winą Twojego charakteru ani złej organizacji życia, którą sobie narzuciłaś.

Jest efektem struktury, w ramach której kobiety od dekad dźwigają nieproporcjonalny ciężar niewidzialnej pracy.

Ten tekst wyjaśnia skąd pochodzi to zmęczenie i co można z nim zrobić.

Jacek P.





# DLACZEGO KOBIETY SĄ TAK NIEZIEMSKO ZMĘCZONE

*O niewidzialnej pracy mentalnej, przeciążeniu emocjonalnym i zmęczeniu, które nie mija nawet po odpoczynku...*

## Poznaj najpierw kluczowe pojęcia:

- **Mental load** – niewidzialna praca mentalna, polegająca na planowaniu, przewidywaniu, koordynowaniu i pamiętaniu o wszystkim, co składa się na życie rodziny i domu; spada nieproporcjonalnie mocno na kobiety, niezależnie od ich statusu zawodowego
- **Praca emocjonalna** – zarządzanie własnymi emocjami i emocjami innych w celu utrzymania harmonii w rodzinie i relacjach; pojęcie wprowadzone przez socjolożkę Arlie Hochschild w 1983 roku
- **Gendered cognitive stickiness** – „poznawcza lepkość płci”; pojęcie z badań University of Bath i University of Melbourne (2025) opisujące



mechanizm, przez który zadania mentalne „przyklejają się” do kobiet bez względu na ich pozycję zawodową i ekonomiczną

- **Zmęczenie decyzjami** – stan wyczerpania psychicznego wynikający z konieczności podejmowania zbyt wielu decyzji; prowadzi do gorszej jakości wyborów i narastającego poczucia przeciążenia
- **Tryb ciągłej gotowości** – stan, w którym kobieta pozostaje mentalnie „włączona” nawet podczas odpoczynku, snu czy urlopu; charakterystyczny dla osób dźwigających główny ciężar mental load
- **Wypalenie matki** – stan chronicznego wyczerpania emocjonalnego, fizycznego i psychicznego wynikający z długotrwałego przeciążenia obowiązkami opiekuńczymi i organizacyjnymi
- **Niewidzialna praca domowa** – całość zadań organizacyjnych i emocjonalnych wykonywanych w domu, które nie są widoczne jako „praca” i nie są uznawane za wymagające wysiłku.

### Ten tekst odpowiada na Twoje pytania:

- Dlaczego jestem ciągle zmęczona, choć dużo śpię?
- Co to jest mental load i dlaczego spada głównie na kobiety?
- Czym różni się zmęczenie psychiczne od zmęczenia fizycznego?
- Dlaczego nie mogę odpocząć nawet na urlopie?
- Co to znaczy być „centrum dowodzenia” rodziny?



- Jak zmęczenie decyzjami wpływa na jakość życia?
- Czy można zmniejszyć mental load bez niszczenia relacji?

**Zmęczenie, które nie przechodzi po odpoczynku, ma swoją nazwę i swoje przyczyny. Nie jest winą Twojego charakteru ani złej organizacji życia, którą sobie narzuciłaś.**

**Jest efektem struktury, w której kobiety od dekad dźwigają nieproporcjonalny ciężar niewidzialnej pracy. Ten tekst wyjaśnia skąd pochodzi to zmęczenie i co można z nim zrobić.**

*Oparto na badaniach University of Bath i University of Melbourne (2025), raporcie „Dobrostan Polek 2025” PKO Ubezpieczenia, pracach Arlie Hochschild („The Second Shift”, 1989) oraz danych Gallupa „Women in the Workplace” (2020).*

## **GŁOWA, KTÓRA NIGDY SIĘ NIE WYŁĄCZA**

Znam to z domu. Anuszka potrafi wstać o szóstej rano w poniedziałek, choć nie musi i zanotować coś w telefonie. Zapytana później: „co zapisałaś?” – odpowiada:

“

**Przypomniało mi się, że Magda ma urodziny w czwartek i że skończył ci się magnez, trzeba dziś kupić...**



O szóstej rano.

