



Fot. Marta Wojtal

Profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży – współczesne wyzwania.

Triada kryzysu psychicznego
(samotność, niska samoocena,
niskie poczucie sprawczości)
i jej skutki.

JUSTYNA ŻUKOWSKA-GOŁĘBIEWSKA

WPROWADZENIE

Problemy ze zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży stają się jednym z kluczowych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata. Statystyki światowe wskazują, że nawet co siódmy nastolatek doświadcza zaburzeń psychicznych lub emocjonalnych¹. W Polsce przez kilka ostatnich lat obserwowaliśmy dramatyczny wzrost zachowań samobójczych wśród młodych ludzi. Wzrost ten zbiegł się w czasie z globalnymi kryzysami i przemianami społecznymi: pandemią COVID-19, która nasiliła izolację społeczną, dynamicznym rozwojem mediów społecznościowych wpływających na samoocenę młodych oraz narastającą presją edukacyjną i rynkową. W obliczu tych wyzwań konieczne stało się zwrócenie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia psychicznego młodego pokolenia. I choć ostatni raport „Samobójstwa i próby samobójcze w Polsce w latach 2020-2024”² wskazuje, że zmniejsza się liczba samobójstw w Polsce, to warto analizować te dane z najwyższą ostrożnością.

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=,lead%20fulfilling%20lives%20as%20adults-> (dostęp 9.03.2025).

² Raport z badania „Samobójstwa i próby samobójcze w Polsce w latach 2020-2024”. BIURO DO SPRAW ZAPOBIEGANIA ZACHOWANIOM SAMOBÓJCZYM, www.zapobiegajmysamobojstwom.pl (dostęp 9.03.2025).

AKTUALNY STAN ZDROWIA PSYCHICZNEGO MŁODZIEŻY – SKALA PROBLEMU I TRIADA KRYZYSU

Obraz kondycji psychicznej polskich dzieci i nastolatków wyłaniający się z najnowszych badań jest alarmujący. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości młodych ludzi „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”³ z 2023 roku objął ponad 184 tys. uczniów z całej Polski. Wyniki ujawniły powszechne obniżenie samooceny i negatywny obraz siebie. Aż 46% przebadanych uczniów zostało sklasyfikowanych jako osoby o skrajnie niskiej samoocenie, a ponad połowa (ok. 66%) chciałaby odczuwać większy szacunek do samego siebie. Blisko jedna trzecia badanych (31,6%) stwierdziła, że nie lubi siebie, a co czwarte dziecko uważa się za mniej wartościowe od innych. Towarzyszy temu nagminne odczuwanie negatywnych emocji – codzienny stres przerasta ponad 80% młodych, a co trzecie dziecko deklaruje brak chęci do życia. W szczególnie niepokojącej grupie 8,8% uczniów znajduje się młodzież, która przyznała, że podjęła

³ M. Dębski, J. Flis. Raport z badania MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym, Fundacja UNAWEZA, 2023.

PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY – WSPÓŁCZESNE WYZWANIA. TRIADA KRYZYSU PSYCHICZNEGO I JEJ SKUTKI.



Źródło: www.mlodeglowy.pl

już próbę samobójczą, zaś myśli samobójcze pojawiły się u niemal 40% badanych. Jednocześnie prawie 70% ankietowanych nigdy nie korzystało z pomocy psychologa ani w szkole, ani poza nią, co wskazuje na ogromną skalę niezaspokojonych potrzeb pomocowych.

Na podstawie tych danych autorzy raportu definiują tzw. triadę kryzysu psychicznego dzieci i młodzieży – stan charakteryzujący się współwystępowaniem samotności, skrajnie niskiej samooceny oraz niskiego poczucia sprawczości. Ponad 10% uczniów przyznało w badaniu, że nie ma w swoim życiu ani jednej osoby, która w pełni ich akceptuje, co obrazuje skalę poczucia osamotnienia. Niskie poczucie własnej wartości idzie w parze z przekonaniem młodych, że „nic nie znaczą i niczego nie potrafią” – jak opisuje to ekspertka projektu i współautorka badania Joanna Flis.

