



## Więzi społeczne stabilizują strukturę psychiczną

2022-10-26

**Budowanie świadomości znaczenia zdrowia psychicznego i umiejętności mierzenia się ze wstydem są najważniejszymi efektami, które chcielibyśmy osiągnąć. Będziemy konsekwentnie organizować to wydarzenie w kolejnych latach - tak o Human Week mówi dr hab. n. med. Maciej Pilecki, kierownik Oddziału Klinicznego Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie, w rozmowie z Krystyną Paluchowską.**

### **Październikowy Human Week był organizowany już po raz czwarty. W czym to pomaga krakowianom?**

**Maciej Pilecki:** Po pierwsze przypominamy, a także uświadamiamy mieszkańcom Krakowa, że zdrowie psychiczne jest ważne. Powinniśmy się troszczyć nie tylko o nasze zdrowie somatyczne. Być może udział w warsztatach, wykładach, spotkaniach spowoduje, że o kwestiach związanych ze zdrowiem psychicznym nauczymy się rozmawiać z najbliższymi osobami. Ostatni Human Week skoncentrowany był wokół jednego z najwybitniejszych polskich psychiatrów - Antoniego Kępińskiego, który jako pierwszy w Polsce propagował wiedzę na temat zdrowia psychicznego. Niezwykle istotnym wątkiem tej edycji był też indywidualny wymiar doświadczeń osób, które przechodziły kryzys psychiczny. Ważnym partnerem wydarzenia było Stowarzyszenie na rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej, stowarzyszenie pacjentów oraz ich rodzin.

### **Czy polskie, krakowskie społeczeństwo jest inne niż to sprzed kilku lat, sprzed pandemii, traumy wojny? Czy jest psychicznie bardziej kruche?**

Ostatnie lata konfrontują nas z napięciami i trudnościami, które wpływają na nasze zdrowie psychiczne - pandemia, okres lockdownu, wojna, kryzys ekonomiczny. Nie bez znaczenia są też nasilające się konflikty społeczne czy światopoglądowe. Wszystko to powoduje, że jest coraz więcej stresorów, z którymi musimy sobie radzić.

### **Trudniej jest tym, którzy wcześniej mieli problemy natury psychicznej? Czy jest też grupa ludzi, która ma problemy przez doświadczenia ostatnich lat?**

Gdyby spojrzeć z perspektywy liczby porad związanych z myślami samobójczymi wśród nastolatków, obserwujemy narastanie częstości tego typu konsultacji. To, co pandemia najbardziej nadwyrężyła, to więzi społeczne. A więzi społeczne są tym, co najbardziej stabilizuje naszą strukturę psychiczną. Gdy mówimy o społeczności Polski czy Krakowa, warto pamiętać, że obecnie wielu jej członków to osoby, które uciekają przed traumą wojny w Ukrainie. Bodaj 20 proc. mieszkańców Krakowa to uchodźcy. Mniej więcej co dziesiąty uczeń krakowskich szkół to osoba z terenów ogarniętych wojną. Ale warto też mówić o sprawach, które są bardziej optymistyczne.

### **A są takie?**

Trwa reforma psychiatrii. Z instytucjonalnej staje się środowiskową. Zwłaszcza wojna uświadomiła nam, jak ważna jest wspólnota i bycie ze sobą nawzajem. Ostatnio odbyła się konferencja dotycząca zdrowia psychicznego, w tym zdrowia uchodźców. Byłem autentycznie zbudowany liczbą działań i inicjatyw wspierających uchodźców. Myślę o tym z nadzieją, że pozwoli nam to wspierać także tych, którzy potrzebują pomocy, a nie przyjechali do nas z



innego kraju.

### **Czy osoby ze schorzeniami psychicznymi nie są stygmatyzowane?**

Uważam, że nastąpiła zmiana pokoleniowa. Z moich obserwacji wynika, że dla osób w wieku 30 plus mówienie o swoich problemach psychicznych, o trudnościach emocjonalnych nadal jest wstydlive. Natomiast u osób młodszych wzrasta świadomość tego, jak ważne jest zdrowie psychiczne. Ale oczywiście w sprawie wykluczenia i stygmatyzacji jest jeszcze wiele do zrobienia. Jesteśmy otoczeni ludźmi, którzy mieli, mają albo będą mieli kryzys. Jest wysoce prawdopodobne, że sami taki kryzys zdrowia psychicznego będziemy kiedyś przechodzili. Ryzyko wystąpienia w życiu problemów psychicznych wynosi 50 proc. Warto mieć taką świadomość.

*dr hab. n. med. Maciej Pilecki – kierownik Oddziału Klinicznego psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, kierownik Katedry Psychiatrii Dzieci i Młodzieży CMUJ, konsultant wojewódzki ds. psychiatrii dzieci i młodzieży.*