Urodziny. I tabletki.

Myślałem, że to jej cecha charakteru i że jest po prostu bardziej zorganizowana, bardziej uważna i odpowiedzialna. Że „ten typ tak ma”.

Dopiero po dłuższym czasie zrozumiałem, że to nie jest jej indywidualny wyróżnik, ale raczej ciężar, którego nie daje się odłożyć, odsunąć lub nie czuć.

Głowa, która dźwiga tę niewidzialną pracę mentalną, nie wyłącza się na noc i nie wyłącza się na weekend. A po ostatnich spacerach na Trzy Korony wiem też, że nie wyłącza się na czas urlopu.

Jest po prostu zawsze włączona.

To chyba najbardziej wyczerpująca z możliwych form zmęczenia. Nie czujesz go w mięśniach po ciężkiej pracy w ogrodzie, nie odczuwasz go, gdy miałaś ciężkie chwile w firmie.

To jest taki rodzaj zmęczenia, które spływa na Ciebie nawet po dniu, w którym nic szczególnego się nie wydarzyło.

A jednak jesteś wykończona.

Raport „Dobrostan Polek 2025” przygotowany przez PKO Ubezpieczenia mówi wprost:



**ponad 80% badanych matek  
deklaruje brak czasu tylko dla siebie.**

Tylko co czwarta Polka regularnie dba o własne potrzeby. Zaledwie 40% ma poczucie wpływu na własne życie.



Większość kobiet funkcjonuje w stałym trybie zarządzania kryzysem, gdzie potrzeby innych są zawsze na pierwszym planie, a własne – jeśli w ogóle – są na końcu listy.

To nie są statystyki, które opisują lenistwo Twoje albo złą organizację pracy. Te liczby są efektem społecznej struktury, która przez dekady była niewidzialna i zmęczenia, które z tej struktury wynika.

### W SKRÓCIE

**Mental load to niewidzialna praca mentalna polegająca na planowaniu, przewidywaniu, koordynowaniu i pamiętaniu o wszystkim, co składa się na życie rodziny.**



**Raport „Dobrostan Polek 2025” wykazał, że ponad 80% polskich matek deklaruje brak czasu tylko dla siebie; co czwarta regularnie dba o własne potrzeby, a zaledwie 40% ma poczucie wpływu na własne życie.**

## CO TO JEST MENTAL LOAD

### Praca, której nie widać

W 2017 roku francuska rysowniczką znana jako Emma opublikowała komiks zatytułowany „Jesteś pewna, że nic nie potrzebujesz?”



Kilka stron rysunków o tym, jak wygląda niewidzialna praca w związku. On leży na kanapie. Ona organizuje przyjęcie urodzinowe dla dziecka, pamięta o prezencie dla teściowej, planuje zakupy, sprawdza, czy dziecko odrobiło lekcje i koordynuje wizytę u lekarza.

On mówi: „Powiedz mi tylko, co mam zrobić i ja chętnie pomogę.”

Komiks rozszedł się w milionach udostępnień w kilkanaście godzin. Kobiety na całym świecie pisały: „to jest dokładnie moje życie.”

Zdanie Powiedz mi, co mam zrobić jest właśnie istotą problemu.

Bo mental load to nie są zadania do wykonania. To jest wiedza o tym, jakie zadania istnieją i kiedy trzeba je zrealizować.

**Planowanie. Przewidywanie. Koordynowanie.  
Pamiętanie. Monitorowanie. Decydowanie.**

Masz to w głowie.

Socjolożka Allison Daminger z Uniwersytetu Wisconsin, która przez lata przebadła ponad 80 par, zidentyfikowała cztery fazy mental load: antycypowanie potrzeb, identyfikowanie opcji, podejmowanie decyzji i monitorowanie wykonania.

Odkryła, że kobiety dominują we wszystkich czterech fazach – szczególnie w antycypowaniu, czyli w tej niewidzialnej pracy myślenia o przyszłości, zanim cokolwiek się wydarzy.