Trzecim elementem triady jest utrata poczucia sprawczości, czyli wiary we własny wpływ na bieg wydarzeń i skuteczność działania. Młodzi spodziewają się częściej porażki niż sukcesu i wykazują niski poziom zaufania do możliwości uzyskania profesjonalnej pomocy. Ta niebezpieczna triada

przekonań i odczuć przekłada się na poważne konsekwencje – badanie wskazuje, że stan taki przyczynia się do nasilania myśli i prób samobójczych wśród młodzieży. Innymi słowy, młode osoby tkwiące w poczuciu samotności, bezwartościowości i bezsilności są szczególnie narażone na kryzys suicydalny.

Warto podkreślić, że zjawiska obserwowane w Polsce wpisują się w szerszy trend międzynarodowy. Badania z innych krajów również odnotowują wysoki odsetek samotnych i przygnębionych młodych ludzi. Przykładowo, dane z Wielkiej Brytanii⁴ jeszcze sprzed pandemii COVID-19 wskazywały, że aż 40% osób w wieku 16-24 lata często odczuwa samotność – odsetek wyższy niż w grupie seniorów. Pandemia spotęgowała te problemy, nasilając izolację społeczną i ograniczając młodzieży kontakt z rówieśnikami, co według badaczy może mieć długofalowy negatywny wpływ na ich zdrowie psychiczne. Co istotne, poczucie osamotnienia u młodych ma udokumentowany związek z ryzykiem

⁴ Mental Health Foundation, *Loneliness in young people: research briefing*, <https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/public-engagement/unlock-loneliness/loneliness-young-people-research-briefing#:~:text=Similarly%2C%20results%20of%20a%20survey,circulated%20in%202018%20found%20that> (dostęp 9.03.2025).

**TRIADA KRYZYSU
PSYCHICZNEGO**

 Fundacja UNAWEZA

Obraz dzieci i młodzieży biorących udział w ankiecie to:

- ✓ samotność,
- ✓ skrajnie niska samoocena,
- ✓ niskie poczucie sprawczości.

Fundacja UNAWEZA

2024

Źródło: www.mlodeglowy.pl

wystąpienia zaburzeń psychicznych w przyszłości. Przeglądy longitudinalne wykazują, że chroniczna samotność w okresie dorastania istotnie zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju depresji nawet kilka lat później. Samotność, podobnie jak długotrwale obniżona samoocena czy poczucie bezsilności, działa więc jak czynnik ryzyka, który – jeśli nie zostanie przetamany – może „zakorzenić” kryzys psychiczny i prowadzić do poważniejszych zaburzeń.

Obecna sytuacja zdrowia psychicznego młodego pokolenia charakteryzuje się niepokojąco wysokim poziomem trudnych emocji i nieadaptacyjnych przekonań na własny temat. Triada kryzysu psychicznego – samotność, niska samoocena i brak poczucia sprawstwa – stanowi klucz do zrozumienia, z jak głębokim kryzysem mamy do czynienia.

CZYNNIKI RYZYKA I CZYNNIKI OCHRONNE ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest kształtowane przez szereg czynników, które mogą działać zarówno ochronnie, jak i zwiększać ryzyko

wystąpienia zaburzeń. Współczesne badania prowadzone m.in. przez Instytut Psychiatrii i Neurologii (IPiN), NASK, Fundację Dajemy Dzieciom Siłę oraz inne instytucje naukowe wskazują, że najważniejsze zagrożenia dla dobrostanu psychicznego młodych to przemoc i zaniedbanie, samotność, niska samoocena oraz chroniczny stres, a także nadmierna ekspozycja na media cyfrowe. Z kolei silne wsparcie rodziny, stabilne relacje rówieśnicze oraz pozytywne środowisko szkolne pełnią funkcję ochronną i mogą przeciwdziałać rozwojowi problemów psychicznych.

Czynniki ryzyka

Badania IPiN wykazały, że przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc oraz brak wsparcia ze strony rodziny są głównymi predyktorami depresji oraz zachowań autodestrukcyjnych u młodzieży. Z kolei raport⁵ Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wskazuje, że doświadczanie przemocy – zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej – znacząco zwiększa ryzyko

⁵ J. Barlińska, D. Lalak, M. Winiewski, K. Orzechowska, *Co sprzyja myśłom samobójczym wśród dzieci i młodzieży – analiza na podstawie danych odbiorców pomocy online 116 111 – telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” vol. 20, nr 3/2021.

PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY – WSPÓŁCZESNE WYZWANIA. TRIADA KRYZYSU PSYCHICZNEGO I JEJ SKUTKI.

wystąpienia zaburzeń lękowych i depresyjnych oraz myśli samobójczych. Szczególnie zagrożone są dzieci wychowujące się w rodzinach z zaburzonymi więziami lub w środowisku pozbawionym wsparcia emocjonalnego.

Innym istotnym czynnikiem ryzyka jest niska samoocena i brak poczucia sprawczości, które według raportu „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym” dotyczą aż 46% ankietowanych uczniów. Młodzi ludzie są bezradni wobec trudności, a niemal 40% z nich przyznało, że doświadcza myśli samobójczych. Dodatkowo nadmierne korzystanie z mediów cyfrowych, zwłaszcza mediów społecznościowych, przyczynia się do wzrostu poczucia samotności i pogorszenia zdrowia psychicznego. Raport NASK „Nastolatki 3.0” pokazuje, że młodzi spędzają w sieci wiele godzin dziennie i że połowa z nich czuje się samotna w trakcie aktywności online.

Czynniki ochronne

Mimo obecności wielu zagrożeń, istnieją również czynniki, które chronią zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Jednym z najważniejszych jest wsparcie ze strony bliskich osób – badania IPiN wskazują, że dobra relacja z rodzicem lub opiekunem zmniejsza ryzyko wystąpienia depresji i myśli samobójczych. Silna więź emocjonalna i stabilna obecność dorosłego to kluczowe elementy budujące odporność psychiczną dziecka.

Kolejnym czynnikiem ochronnym jest pozytywne środowisko rówieśnicze. Wspomniane już badanie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wykazało, że posiadanie chociaż jednego bliskiego przyjaciela znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia problemów emocjonalnych. Ważne jest również środowisko szkolne, w którym panuje przyjazna atmosfera i otwartość na rozmowę o emocjach – uczniowie, którzy czują się częścią społeczności szkolnej, wykazują wyższą odporność psychiczną.

Kluczową rolę w profilaktyce odgrywa także edukacja emocjonalna i umiejętność radzenia sobie ze stresem. Programy profilaktyczne, takie jak „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”, uczą młodzież rozpoznawania własnych emocji, potrzeb, granic, zwracania się o pomoc oraz wzmacniają ich poczucie sprawczości, co stanowi skuteczną barierę ochronną przed rozwojem poważniejszych problemów psychicznych.

Badania jednoznacznie wskazują, że zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży zależy od interakcji pomiędzy czynnikami ryzyka a mechanizmami ochronnymi. Wspierające relacje z rodziną, stabilne środowisko rówieśnicze i edukacja psychologiczna mogą skutecznie zmniejszyć negatywne skutki stresu i przeciwdziałać depresji oraz zachowaniom autodestrukcyjnym. W kontekście narastających problemów psychicznych wśród młodych ludzi kluczowe jest wzmacnianie działań profilaktycznych oraz zwiększenie dostępu do profesjonalnej pomocy psychologicznej w szkołach i poza nimi.

DŁUGOFALOWE SKUTKI NIELECZONEGO KRYZYSU PSYCHICZNEGO

Kryzysy psychiczne w wieku dorastania nie ustępują samoistnie i bez śladu – zaniedbanie pomocy młodej osobie w kryzysie może pociągać za sobą poważne konsekwencje w jej dalszym życiu. Okres dzieciństwa i adolescencji jest kluczowy dla kształtowania się podstawowych umiejętności emocjonalnych i społecznych oraz dla rozwoju struktur mózgu odpowiedzialnych za regulację emocji. Jeśli w tym czasie młoda osoba zmagą się z silnymi chronicznymi problemami natury psychicznej (np. ciężką depresją, lękiem, traumą) i nie otrzyma odpowiedniego wsparcia, może dojść do utrwalenia się dysfunkcyjnych wzorców reagowania oraz pogłębienia zaburzeń.



KONSEKWENCJE NIEZAOPIEKOWANIA SIĘ MŁODZIEŻĄ W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

Niezaopiekowanie się młodymi z problemami psychicznymi ma długofalowe skutki zarówno indywidualne, jak i społeczne.

