



## **Za nami Human Week - wywiad z prof. Maciejem Pileckim, specjalistą psychiatrii**

2023-11-06

**Zakończył się Human Week - V Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego. W ciągu pięciu dni krakowianie zdobywali wiedzę z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego i spotykali się z psychiatrami, psychologami i psychoterapeutami podczas wykładów, debat, warsztatów i gier terenowych. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Szpital Uniwersytecki w Krakowie, we współpracy z Urzędem Miasta Krakowa i Uniwersytetem Jagiellońskim.**

### **Za nami Human Week - V Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego. Dlaczego wciąż warto mówić o profilaktyce zdrowia psychicznego?**

Powinniśmy o zdrowiu psychicznym uczyć się w szkołach, a jeśli wiedzy dotyczącej zdrowia psychicznego nie mamy, to powinniśmy poznać te reguły, które sprzyjają zachowaniu zdrowia psychicznego, aby pomagać sobie i innym.

Ryzyko, że w ciągu życia będziemy cierpieć na zaburzenia psychiczne czy uzależnienia wynosi 50%, czyli kryzys psychiczny będzie udziałem co drugiego drugiej z nas. To powoduje, że o problemie zdrowia psychicznego powinniśmy myśleć wszyscy. Jest bowiem wysokie prawdopodobieństwo, że pojawi się on w naszym życiu lub w życiu bliskiej nam osoby.

### **Wtorkowy Human Week upłynął pod znakiem prelekcji nt. żywienia i tego, jak sposób odżywiania może wpływać na funkcjonowanie mózgu, nastroj. Jakie są Pana spostrzeżenia w tym obszarze jako specjalisty m.in. od zaburzeń odżywiania dzieci i młodzieży?**

Od jakiegoś czasu obserwujemy rodzaj drugiej fali zaburzeń odżywiania. Jadłowstręt psychiczny coraz częściej pojawia się u mniejszych dzieci, co bardzo wiążemy z wpływem nowych mediów internetowych promujących nienaturalny wygląd. Ponadto funkcjonują aplikacje, w których sylwetka użytkownika może być w znaczący sposób modyfikowana. To powoduje, że młody, dojrzewający człowiek za punkt odniesienia dla siebie i swojego ciała przyjmuje nierealistyczne obrazy z Internetu. To jest bardzo niebezpieczne zjawisko. Powinniśmy o tym mówić głośno. Rodzice powinni być świadomi, że czynnikiem ryzyka rozwoju zaburzeń odżywiania w okresie dojrzewania jest nadmierna albo niedostateczna troska o wygląd ciała. Zadaniem rodziców jest dbanie o prawidłową dietę oraz aktywność fizyczną swoich dzieci bez nadmiernego zwracania uwagi na ich sylwetkę. Ponadto wiele wskazuje na to, że wysiłek fizyczny może być jednym z tych czynników, który zabezpiecza przed depresją.

### **Wiemy, że nieprawidłowe odżywianie (anoreksja, bulimia) ma podłoże psychiczne, ale czy nie jest też tak, że coraz częściej presja figury fit wpędza w spiralę natręctw i stany lękowe?**

Do niedawna zajmowaliśmy się zaburzeniami, w których problemy emocjonalne przyczyniają się do utraty masy ciała. Zmiany w klasyfikacjach psychiatrycznych, ale też nasze codzienne doświadczenie



wskazuje, że pomocy psychoterapeutycznej, a czasami psychiatrycznej mogą wymagać osoby, które z przyczyn emocjonalnych jedzą za dużo, z przyczyn psychologicznych są otyłe. Zaburzenia odżywiania, jeśli są bardzo nasilone – na przykład zespół napadowego objadania się, bulimia psychiczna czy anoreksja psychiczna – to wtedy potrzebna jest pomoc profesjonalisty. Lepiej jest więc zapobiegać tym zaburzeniom. Dbanie o prawidłową dietę, aktywność fizyczna i troska o to, żeby dzieci, młodzi ludzie mieli realistyczny obraz siebie może uchronić przed zaburzeniami odżywiania.