Badanie z października 2025 roku przeprowadzone przez University of Bath i University of Melbourne na 2133 rodzicach potwierdziło to z nową precyzją.

Kobiety dźwigają główny ciężar mentalny niezależnie od tego, ile zarabiają i jaką mają pozycję zawodową. Nawet gdy zarabiają więcej niż ich partnerzy i nawet wtedy, gdy są na wysokich stanowiskach.

Badacze nazwali ten mechanizm „gendered cognitive stickiness” – poznawcza lepkość płci. Zadania mentalne przyklejają się do kobiet jak taśma klejąca, bez względu na to, jak bardzo zmienia się ich pozycja w świecie.

A wcześniejsze badanie z 2024 roku, cytowane przez magazyn Fortune, wyliczyło to jeszcze bardziej dosłownie:




**Kobiety wykonują 71% całkowitego mental load w gospodarstwach domowych.**

Trzy czwarte. Niemal wszystko.

### **W SKRÓCIE**



**Allison Daminger zidentyfikowała cztery fazy mental load: antycypowanie potrzeb, identyfikowanie opcji, podejmowanie decyzji i monitorowanie wykonania. Kobiety dominują we wszystkich czterech.**



**Badanie z 2025 roku wprowadziło pojęcie „poznawczej lepkości płci”, opisując jak mental load przykleja się do kobiet niezależnie od statusu zawodowego i zarobków.**

## **DLACZEGO TO TAK BARDZO MĘCZY**

### **Zmęczenie, którego nie widać**

Jest różnica między zmęczeniem fizycznym a psychicznym. Po ciężkiej pracy fizycznej ciało boli, ale głowa może być wolna. Po dniu pełnym mental load ciało może być sprawne, ale głowa – zupełnie wyczerpana.

I tu leży sedno problemu, który wiele kobiet długo określa mianem: „nie wiem, co mi jest” i dorzuca „chyba jestem przewrażliwiona”.

Mózg podejmujący decyzje zużywa glukozę tak samo, jak mięśnie podczas wysiłku fizycznego. Im więcej decyzji w ciągu dnia, tym bardziej wyczerpany jest nasz system decyzyjny.

Psycholodzy nazywają to zmęczeniem decyzjami. Badania pokazują, że jakość decyzji systematycznie spada wraz z ich liczbą, niezależnie od tego, jak ważne są te decyzje.

Kobieta dźwigająca główny ciężar mental load podejmuje dziesiątki, często setki mikrodecyzji dziennie – jeszcze zanim wyjdzie z domu.



Co dzieci jedzą na śniadanie, kto je odwozi, co wziąć na zajęcia, co kupić po drodze, co z tym zrobić wieczorem. Każda z tych decyzji jest mała. Razem tworzą stan permanentnego przeciążenia systemu.

Do tego dochodzi praca emocjonalna – pojęcie wprowadzone przez socjolożkę Arlie Russell Hochschild w przełomowej książce „Zarządzanie emocjami. Komercjalizacja ludzkich uczuć” w 1983 roku.

Hochschild opisała pracę polegającą na zarządzaniu własnymi emocjami i emocjami innych w celu utrzymania harmonii.

W kontekście rodziny wygląda to tak: ktoś musi zauważyć, że dziecko jest smutne. Ktoś musi wiedzieć, że partner jest spięty i potrzebuje przestrzeni. Ktoś musi zadbać o atmosferę przy kolacji. Ktoś musi pamiętać o rocznicach i urodzinach i dbać o to, żeby wszyscy czuli się dobrze widziani.

Tym kimś najczęściej jest kobieta.

Badania na próbie 3200 włoskich matek opublikowane w 2025 roku w międzynarodowym czasopiśmie „Frontiers in Sociology”, wykazały, że wysoki poziom emocjonalnego mental load jest bezpośrednio powiązany z wyczerpaniem emocjonalnym, zaburzeniami snu, konfliktem praca-rodzina i gorszą wydajnością zawodową.

Nie pośrednio, nie „może”. BEZPOŚREDNIO.



**Raport Gallupa „Women in the Workplace” wykazał, że 51% pracujących kobiet deklaruje silny stres w ciągu dnia, wobec 39% mężczyzn. A kobiety łączące obowiązki domowe z pracą zawodową są ponad dwukrotnie bardziej narażone na wypalenie zawodowe niż mężczyźni w podobnej sytuacji.**

To nie jest kwestia kobiecej wrażliwości. To raczej problem nadmiernego obciążenia.



#### **W SKRÓCIE:**

**Mózg podejmujący decyzje zużywa glukozę jak mięśnie podczas wysiłku – „decision fatigue” to stan, w którym jakość decyzji systematycznie spada. Praca emocjonalna (Hochschild, 1983) – zarządzanie emocjami własnymi i innych – jest bezpośrednio powiązana z wyczerpaniem emocjonalnym, zaburzeniami snu i wypaleniem.**

**51% pracujących kobiet deklaruje silny stres w ciągu dnia wobec 39% mężczyzn. Kobiety łączące pracę z obowiązkami domowymi są ponad dwukrotnie bardziej narażone na wypalenie zawodowe.**



# CENTRUM DOWODZENIA ŻYCIEM

## **Kim jest kobieta, która wszystko ogarnia?**

Jest takie określenie, które kobiety stosują do samych siebie, używając mieszanki dumy i rezygnacji zarazem: „ogarniam wszystko”.

Mówią to jakby ogarnianie świata było formą supermocy lub jakby to był wybór i powód do dumy.

Faktycznie, czasem jest, ale znacznie częściej jest to opis stanu, z którego nie widać wyjścia.

Kobieta będąca centrum dowodzenia rodziny to kobieta, która: wie, kiedy kończą się leki w apteczce i zamawia nowe zanim skończą się stare. Pamięta o terminach szczepień, przeglądów samochodu i rocznicy ślubu rodziców partnera. Zna rozmiary butów wszystkich domowników. Wie, czego dziecko nie lubi jeść i dlaczego. Planuje wakacje, urodziny, święta i wszystko, co wymaga planowania. Monitoruje emocjonalny stan wszystkich wokół i reaguje zanim ktokolwiek poprosi.

I przy tym wszystkim najczęściej pracuje zawodowo. I najczęściej czuje się winna, gdy nie daje rady.

Psycholożka Magdalena Chorzewska, cytowana w polskim raporcie o mental load z 2025 roku, mówi wprost:



**Za ten stan nie odpowiadają indywidualnie kobiety, lecz społecznie usankcjonowany mechanizm. Kobiety są**



**przyzwyczajone do stawiania siebie na końcu listy potrzeb – najpierw dzieci, partner, obowiązki, dopiero potem, jeśli w ogóle, czas na regenerację.**

I dodaje coś, co warto zapamiętać: wiele kobiet odczuwa wyrzuty sumienia, kiedy odpoczywa, ponieważ odpoczynek wydaje im się nieproduktywny. Przecież zawsze jest coś do zrobienia! A poczucie odpowiedzialności nie wyłącza się razem ze smartfonem.

Badania w ramach akcji „Matka Polka wychodzi z domu” potwierdzają: siedem na dziesięć polskich kobiet odczuwa wyrzuty sumienia, gdy poświęca czas wyłącznie dla siebie.

Są jeszcze inne liczby z Polski, które mówią to samo, tylko bardziej precyzyjnie.

Badanie przeprowadzone na zlecenie Fundacji WłączeniPlus przez Grupę 4P w 2025 roku pokazuje polską dobę kobiety w liczbach, których nie można zignorować.



**Obowiązki domowe pochłaniają średnio 40% jej dnia. Praca zawodowa – 34%. Dla siebie zostaje zatem zaledwie 26 procent czasu.**

Mężczyźni, którzy uczestniczyli w tym samym badaniu, na obowiązki domowe przeznaczają



26% dnia, na pracę zawodową 42%, a na czas wolny 32%.

Ona ma 26 procent dla siebie. On ma 32 procent.