- **Nawracające zaburzenia psychiczne** – ponad połowa zaburzeń psychicznych zaczyna się przed 14. rokiem życia. Bez wczesnej interwencji mogą one utrzymywać się w dorosłości, prowadząc do depresji, zaburzeń lękowych i problemów z używkami. Osoby, które otrzymały pomoc psychologiczną w młodości, mają wyższą rezyliencję psychiczną w przyszłości.
- **Trudności edukacyjne i zawodowe** – depresja i lęk obniżają wyniki w nauce, zwiększają absencję szkolną i ryzyko przedwczesnego zakończenia edukacji. Może to skutkować trudnościami w znalezieniu pracy i większym ryzykiem wykluczenia społecznego.
- **Problemy zdrowotne** – przewlekły stres sprzyja zaburzeniom odżywiania, uzależnieniom i chorobom psychosomatycznym. Osoby, które doświadczyły depresji w dzieciństwie, częściej oceniają swój stan zdrowia jako zły i mają krótszą oczekiwaną długość życia.
- **Przekaz międzypokoleniowy** – problemy psychiczne mogą przechodzić na kolejne pokolenia. Dzieci rodziców z zaburzeniami psychicznymi są bardziej narażone na trudności emocjonalne. Wczesna interwencja pozwala przerwać ten cykl i poprawić zdrowie psychiczne przyszłych generacji.

Biorąc pod uwagę powyższe skutki, nie budzi wątpliwości, że inwestycja w profilaktykę i wczesne wykrywanie trudności natury psychicznej u dzieci i młodzieży jest inwestycją w zdrowe społeczeństwo przyszłości. Zaniechanie działań na tym polu grozi nie tylko osobistymi tragediami (jak samobójstwa młodych ludzi, których liczba – przypomnijmy – nadal

jest wysoka), ale też poważnymi obciążeniami ekonomiczno-społecznymi w postaci zwiększonych kosztów opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i utraconego potencjału ludzkiego. Z tego względu światowe organizacje prozdrowotne i eksperci apelują o wdrażanie programów profilaktycznych adresowanych do młodzieży.

SKUTECZNE STRATEGIE I INTERWENCJE PROFILAKTYCZNE

Profilaktyka zdrowia psychicznego obejmuje wszelkie działania mające na celu zapobieganie wystąpieniu kryzysów psychicznych lub łagodzenie ich przebiegu poprzez wzmocnienie dobrostanu oraz mechanizmów radzenia sobie. W odniesieniu do dzieci i młodzieży profilaktyka koncentruje się zazwyczaj na środowisku szkolnym i rodzinnym – czyli tam, gdzie młodzi spędzają najwięcej czasu i gdzie można ich najłatwiej objąć działaniami prewencyjnymi. W literaturze wyróżnia się profilaktykę uniwersalną (skierowaną do wszystkich, niezależnie od poziomu ryzyka), selektywną (dla grup podwyższonego ryzyka) i wskazującą (dla osób z pierwszymi objawami problemów).

W ostatnich latach szczególny nacisk kładzie się na programy realizowane w szkołach jako najbardziej efektywne w docieraniu do dużej populacji młodzieży. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje wprost implementację szkolnych programów promocji zdrowia psychicznego (*school-based mental health programs*) jako skutecznej strategii przeciwdziałania zaburzeniom u młodych. Programy takie zazwyczaj łączą elementy edukacji emocjonalnej, budowania umiejętności życiowych (np. radzenia sobie ze stresem, komunikacji, rozwiązywania konfliktów) oraz tworzenia w szkołach atmosfery sprzyjającej otwartemu mówieniu o trudnościach. Przeglądy badań wskazują, że uniwersalne programy profilaktyczne w szkołach mogą zmniejszać nasilenie objawów depresji i lęku u uczniów oraz poprawiać ich wiedzę na temat zdrowia psychicznego. Na przykład w badaniu opublikowanym w „The Lancet Psychiatry” stwierdzono, że młodzież uczestnicząca w programach

PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY – WSPÓŁCZESNE WYZWANIA. TRIADA KRYZYSU PSYCHICZNEGO I JEJ SKUTKI.

prewencyjnych dotyczących zdrowia psychicznego miała o 22% niższe ryzyko rozwoju epizodu depresji w późniejszym okresie niż rówieśnicy, którzy nie brali udziału w takich zajęciach. Świadczy to o realnej długoterminowej korzyści płynącej z interwencji edukacyjno-profilaktycznych wdrażanych odpowiednio wcześniej.

