



## Porozmawiajmy o zdrowiu psychicznym

2023-10-11

**Trwa Human Week - V Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego, podczas którego krakowianie mogą uzyskać wiedzę pomocną w rozpoznawaniu zaburzeń psychicznych. O zdrowiu psychicznym, wykorzystaniu sztucznej inteligencji w medycynie oraz profilaktyce uzależnienia dzieci od urządzeń cyfrowych z prof. Maciejem Pileckim rozmawia Katarzyna Gwiżdż.**

### Z jakimi problemami psychicznymi mierzą się mieszkańcy Krakowa?

Statystyki mówiące o występowaniu zaburzeń psychicznych w Krakowie nie odbiegają od tych z całej Polski, a mieszkanie w dużym mieście łączy się zarówno z pewnym ryzykiem, jak i z pewną korzyścią. Na większe ryzyko w dużych miastach wpływają takie zjawiska jak kryzys rodziny, atomizacja życia społecznego, łatwy dostęp do środowisk, w których normą jest przyjmowanie substancji psychoaktywnych. W Krakowie mieszka też dużo osób, które przyjeżdżają na studia lub w poszukiwaniu pracy, co powoduje, że są one narażone na stres adaptacji i pozbawione naturalnego wsparcia. Z drugiej strony mamy w mieście [dostęp do szerokiej oferty](#) terapeutycznej, konsultacji psychiatrycznych czy programów profilaktycznych.

**Kraków prowadzi bardzo potrzebną kampanię społeczną [„Zobacz, zapytaj, zareaguj”](#) dotyczącą problemu niekontrolowanego korzystania przez dzieci z urządzeń ekranowych.**

Niezwykle ważne jest to, że Miasto Kraków troszczy się o zdrowie psychiczne dzieci. Inwestycja w ich stabilność psychiczną może wpłynąć ochronnie na bardzo wiele aspektów ich późniejszego funkcjonowania.

### Jakie działania powinni podejmować rodzice małych dzieci, aby przeciwdziałać uzależnieniu swoich maluchów od nowych mediów?

Jeśli rodzice decydują, że dziecko będzie miało dostęp do cyfrowych narzędzi, ważne jest, aby czas spędzany w internecie był wartościowy oraz dostosowany do wieku dziecka. Uważa się, że do drugiego roku życia dziecka nie powinno mieć ono kontaktu z urządzeniami elektronicznymi. Nie wynika z tego nic dobrego dla jego rozwoju. Do siódmego roku życia czas ekranowy nie powinien być średnio dłuższy niż 30 minut dziennie. Najmłodszym dzieciom należy zawsze towarzyszyć podczas korzystania przez nie z urządzeń ekranowych i być uważnym na to, jak reagują na pojawiające się tam treści. Nowe technologie czy internet nie powinny być używane do uspokajania dziecka ani nie powinny być przedmiotem kar czy nagród. Nagradzając dziecko czasem ekranowym, możemy doprowadzić do tego, że jedyną znaną dziecku metodą, by się uspokoić, będzie użycie telefonu.

### W ramach Human Week odbędzie się także prelekcja pt. „Mózg i sztuczna inteligencja”. Dlaczego ten temat staje się ważny?

W ostatnich latach mamy do czynienia z rewolucją technologiczną związaną ze sztuczną inteligencją. Programy sztucznej inteligencji mają zastosowanie w wielu gałęziach medycyny. Przyszedł czas, żeby je wykorzystać w psychiatrii czy też psychiatrii dzieci i młodzieży. Oczywiście sztuczna inteligencja nie zastąpi psychiatry, psychoterapeuty czy psychologa, ale



może być dla [nich](#) istotnym wsparciem poprzez zwracanie uwagi na elementy, których nie wzięli pod uwagę w czasie procesu diagnozowania, czy poprzez sugerowanie najbardziej efektywnych sposobów postępowania. Inną korzyścią z używania sztucznej inteligencji, która cały czas się uczy, również w oparciu o informacje dotyczące losów pacjentów, których leczymy, jest bieżące weryfikowanie tego, na ile koncepcje terapeutyczne, sposoby pomagania, rodzaje terapii, grupy przepisanych leków rzeczywiście powodują poprawę objawową u pacjentów. Wreszcie sztuczna inteligencja pomoc może rodzicom pacjentów czy samym osobom, które mają wątpliwości co do sensowności konsultacji psychiatrycznej lub psychologicznej, w rozstrzygnięciu, na ile taka konsultacja będzie niezbędna.

**Human Week, organizowany przez Szpital Uniwersytecki w Krakowie we współpracy z Uniwersytetem Jagiellońskim i Urzędem Miasta Krakowa, już od pięciu lat buduje u krakowian większą świadomość potrzeby dbania o zdrowie psychiczne...**

Mamy nadzieję, że takie wydarzenia jak Human Week przyczyniają się do ugruntowywania naszego zdrowia psychicznego czy też pomagają wskazać obszary, w których możemy mieć wpływ na zdrowie psychiczne naszych bliskich.

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