Sześć procent różnicy to nie jest drobiazg. To są godziny, których kobieta nie ma na regenerację, hobby, spokój i bycie sobą poza rolami, które wypełnia.

A najgorzej mają przedsiębiorczynie. Choć obowiązki domowe zajmują im mniej czasu niż ogółowi kobiet, praca zawodowa pochłania aż 57 procent ich dnia.

Na odpoczynek i własne potrzeby zostaje im zaledwie 15 procent.



**TYLKO piętnaście procent doby w życiu polskiej kobiety przeznaczane jest dla niej samej. Reszta należy do innych.**

GUS policzył to inaczej, ale równie dobitnie. Według badania z 2025 roku kobiety w Polsce wykonują obowiązki domowe i opiekuńcze średnio przez 4,2 godziny dziennie, mężczyźni – 2,4 godziny.

Kobiety z dziećmi poświęcają na te obowiązki średnio 57 godzin tygodniowo. To więcej niż pełny etat, który przecież i tak wypełniają pracą zawodową.

I jest jeszcze jedna liczba, którą GUS wyliczył w 2025 roku. Wartość rynkowa nieodpłatnej pracy domowej wykonywanej przez przeciętną Polkę wynosi ponad 56 tysięcy złotych rocznie.



Nikt jej za to nie płaci. Nikt jej za to nie dziękuje. I nikt nie widzi, że ją wykonuje – łącznie, bardzo często, z nią samą.

Bo właśnie tu leży sedno problemu. Praca jest realna. Zmęczenie jest realne. Ale ponieważ nie ma faktury ani umowy o pracę, ponieważ wszystko dzieje się „w tle” i „samo z siebie” – jest niewidoczna.

Ta niewidzialność jest najcięższa do uniesienia.

### **W SKRÓCIE**

**Polskie kobiety przeznaczają 40% dnia na obowiązki domowe, 34% na pracę zawodową i zaledwie 26% dla siebie. Mężczyźni: 26% na obowiązki domowe, 42% na pracę, 32% dla siebie.**



**Kobiety z dziećmi wykonują obowiązki domowe i opiekuńcze średnio 57 godzin tygodniowo. Wartość rynkowa nieodpłatnej pracy domowej Polki to ponad 56 tysięcy złotych rocznie.**

**7 na 10 polskich kobiet odczuwa wyrzuty sumienia, gdy poświęca czas wyłącznie sobie.**



# CO Z TYM ZROBIĆ

## Bez poradnikowych recept

Zacznę od tego, czego nie napiszę. Nie napiszę jak trener mentalny, że wystarczy „porozmawiać z partnerem” ani że trzeba „nauczyć się odpuszczać”.

Te rady są prawdziwe, ale kompletnie niewystarczające.

Mental load nie jest problemem komunikacyjnym, który rozwiąże jedna szczerza rozmowa. Jest problemem strukturalnym, który wynika z dziesięcioleci kulturowego programowania.

Ale są rzeczy, które można zacząć robić.

I które działają.

Leah Ruppaner z University of Melbourne, która spędziła dekady badając mental load i w 2026 roku opublikowała książkę „Drained: Reduce Your Mental Load to Do Less and Be More”, podsuwa pierwsze, wydawałoby się banalne rozwiązanie:

“

**Samo uświadomienie sobie, ile się dźwiga, już zmniejsza ciężar. „Kiedy to widzimy, nie możemy już nie widzieć. Możemy zacząć to adresować.”**

A zatem przede wszystkim:

- Nazwij to. Zanim cokolwiek zmienisz, musisz zobaczyć, ile dźwigasz. Przez tydzień zapisuj



wszystkie zadania mentalne, które wykonujesz – nie fizyczne, ale te, które przechowujesz w głowie. Planowanie, przewidywanie, pamiętanie, koordynowanie. Większość kobiet jest zaskoczona, gdy zobaczą to na papierze. „Tego wszystkiego nie widać” – mówią. I właśnie w tym jest problem. Łatwiej walczyć, gdy znamy dobrze przeciwnika.

