



**Magiczny
Kraków**

Zadbaj o zdrowie psychiczne

2019-10-07

Życie w biegu, stres w pracy lub w szkole, słabnące więzi społeczne i rodzinne - wielu z nas boryka się z tymi problemami na co dzień. Przychodzą zmęczenie, smutek, apatia, lęk, niekiedy pojawiają się myśli samobójcze. Zadbajmy o siebie, zanim będzie za późno. Okazja, by pomyśleć o zdrowiu psychicznym swoim i bliskich - już w październiku.

Tadeusz Mordarski

Zaburzenia psychiczne dotyczą coraz częściej nie tylko dorosłych, ale także dzieci i młodzieży. By wyjść problemowi naprzeciw, Szpital Uniwersytecki organizuje niezwykłą akcję - I Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego „Human Week”. Wydarzenie przypada na jesień - porę roku, która sprzyja melancholii, a niekiedy pogłębia istniejące już stany depresyjne czy innego rodzaju zaburzenia psychiczne.

- Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego potrwa od 7 do 11 października. Podczas pięciu dni mieszkańcy Krakowa będą mogli zadbać o swoją psychikę. Dowiedzą się, kiedy i gdzie należy szukać pomocy, a także jak wspierać tych, którzy zmagają się z problemami emocjonalnymi, depresją czy innymi zaburzeniami - mówi Elżbieta Kois-Żurek, dyrektor Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia.

Uniknąć stygmatyzacji

Jak podkreślają organizatorzy wydarzenia, mimo iż wzrasta nasza świadomość w kwestii zaburzeń psychicznych, wciąż panują krzywdzące stereotypy, niemające nic wspólnego z faktami. - Nadal problemami są stygmatyzacja osób zmagających się z chorobą psychiczną oraz brak wiedzy na temat takich zaburzeń i przez to narastające wokół nich mity - mówi Elżbieta Kois-Żurek.

Współorganizator akcji dr hab. n. med. Maciej Pilecki dodaje: - Chcielibyśmy, żeby podczas Tygodnia Zdrowia Psychicznego mieszkańcy Krakowa zdali sobie sprawę, że nie istnieje getto, w którym można zamknąć pacjentów leczących się z zaburzeń psychicznych, ale że jest to dzielnica w mieście, do której każdy z nas może się w pewnym momencie przeprowadzić...

Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego ma uzmysłwić, że ludzie, którzy zapadają na choroby psychiczne, nie powinni być wykluczani z życia w społeczeństwie. - Na sercu leży nam m.in. aktywizacja zawodowa osób chorych psychicznie, dlatego będą one mogły podczas Tygodnia spotkać się z doradcami zawodowymi i trenerami pracy w Pensjonacie U Pana Cogito - informuje Elżbieta Kois-Żurek.

Zaburzenia psychiczne dotyczą także najmłodszych

Lekarze podkreślają, że dziś potrafią lepiej diagnozować i skuteczniej leczyć nawet najgłębsze zaburzenia psychiczne, które kiedyś skutkowały izolacją społeczną. Przyznają też, że obecny tryb życia sprzyja występowaniu problemów z psychiką. - Krakowianie mają ogromne problemy



**Magiczny
Kraków**

psychiczne, ale częstość ich występowania oraz ich rodzaj nie odbiegają od problemów osób żyjących w innych miastach XXI w. w cywilizacji zachodniej: Paryża, Londynu czy Berlina... – mówi prof. dr hab. n. med. Krzysztof Rutkowski, kierownik Zakładu Psychoterapii Szpitala Uniwersyteckiego i współorganizator Tygodnia Zdrowia Psychicznego.

Coraz częściej mówi się o tym, że zaburzenia psychiczne dotyczą nie tylko dorosłych, ale także dzieci i nastolatków. Bywa, że rodzice lekceważą objawy depresji, m.in. takie jak smutek, apatia czy zaburzenia łaknienia, tłumacząc je gorszym dniem w szkole czy kapryśnym usposobieniem.

Według danych depresja dotyka 2 proc. dzieci i nastolatków. Specjaliści uważają jednak, że te statystyki są zaniżone. Bardzo niepokoi ostatni raport Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Wynika z niego, że Polska jest na drugim miejscu w Europie pod względem samobójstw nieletnich. W naszym kraju zanotowano w ubiegłym roku 209 takich przypadków. Przyczyny występowania depresji u dzieci nie są sprecyzowane – to podobnie jak u dorosłych splot czynników biologicznych, psychologicznych i środowiskowych.

Organizatorzy Tygodnia Zdrowia Psychicznego zadbali, by sporo zagadnień, które mają zostać podczas niego poruszone, dotyczyło właśnie problemu zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży. Wiedzy na ten temat będzie można zaczerpnąć u specjalistów w jednym z namiotów tematycznych na placu przy Muzeum Narodowym.

Chcąc promować wśród dzieci i młodzieży postawy i aktywności, które sprzyjają dobremu samopoczuciu, Szpital Uniwersytecki ogłosił konkurs plastyczny skierowany do uczniów krakowskich podstawówek: „Sport i zieleń – mój sposób na zdrowie psychiczne”. Jury wyłoni 50 najlepszych prac. Będzie można je oglądać na wyjątkowej wystawie – właśnie podczas Tygodnia Zdrowia Psychicznego.

Jednym z punktów programu jest także wykład w Miejskim Centrum Dialogu o przewrotnym tytule – „Jak najgorzej wychować dziecko?”.

Jak podkreśla Kierownik Zakładu Psychoterapii prof. dr hab. n. med. Krzysztof Rutkowski, wiele problemów psychicznych w życiu dorosłym wynika z nieprawidłowych doświadczeń wczesnodziecięcych. – Mowa tu o niewłaściwym traktowaniu dzieci – nie tylko chodzi o skrajne przypadki takie jak wykorzystywanie seksualne. Problemem jest chłód emocjonalny. Te osoby, które doświadczyły nieprawidłowych relacji we wczesnym dzieciństwie, w efekcie mają ogromne problemy ze zbudowaniem relacji w życiu dorosłym – wyjaśnia prof. Rutkowski.

Wykłady, seanse i... wieczory poezji

Podczas Tygodnia Zdrowia Psychicznego nie zabraknie też warsztatów poświęconych zdrowiu psychicznemu, wykładów i spotkań ze specjalistami. Będą seanse filmowe i wieczory poezji dotyczące problemów psychicznych. – Dialog to wrażliwość, codzienne spotkania z drugim człowiekiem. Dlatego tyle rozmów, wykładów i poezji pojawi się w Miejskim Centrum Dialogu, przy ul. Brackiej 10. To ważne i niezwykle spotkania w sercu miasta – podkreśla Krystyna Paluchowska z i i .

– Ciekawym punktem programu będzie wieczór literacki poświęcony poezji, w tym pisanej przez pacjentów z zaburzeniami psychicznymi, których kiedyś Maria Janion nazwała „galernikami



**Magiczny
Kraków**

wrażliwości”. Krakowscy poeci będą czytać swoje wiersze, ale także utwory z antologii pacjentów mierzących się z kryzysami psychicznymi – dodaje Pilecki. Zachęca też do udziału w seansie niemego filmu japońskiego z lat 20., którego akcja toczy się w domu dla obłąkanych. – Po projekcji będziemy się zastanawiać, jakie emocje się w nas pojawiają, gdy konfrontujemy się z osobami cierpiącymi na zaburzenia psychiczne. Zapraszamy też na wydarzenie sportowe. To niezwykle mecz piłkarski, podczas którego będzie można dokopać... psychiatrom.

Warto podkreślić, że od 7 do 11 października specjaliści będą obecni w przestrzeni miejskiej – w namiotach tematycznych na placu przy Muzeum Narodowym zaprezentują informacje o zaburzeniach, uzależnieniach i metodach ich leczenia. Prof. Krzysztof Rutkowski podkreśla: – Chcemy, by mieszkańcy mieli świadomość, że mogą udział w Tygodniu Zdrowia Psychicznego do niczego ich nie zobowiązuje – nie będą diagnozowani, mogą po prostu przyjść i zasięgnąć wiedzy, m.in. dotyczącej tego, gdzie ewentualnie szukać pomocy.