NAJCZĘŚCIEJ STOSOWANE STRATEGIE PROFILAKTYCZNE

- **Treningi umiejętności społeczno-emocjonalnych (SEL)** – uczą dzieci rozpoznawania emocji, empatii, efektywnej komunikacji i radzenia sobie ze stresem. Metaanalizy wskazują, że uczestnicy takich programów poprawiają kompetencje społeczne i wykazują obniżenie objawów depresyjnych oraz lękowych. Programy SEL, jak Friends for Life czy Penn Resilience Program, są stosowane na całym świecie, a w Polsce elementy edukacji emocjonalnej coraz częściej pojawiają się na zajęciach wychowawczych.
- **Programy podnoszące świadomość zdrowia psychicznego** – uczą młodzież rozpoznawania zaburzeń psychicznych i szukania pomocy. Ważnym elementem jest destygmatyzacja chorób psychicznych i obalanie mitów, które utrudniają korzystanie ze wsparcia. Przykładem skutecznego programu jest Youth Aware of Mental Health (YAM), który zmniejszył częstość prób samobójczych wśród jego uczestników.
- **Interwencje oparte na rówieśnikach (peer support)** – zakładają, że przeszkoleni liderzy rówieśnicy wspierają kolegów i promują zdrowie psychiczne w szkołach. Młodzież chętniej otwiera się przed rówieśnikami niż dorosłymi, co sprawia, że dobrze zaplanowane inicjatywy mogą skutecznie zwiększać korzystanie z pomocy psychologicznej. Kluczowe jest jednak fachowe wsparcie dorosłych i szkolnych specjalistów. Już niebawem w niektórych Polskich szkołach pojawi się pilotażowy program wsparcia PEER SUPPORT, który powstaje we współpracy Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji i Ministerstwa Edukacji Narodowej oraz Rady Ekspertów zło-

żonej z przedstawicieli różnych organizacji pozarządowych

- **Wsparcie rodziców i edukacja wychowawcza** – programy dla rodziców uczą komunikacji z dzieckiem, rozpoznawania sygnałów kryzysu i reagowania na zachowania autoagresywne. Zaangażowanie rodziców wzmacnia efektywność szkolnych programów profilaktycznych, a warsztaty wychowawcze pomagają w tworzeniu lepszego systemu wsparcia dla młodzieży.

Wszystkie powyższe interwencje przynoszą najlepsze rezultaty, gdy są częścią zintegrowanego, długofalowego programu, a nie jednorazowym wydarzeniem. Kluczowe jest systematyczne wzmacnianie zdobytych umiejętności i wiedzy oraz utrzymanie atmosfery otwartości na pomoc w środowisku szkolnym. Żaden program profilaktyczny nie ma szansy przynieść wymiernych efektów, jeśli będzie realizowany przez osoby negatywnie do niego nastawione lub takie, które nie potrafią zbudować z uczniami atmosfery zaufania, akceptacji i otwartości na różnorodność doświadczeń.

Polska również podejmuje kroki w tym kierunku. Warty szczególnej uwagi przykładem jest program „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” – kompleksowa inicjatywa profilaktyczna, która powstała w odpowiedzi na zidentyfikowany w raporcie „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym” kryzys psychiczny polskich uczniów.

PROGRAM PROFILAKTYCZNY „GODZINA DLA MŁODYCH GŁÓW” – MODEL PROFILAKTYKI W PRAKTYCE

„Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” to ogólnopolski program profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, zainicjowany przez Fundację UNA-WEZA Martyny Wojciechowskiej. Pilotaż programu ruszył 10 października 2023 roku, w Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, stanowiąc bezpośrednią odpowiedź na alarmujące wyniki badań kondycji psychicznej dzieci i młodzieży. Już w pierwszym pilotażowym roku do programu zgłosiło się 1500



JUSTYNA ŻUKOWSKA-GOŁĘBIEWSKA



Źródło: www.mlodeglowy.pl

szkół z całej Polski, a do drugiej edycji w roku szkolnym 2024/2025 przystąpiło ponad 4000 placówek oświatowych. Skala zainteresowania świadczy o ogromnym zapotrzebowaniu szkół na tego typu wsparcie. Program zakłada przeprowadzanie w szkołach cyklicznych zajęć profilaktycznych – m.in. jednej godziny miesięcznie poświęconej tematyce zdrowia psychicznego. Dla różnych grup wiekowych (od klas I szkoły podstawowej po szkoły ponadpodstawowe) opracowano osobne scenariusze dostosowane do poziomu rozwojowego uczniów. W sumie przygotowano dziewięć scenariuszy lekcji na cały rok szkolny, obejmujących kluczowe obszary profilaktyki dla czterech grup wiekowych: 1. Klasy I-III; 2. Klasy IV-VI; 3. Klasy VII-VIII i ostatnia grupa wiekowa to klasy I-IV w szkołach ponadpodstawowych. Program jest dobrowolny, bezpłatny i ogólnodostępny – szkoły mogą do niego dołączyć bez ponoszenia kosztów, a wszystkie materiały dydaktyczne są udostępniane przez organizatorów na specjalnej platformie.

Struktura programu opiera się na dwóch głównych modułach tematycznych rozłożonych na półrocza. W pierwszym półroczu nacisk położony jest na naukę udzielania i szukania pierwszej pomocy przedpsychologicznej w sytuacjach

kryzysu emocjonalnego. Uczniowie oraz kadra poznają zasady tzw. Pierwszej Pomocy Psychologicznej (PPP), zgodne z wytycznymi WHO: *Look – Listen – Link* (rozejrzyj się/zbadaj sytuację – wysłuchaj – zapewnij odpowiednie połączenie z pomocą). Podczas tych zajęć młodzież uczy się praktycznych umiejętności: rozpoznawania u siebie i innych podstawowych emocji, nazywania swoich potrzeb, komunikowania trudnych uczuć i proszenia o pomoc, a także reagowania, gdy to rówieśnik przeżywa kryzys. Istotnym elementem jest również trening stawiania granic i asertywności – tak, aby młodzi potrafili odmówić angażowania się w niebezpieczne czy zbyt obciążające sytuacje oraz wiedzieli, jak chronić swoją równowagę psychiczną. W drugim półroczu program skupia się na tematyce higieny cyfrowej i bezpieczeństwa w sieci, a także uczniowie uczą się krytycznego myślenia i holistycznego podejścia do zdrowia, czyli dbania o zdrowy sen, dietę, aktywność fizyczną i budowania sieci wsparcia społecznego.

Ten moduł ma za zadanie wyposażyć uczniów w wiedzę i nawyki zdrowego korzystania z mediów elektronicznych: zarządzania czasem online, krytycznego podejścia do treści internetowych, radzenia sobie z cyberprzemocą oraz budowania

PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY – WSPÓŁCZESNE WYZWANIA. TRIADA KRYZYSU PSYCHICZNEGO I JEJ SKUTKI.

zdrowych relacji w świecie cyfrowym. Wybór tych obszarów wynika bezpośrednio ze zidentyfikowanych potrzeb – jak wspomniano wcześniej, problemy związane z niekontrolowanym korzystaniem z internetu czy poczuciem samotności w sieci są istotnym czynnikiem ryzyka dla psychiki współczesnych nastolatków.

Program profilaktyczny „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” wyróżnia się prostotą i oparciem na relacjach. Zajęcia prowadzone są zazwyczaj przez nauczycieli lub psychologów/pedagogów szkolnych, korzystających z gotowych scenariuszy opracowanych przez psychologów – specjalistów od pracy z młodzieżą oraz szkoleń specjalistycznych.

Autorki i autorzy materiałów zadbali, by ćwiczenia były interaktywne, angażujące i jednocześnie nie wymagały specjalistycznego sprzętu czy wielodniowych wcześniejszych szkoleń. Dzięki temu lekcje są łatwe do przeprowadzenia w każdej szkole, ale wymagają od realizatorów zaangażowania, czasu i otwartości. Zanim przystąpią oni do realizacji zajęć, konieczne jest zapoznanie się z przewodnikiem dla realizatora oraz obejrzenie dwóch godzinnych szkoleń przed każdą z lekcji, przygotowanie materiałów oraz odpowiednie nastawienie psychiczne.

Założeniem programu jest budowanie zaufania między uczniami a dorosłymi w szkole – jak mówią organizatorzy, ufają nauczycielom i bazują na ich autentycznej relacji z uczniami, a nie na gadżetach. Oznacza to, że kluczowym „narzędziem” jest rozmowa i kontakt – nauczyciel otrzymuje wsparcie merytoryczne w postaci scenariusza czy szkoleń mówiących o tym, jak krok po kroku przeprowadzić daną lekcję, ale sednem jest stworzenie podczas tych godzin przestrzeni do szczerzej rozmowy o emocjach, problemach i możliwych rozwiązaniach. Zatem ogromne znaczenie przy realizacji tego programu nie będzie miała specjalistyczna wiedza, ale poziom empatii, jaką nauczyciel kieruje się na co dzień.