- Deleguj, nie proś o pomoc. Jest fundamentalna różnica między „czy mógłbyś mi pomóc” a „to jest Twoje zadanie”. Pomoc oznacza, że Ty nadal jesteś menedżerką i oddajesz zadanie do wykonania. Delegowanie oznacza, że odpowiedzialność za ten obszar przechodzi do kogoś innego – razem z planowaniem, przewidywaniem i pamiętaniem. To jest trudniejsza rozmowa, ale chyba tylko ona naprawdę pozwoli Cię odciążyć.
- Chronь przestrzeń dla siebie bez przeproszania. Odpoczynek nie jest nagrodą za wykonane zadania. Jest koniecznością biologiczną. Mózg, który nie regeneruje się regularnie, podejmuje gorsze decyzje, jest bardziej drażliwy i bardziej podatny na wypalenie. Każda godzina tylko dla siebie to nie jest egoizm. To jest konserwacja systemu, który obsługuje wszystkich wokół.
- Przestań być jedyną osobą, która wie. Wiedza o tym, gdzie są dokumenty, jakie są alergie dziecka, kiedy jest wizyta u lekarza – ta wiedza powinna być dostępna dla wszystkich domowników, nie tylko dla Ciebie. Kiedy jesteś



jedyną osobą, która wie – jesteś niezastąpiona. I niewymienialna. I nie możesz odpocząć, bo jak odpoczywasz, system się zatrzymuje. Wspólny kalendarz rodzinny, wspólna lista zakupów, wspólny dokument z ważnymi danymi – to są narzędzia, które przenoszą wiedzę z Twojej głowy do przestrzeni wspólnej.

- Zaakceptuj niższy standard tam, gdzie możesz. Wiele kobiet dźwiga mental load dlatego, że ich standard „dobrze zrobionego” jest wyższy niż standard partnera. I zamiast zaakceptować, że obiad może być prostszy albo że pranie może leżeć w koszu o dzień dłużej, robią wszystko same. To jest pułapka perfekcjonizmu, która wygląda jak troska, a jest formą kontroli, która kosztuje ogromnie dużo wysiłku. Nie chodzi o obniżenie jakości życia domowego, ale o proste pytanie: czy ten standard jest naprawdę konieczny?
- Wprowadź regularne „odłączenie”. Nie urlop raz w roku. Regularne, małe okna braku dostępności. Godzina w tygodniu, kiedy telefon jest wyłączony i nikt nie może prosić Cię o nic. Wieczór, kiedy nie wiesz, gdzie są skarpetki i męska koszula na jutro. Weekend, w którym ktoś inny decyduje, co na obiad. Mózg przeciążony mental load nie regeneruje się przez jednorazowy wypoczynek, lecz poprzez regularne przerwy w trybie ciągłej gotowości.
- Zamień „muszę wszystko kontrolować” na „mogę zaufać”. To jest najtrudniejsza zmiana i najdłużej



trwa. Bo mental load jest często napędzany nie tylko przez zewnętrzne oczekiwania, ale przez wewnętrzne przekonanie, że jeśli Ty nie upilnujesz, to się rozpadnie. Że nikt inny nie zrobi tego tak dobrze. Że bezpieczniej jest wiedzieć wszystko. To przekonanie jest zrozumiałe – i często nieprawdziwe. Kiedy dajesz innym przestrzeń do wzięcia odpowiedzialności, często okazuje się, że dają radę. Inaczej niż Ty, ale dają.

- Kiedy warto rozważyć terapię. Gdy zmęczenie jest tak głębokie, że nie widzisz już sposobu, jak można cokolwiek zmienić. Gdy czujesz się winna za każdy moment odpoczynku, gdy irytacja i brak cierpliwości stały się Twoim codziennym stanem. A także, gdy płaczesz bez wyraźnego powodu albo nie płaczesz wcale, choć wiesz, że powinnaś.

Terapia nie jest przyznaniem się do słabości.

Jest miejscem, w którym możesz odłożyć swój ciężar choćby na godzinę – i dowiedzieć się, że nie musisz dźwigać go sama.