### **Kraków prowadzi kampanię społeczną „Zobacz. Zapytaj. Zareaguj” dotyczącą niekontrolowanego użytkowania przez dzieci urządzeń ekranowych. Jakie działania powinni podejmować rodzice, aby nie dopuścić do pojawienia się u swoich dzieci uzależnienia od nowych mediów?**

W każdej rodzinie powinny być określone zasady korzystania z Internetu czy tzw. czasu ekranowego. Nie bez znaczenia jest moment dnia, w którym udostępniamy dzieciom ekrany – nigdy nie powinno się to odbywać bezpośrednio przed spaniem, w trakcie jedzenia czy czynności związanych z higieną osobistą. Czas ekranowy związany z rozrywką dziecko powinno rozpoczynać dopiero po wywiązaniu się ze swoich codziennych zadań. Dobrym pomysłem jest wyznaczenie miejsca, w które są odkładane telefony czy inne urządzenia ekranowe domowników. Dzięki temu łatwiej jest kontrolować świadome z nich korzystanie. Coraz więcej szkół wprowadza zakaz posiadania komórek w czasie lekcji. To bardzo dobry pomysł!

### **Porozmawiamy o depresji u młodych. Jak rodzice mogą pomóc dziecku, u którego zauważą pierwsze symptomy depresji, takie jak wahania nastrojów czy wycofywanie się z życia towarzyskiego?**

Pod określeniem depresji kryje się wiele różnych, wymagających różnego rodzaju pomocy problemów klinicznych. Paradoksalnie, depresja u dzieci i młodzieży, taka jak u dorosłych, którą leczy się przede wszystkim lekami, występuje stosunkowo rzadko. Częściej mamy do czynienia z depresjami, które są związane z reakcją osoby w wieku rozwojowym na różne obiektywne trudne sytuacje życiowe czy trudne relacje. Wtedy depresja ma charakter zaburzenia adaptacyjnego. Jednym z największych wyzwań w naszym życiu jest zresztą samo dojrzewanie. Depresja bywa więc reakcją na jego przebieg. Czasami odczuwanie smutku powiązane jest z problemami w kształtowaniu się osobowości, z tym, jakie są nasze możliwości radzenia sobie w życiu w różnych sytuacjach. Wreszcie mianem depresyjnych określają się też nastolatki, które mają bardzo zmienny nastrój.

### **Czy warto aktywizować taką osobę na przykład towarzysko?**

W moim poczuciu najważniejsze, co możemy zrobić dla osoby z depresją, to przekonać ją lub przekonać jej rodziców do konsultacji ze specjalistą. Pomoże on rozstrzygnąć, czy ten rodzaj depresji, z którym mamy do czynienia, wymaga wprowadzenia zmian w naszym życiu, oddziaływań terapeutycznych, czy leków. Najważniejsze więc jest to, żebyśmy wsparli kogoś w decyzji o pójściu do profesjonalisty, a pocieszanie i próba angażowania kogoś w różne, dla nas miłe czy przyjemne aktywności, czasami działa, a czasami może wręcz nasilić problem.

### **Kiedy udać się do psychologa, kiedy do psychoterapeuty, a kiedy do psychiatry?**



Bardzo trudno odpowiedzieć na to pytanie w krótki sposób, ale możemy powiedzieć tak: jeśli doświadczamy cierpienia psychicznego, jeśli jesteśmy niezadowoleni z siebie albo ze swojego życia, jeśli zauważamy, że jesteśmy źródłem cierpienia czy niezadowolenia z życia innych osób i wreszcie, kiedy ktoś nam powie, że martwi się o naszą stabilność psychiczną i zdrowie psychiczne, to są to te podstawowe powody, dla których powinniśmy udać się do specjalisty. Myślę, że w takich sytuacjach warto rozważyć wizytę u psychologa lub psychoterapeuty, a oni rozstrzygną, czy pomoc psychoterapeutyczna lub wsparcie w formie psychoedukacji będą wystarczające, czy to, czego doświadczamy, wymaga konsultacji psychiatrycznej.

### **Co może nam pomóc w zachowaniu dobrej kondycji psychicznej?**

W etiologii zaburzeń psychicznych wpływ czynników środowiskowych jest większy niż wpływ tego, co może wynikać z uwarunkowań genetycznych, więc zdrowy tryb życia, dobre relacje, umiejętność rozpoznawania swoich stanów emocjonalnych, umiejętność dialogu z innymi, to bardzo ważne elementy profilaktyki zdrowia psychicznego.

---

dr hab. n. med. **Maciej Pilecki** – specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży, psychoterapeuta, kierownik Oddziału Klinicznego Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie.