



Tarcza na trudne czasy

2025-10-21

- Nie mamy wpływu na wojnę czy zmiany klimatyczne, ale możemy kształtować własną reakcję na stres - mówi dr hab. n. med. Maciej Pilecki. W rozmowie z Tadeuszem Mordarskim wyjaśnia, jak ćwiczyć swoją odporność na stres. Opowiada także o tegorocznym Human Week, czyli wydarzeniu, podczas którego można zajrzeć w głąb siebie, zgodnie z hasłem przewodnim imprezy: „Z bliska wygląda to inaczej”.

Jak sobie radzić psychicznie w tych niespokojnych czasach?

Maciej Pilecki: O zdrowie psychiczne należy dbać kompleksowo. Nie ma panaceum – jednego leku, który pozwoliłby nam je w pełni zabezpieczyć. Z drugiej strony wśród czynników ryzyka zaburzeń psychicznych znacząca część zależy od środowiska, czyli od elementów, na które możemy wpływać. Najczęściej są one związane ze stylem i higieną życia, w tym zwłaszcza z dietą, ryzykownymi zachowaniami, używaniem substancji psychoaktywnych itp. Istotnym czynnikiem ryzyka jest też stres i traumatyczne doświadczenia, przede wszystkim przewlekła trauma relacyjna. Dlatego właśnie możemy – i powinniśmy – zapobiegać zaburzeniom psychicznym, bo lepiej do nich nie dopuścić, niż je leczyć.

Pytałem o te niespokojne czasy, bo z jednej strony to czynnik środowiskowy, a z drugiej - nie mamy na niego wpływu.

Tak. Trudno jest nam indywidualnie oddziaływać na globalne ocieplenie czy oddalić ryzyko wojny. Jednak to, na co mamy wpływ, to sposób, w jaki reagujemy na te zagrożenia. To od nas zależy, czy będą one dla nas źródłem nasilonego stresu, czy spróbujemy sobie z nimi radzić tak, by zbytnio na nas nie wpływały.

Jeden z paneli organizowanych podczas tegorocznego Human Week to właśnie: „Jak poradzić sobie z narastającym strachem przed wojną, która wydaje się coraz bliższa”.

Tym, co pozwala nam przygotować się do trudnych sytuacji lub je przetrwać, jest odporność psychiczna, czyli rezyliencja. Odporność psychiczna związana jest z możliwością elastycznej adaptacji do zmieniających się warunków oraz z tym, jak potrafimy odpowiadać na stres. To umiejętność, którą można ćwiczyć. Istnieje wiele technik, dzięki którym jesteśmy w stanie naszą odporność psychiczną zwiększać, np. poprzez przekierowywanie uwagi, oddziaływanie na psychikę poprzez techniki relaksacji ciała, medytacje czy ćwiczenia uważności. Dzięki użyciu takich technik sprawy, które wydają się bardzo trudne, stają się czymś, z czym możemy sobie poradzić, lub mniej negatywnie na nas wpływać. To zmniejsza ryzyko wystąpienia problemów psychicznych. Istotne jest też to, jak wybieramy źródła, z których czerpiemy wiedzę o świecie. Osłabianie naszej stabilności psychicznej poprzez nieprawdziwe informacje umieszczane w internecie to część toczącej się już wojny hybrydowej. W czasie warsztatów i paneli na Human Week będziemy rozmawiać o wzmacnianiu zasobów i radzeniu sobie z napięciami emocjonalnymi w trudnych czasach. Będzie też panel poświęcony szeroko rozumianej dezinformacji w Internecie.



**Magiczny
Kraków**

Hasło tegorocznego Human Week brzmi: „Z bliska wygląda to inaczej”. Jak je rozumieć?

Każdy może zrozumieć to hasło trochę inaczej i o to w nim chodzi: by się zatrzymać i zastanowić, co ono znaczy dla nas osobiście. Może być tak, że ktoś, kto wydaje się szczęśliwy, w rzeczywistości cierpi. Osoba, która wygląda na wesołą, zмага się z depresją. „Idealny” świat, który widzimy choćby w internecie, często skrywa ludzi takich jak my wszyscy – pełnych wątpliwości, obaw i mierzących się z trudami życia. Gdy patrzymy z bliska, świat staje się inny: widzimy więcej, rozumiemy więcej, możemy więcej i bardziej czuć i być bliżej innych. A autentyczne, wzajemne relacje to jeden z najważniejszych czynników ochronnych dla zdrowia psychicznego.

Tegoroczna edycja Human Week poświęcona jest także i tym problemom, wskazując, jak sobie z nimi radzić.

W kolejnych edycjach Human Week odchodzimy od tematów ściśle psychiatrycznych, a koncentrujemy się na psychoprophylaktyce. Skupiamy się nie na opisywaniu zaburzeń czy ich leczeniu, ale na tym, co możemy zrobić w kontekście jednostki, rodziny i wspólnot – w tym wspólnoty naszego miasta – by zaburzeń psychicznych było mniej. Siódma edycja wydarzenia wprost lub pośrednio stara się odpowiedzieć na to pytanie. Program został ułożony jednak tak, by wątek przewodni nie ograniczał zakresu poruszanych zagadnień. Mam nadzieję, że każdy, kto poszukuje informacji dotyczących zdrowia psychicznego, znajdzie wśród wydarzeń festiwalu coś interesującego.

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; jeden z pomysłodawców Human Week