



#GrowWise. Zdrowie psychiczne młodzieży

2023-09-27

#GrowWise. Zdrowie psychiczne młodzieży - to nazwa wydarzenia, które odbędzie się dziś, 27 września w Instytucie Psychologii Stosowanej UJ na ul. Łojasiewicza 4. Jego celem jest promocja zdrowia psychicznego wśród młodzieży, rodziców i kadry pedagogicznej, uświadomienie stanu obecnego oraz możliwości działań w tym zakresie.

Wydarzenie obejmuje dyskusję panelową oraz aktywne uczestnictwo w części warsztatowej dla uczniów licealnych oraz w części seminaryjnej dla kadry pedagogicznej oraz rodziców. Będzie to wyjątkowa okazja do zapoznania się z najbardziej aktualnymi danymi dotyczącymi zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce oraz szansa na zainspirowanie się dostępnymi rozwiązaniami mającymi na celu przezwyciężanie zaobserwowanych zagrożeń. Będzie to także unikalna możliwość uczestniczenia w praktycznych warsztatach psychoedukacyjnych Wise Future University zaaprobowanych przez konsultantów merytorycznych Instytut Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, dr Iwoną Sikorską oraz dr Krzysztofa Gerca.

W ramach tradycyjnej edukacji systemowej niewiele jest miejsca na rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych dzieci i młodzieży, które w kontaktach z ludźmi, rozwiązywaniu konfliktów czy radzeniu sobie ze stresem ma ogromne znaczenie. Doświadczenie pandemii pokazało dodatkowo skutki izolacji społecznej, braku kontaktu i wsparcia rówieśniczego dla zdrowia psychicznego uczniów – nie tylko polskich szkół. Dzieci i młodzież wzrastają w wymagających dla zdrowia psychicznego czasach.

Dane dotyczące zdrowia psychicznego młodzieży nie pozostawiają złudzeń, że sytuacja jest dramatyczna. Kilka faktów:

- Z danych Komendy Głównej Policji wynika, że w 2022 r. odnotowano 2031 próby samobójcze wśród dzieci i młodzieży, z czego 150 zakończyło się zgonem. To wzrost o 150% w stosunku do 2020 r.
- W 2022 r. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę odebrała 53 tysiące telefonów i podjęła 885 interwencji ratujących życie. To najwięcej w historii organizacji, czyli od 1991 r.!
- Fundacja GrowSpace podaje, że w Polsce brakuje 2,3 tysiąca psychologów szkolnych. Na jeden etat psychologa szkolnego przypada 785 uczniów.
- Narodowy Fundusz Zdrowia podaje, że w latach 2017–2021 liczba dzieci i młodzieży w Polsce, które są leczone z powodu zaburzeń depresyjnych i zaburzeń nastroju wzrosła o ponad 100 procent. W 2017 r. takich osób było 12 tysięcy, w 2021 r. już 25 tysięcy
- Profesor Tomasz Wolańczyk, konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży: „Okolo miliona dzieci ma za sobą tzw. epizod depresyjny, między innymi: lęki, obniżony nastrój, utrudniony kontakt z rówieśnikami”.

Kondycja psychiczna młodzieży jest wyzwaniem e względu na fakt, że zagrożeń nie ubywa, a wsparcia jest nadal za mało. Czynniki wpływających na zdrowie psychiczne młodzieży jest wiele m.in.: wydarzenia i procesy ogólnoswiatowe (wojny, głód, bieda, globalne ocieplenie, zanieczyszczenie



środowiska etc.) oraz przekazy medialne podsycające lęk. Są także: zagrożenia związane z nadmierną konsumpcją mediów społecznościowych, presja środowiska w kontekście osiągnięć edukacyjnych, przemoc rówieśnicza, indywidualistyczna i konsumpcjonistyczna kultura, niedostateczna ilość czasu i uważności najbliższych opiekunów. Ponadto, nadal w Polsce mamy do czynienia z niewystarczającą świadomością problemu oraz niską dostępnością usług z zakresu wsparcia psychologicznego. To tylko wierzchołek góry lodowej potencjalnych przyczyn pogarszającej się kondycji zdrowia psychicznego młodzieży.

Organizatorem wydarzenia jest Wise Future University – organizacja dobroczynna mająca na celu kształcenie kompetencji przyszłości, w tym przede wszystkim inteligencji społecznej i emocjonalnej, budowanie odporności psychicznej młodzieży w Polsce. Partnerem merytorycznym wydarzenia jest Instytut Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego. Patronem honorowym jest UNICEF.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Liczba miejsc jest ograniczona. Obowiązuje kolejność zgłoszeń. Szczegółowy program oraz zapisy: www.wisefuture.pl.

Program wydarzenia:

- 9.00–9.15: Przywitanie uczestników
- 9.15–10.45: „Zdrowie psychiczne młodzieży – stan obecny oraz możliwości przezwyciężenia zagrożeń”, dyskusja panelowa z udziałem:
 - przedstawicieli naukowców z Instytutu Psychologii Stosowanej UJ, dr. Krzysztofa Gerca, dr Iwony Sikorskiej
 - przedstawicieli młodzieży, ambasadorów projektu Młode Głowy: Kajetana Wolasa, Agnieszki Bartoszewskiej
 - przedstawiciela środowiska krakowskich liceów, dr Agnieszki Guzik
 - prezeski Fundacji Uniwersytet Dzieci, Bogusława Łuki
 - managerki projektów edukacyjnych UNICEF Polska, Małgorzaty Połowniak-Dąbrowskiej
- 10.45–11.00: przerwa
- 11.00–14.00: Część warsztatowa dla młodzieży oraz kadry pedagogicznej, rodziców jest prowadzona równolegle
 - Część warsztatowa dla młodzieży:
 - Warsztat 1: „Samoakceptacja”
 - Warsztat 2: „Zaprojektuj swoje życie (ze świadomością i celem)”
 - Warsztat 3: „Ja w oczach swoich i innych”
 - Warsztat 4: „10 sposobów na zmianę”
 - Część seminaryjna dla nauczycieli, pedagogów, psychologów, dyrekcji, rodziców
 - „Czego nauczyliśmy się o zdrowiu psychicznym młodzieży w okresie pandemii?”, dr Natalia Lipp
 - „Jak budować relacje z rówieśnikami w szkole?”, dr Agnieszka Guzik
 - „Dobrostan uczniów w XXI wieku – jak mogą pomóc rodzice i nauczyciele”, mgr Agnieszka Maruszczak
 - „W świecie emocji. Dobre praktyki z Uniwersytetu Dzieci”, Bogusława Łuka, prezeska Fundacji Uniwersytet Dzieci



**Magiczny
Kraków**

- podsumowanie merytoryczne, dr Iwona Sikorska.