To wszystko, niestety, nie jest sprawiedliwe, ponieważ dotyczy przede wszystkim Ciebie, ale zmienić swój mental load możesz tylko Ty.

## **W SKRÓCIE**

**Leah Ruppner wykazała, że samo uświadomienie sobie, ile spraw bierzesz na swoje barki,**



już zmniejsza ciężar  
psychicznego przytłoczenia.



Kluczowe strategie: wizualizacja  
i nazwanie mental load,  
delegowanie, pełne przejęcie  
odpowiedzialności za obszar, nie  
tylko zadanie, usunięcie się ze  
stanowiska „jedynej osoby, która  
wie”, regularne okna braku  
dostępności i akceptacja  
niższego standardu w  
wybranych obszarach życia.

## MASZ PRAWO BYĆ ZMĘCZONA

Jedna fraza, którą chciałbym, abyś przyjęła z tego  
tekstu:



**Twoje zmęczenie jest prawdziwe  
nawet wtedy, kiedy nikt go nie widzi,  
nawet jeśli sama je bagatelizujesz  
i nawet jeśli „nic szczególnego się  
nie wydarzyło”.**

Dźwigasz coś, co jest naprawdę ciężkie. Większość  
ludzi wokół Ciebie tego nie widzi, bo nauczyliśmy się  
nie widzieć - bo zawsze tak było i zawsze byłaś Ty.  
Pod ręką.



Nauka to potwierdza. Liczby to potwierdzają.

Twoje ciało to potwierdza każdego wieczoru, gdy siadasz i czujesz, że nie masz już na nic siły.

Zmęczenie, które nie przechodzi, ma przyczynę.

I ma imię: Mental load.

**Jacek P.**

## FAQ

- **Dlaczego jestem ciągle zmęczona, choć dużo śpię?** Zmęczenie wynikające z mental load nie jest zmęczeniem fizycznym – nie mija po odpoczynku ciała. Jest wynikiem przeciążenia psychicznego: zbyt wielu decyzji, zbyt dużej odpowiedzialności i stanu ciągłej gotowości, w którym głowa nigdy nie wyłącza się do końca. Psycholodzy nazywają to zmęczeniem decyzjami. Im więcej mikrodecyzji w ciągu dnia, tym bardziej wyczerpany jest Twój system decyzyjny, niezależnie od ilości snu.
- **Co to jest mental load i dlaczego spada głównie na kobiety?** Mental load to niewidzialna praca mentalna polegająca na planowaniu, przewidywaniu, koordynowaniu i pamiętaniu o wszystkim, co składa się na życie rodziny. Badania Allison Daminger wykazały, że kobiety dominują we wszystkich czterech fazach tej pracy. Badanie z 2025 roku (University of Bath i University of Melbourne) potwierdziło, że mental load „przykleja się” do kobiet



niezależnie od ich statusu zawodowego i zarobków.

- **Ile procent mental load dźwigają kobiety?**

Według badań Ruppner i współpracowników (Journal of Marriage and Family, 2024) kobiety odpowiadają za ponad 70% mental load w gospodarstwach domowych. W Polsce kobiety przeznaczają 40% dnia na obowiązki domowe i 34% na pracę zawodową. Dla siebie zostaje im zaledwie 26% czasu (Fundacja WłączeniPlus, 2025).

- **Czym różni się praca emocjonalna od mental load?** Mental load to głównie praca poznawcza – planowanie, pamiętanie, koordynowanie. Praca emocjonalna (pojęcie Arlie Hochschild z 1983 roku) to zarządzanie własnymi emocjami i emocjami innych w celu utrzymania harmonii.

Obie formy pracy często idą w parze i razem tworzą stan chronicznego przeciążenia. Badania z Frontiers in Sociology (2025) wykazały, że to właśnie emocjonalna część mental load – nie poznawcza – jest bezpośrednio powiązana z wyczerpaniem, zaburzeniami snu oraz wypaleniem.

- **Dlaczego nie mogę odpocząć nawet na urlopie?**

Ponieważ mental load nie zna urlopów. Twoja głowa, która jest centrum dowodzenia rodziny, pozostaje włączona także wtedy, gdy ciało odpoczywa. Myśl o tym, że kończy się pasta do zębów, albo że trzeba umówić wizytę po



powrocie – to są sygnały układu, który nie wie, jak się wyłączyć, bo nigdy nie miał takiej możliwości.

- **Ile jest warta nieodpłatna praca domowa kobiet w Polsce?** GUS wyliczył w 2025 roku, że wartość rynkowa nieodpłatnej pracy domowej wykonywanej przez przeciętną Polkę wynosi ponad 56 tysięcy złotych rocznie. Tygodniowo to ponad tysiąc złotych. Nikt jej za to nie płaci. Nikt nie wystawia faktury. I właśnie dlatego ta praca pozostaje niewidzialna.
- **W jaki sposób delegowanie różni się od proszenia o pomoc?** Proszenie o pomoc oznacza, że kobieta nadal jest menedżerką – planuje, przewiduje, pamięta i oddaje zadanie do wykonania. Delegowanie oznacza, że odpowiedzialność za cały obszar przechodzi do kogoś innego – razem z planowaniem i pamiętaniem. Terapeutka Brandy Porche mówi: największa zmiana emocjonalna przychodzi wtedy, gdy partner w pełni przejmuje zadanie od początku do końca. Nie zajmuje się pomaganiem, ale bierze na siebie pełną odpowiedzialność.
- **Kiedy mental load staje się problemem wymagającym pomocy specjalisty?** Gdy zmęczenie jest tak głębokie, że nie widzisz w jaki sposób możesz cokolwiek zmienić. Gdy czujesz się winna za każdy moment odpoczynku. Gdy irytacja i brak cierpliwości stały się Twoim codziennym stanem. Gdy płaczesz bez



wyraźnego powodu albo nie płaczesz wcale, choć wiesz, że powinnaś. To są sygnały, że przeciążenie przekroczyło granicę, którą warto omówić z psychologiem lub terapeutą.

*Ten tekst jest częścią serii „Między nami” – o relacjach, miłości, komunikacji i wszystkim, co między ludźmi najtrudniejsze. Bez spamu. Tylko rzeczy, które warto przeczytać.*

## ŹRÓDŁA

Hochschild A.R., Machung A. (1989). *The Second Shift: Working Families and the Revolution at Home*. Viking Penguin, New York.

Hochschild A.R. (1983). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. University of California Press.

Daminger A. (2019). The Cognitive Dimension of Household Labor. *American Sociological Review*, 84(4), 609–633. DOI: 10.1177/0003122419859007. University of Wisconsin-Madison.

Weeks A., Ruppanner L. et al. (2024). A typology of US parents' mental loads: Core and episodic cognitive labor. *Journal of Marriage and Family*. DOI: 10.1111/jomf.13057.

Ruppanner L., Breen R. et al. (2025, October 23). Gendered cognitive stickiness. University of Bath / University of Melbourne. Badanie na 2133 rodzicach w USA.

Ruppanner L. (2026). *Drained: Reduce Your Mental Load to Do Less and Be More*. University of Melbourne Press.

Vitellozzi S. et al. (2025). Understanding the dimensions of mental labor: the invisible load of Italian mothers. *Frontiers in Sociology*. DOI: 10.3389/fsoc.2025.1683261.

Gallup (2020). *Women in the Workplace*. Gallup Research.

Fundacja WłączeniPlus / Grupa 4P (2025). *Praca kobiet w domu. Podział obowiązków domowych w Polsce*.

GUS (2025). *Budżet czasu ludności. Badanie 2023*.

GUS (2024). *Aktywność ekonomiczna ludności Polski – Q4 2024*.



Michael Page / State of Motherhood in Europe (2024).

PKO Ubezpieczenia (2025). Dobrostan Polek 2025. Raport społeczny.

Akcja społeczna „Matka Polka wychodzi z domu” (badania cytowane w raporcie Zwierciadło.pl, 2025).