Cele programu zostały sformułowane tak, by bezpośrednio odpowiadać na zdiagnozowane najczęściej występujące czynniki ryzyka, w tym triadę kryzysu psychicznego. Po pierwsze, „Godzina dla

MŁODYCH GŁÓW” ma wzmacniać poczucie własnej wartości i sprawczości u młodzieży – poprzez ćwiczenia podkreślające mocne strony uczniów, zachęcanie ich do podejmowania inicjatywy (np. wprowadzanie zasad higieny cyfrowej wśród uczniów całej klasy) oraz pokazywanie realnego wpływu, jaki mogą mieć młodzi (choćby pomagając koledze czy zgłaszając problem dorosłym). Po drugie, program służy normalizacji rozmów o zdrowiu psychicznym i sięgania po pomoc – każdy uczestnik zajęć otrzymuje informacje, gdzie i jak może uzyskać pomoc w razie kryzysu, a omawianie tych kwestii na forum klasy oswaja temat i redukuje wstyd z nim związany. Po trzecie, celem jest nauka konkretnych umiejętności radzenia sobie – od rozpoznawania emocji po strategię samouspokajania (np. techniki relaksacyjne). Ponadto program zakłada zapobieganie zachowaniom autodestrukcyjnym poprzez wczesną interwencję – dyskusje o tym, jak rozpoznawać i reagować na kryzys u siebie lub innych, jak szukać pomocy specjalistycznej, zanim dojdzie do tragedii.

Pierwsze wyniki ewaluacji programu są bardzo obiecujące. Po pierwszym roku realizacji „Godziny dla MŁODYCH GŁÓW” przeprowadzono badanie ilościowe (ankietowe) i jakościowe (wywiady) w losowo wybranych szkołach, które ujawniło wyraźne pozytywne zmiany w postawach i umiejętnościach zarówno uczniów, jak i ich rodziców. 74,5% uczniów zadeklarowało, że *po zajęciach wiedzą, jak pomóc innej osobie, która odczuwa smutek lub lęk i sobie z tym nie radzi*. Oznacza to znaczący wzrost kompetencji w zakresie udzielania pierwszego wsparcia rówieśniczego – młodzi nauczyli się dostrzegać sygnały cierpienia u kolegów i reagować na nie. Potwierdza to inny wskaźnik: 65% uczniów stwierdziło, że *zdarzyło im się zauważyć, iż ktoś z otoczenia ma problem z emocjami, i porozmawiać z tą osobą o tym*. Świadczy to o przetamaniu bariery obojętności lub niepewności w reagowaniu na cudzy kryzys – ponad połowa młodych uczestników programu aktywnie wsparła kogoś, kto przeżywał trudność emocjonalną. Jeśli chodzi o rodziców, aż 92% wyraziło zadowolenie, że program jest realizowany w szkołach ich dzieci. Rodzice dostrzegają więc potrzebę takich działań i prawdopodobnie widzą ich pozytywny wpływ na



JUSTYNA ŻUKOWSKA-GOŁĘBIEWSKA

swoje pociechy (np. w postaci większej otwartości do rozmowy, lepszego radzenia sobie ze stresem szkolnym). Choć na pełną ocenę skuteczności programu w kategoriach jego wpływu na zmniejszenie liczby prób samobójczych czy zwiększenie odporności psychicznej trzeba będzie poczekać (takie efekty wymagają dłuższego czasu i szerszych badań), już te wyniki cząstkowe pokazują, że „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” osiąga zamierzone cele pośrednie: zwiększa świadomość, wiedzę i zaangażowanie młodzieży w troskę o zdrowie psychiczne – własne i innych.

Godne podkreślenia są także kompleksowe działania towarzyszące programowi. Fundacja UNAWEZA zadbała o wsparcie nie tylko dla uczniów, ale i nauczycieli oraz rodziców. W ramach programu uruchomiono sieć koordynatorów wojewódzkich – specjalistów, do których szkolni liderzy realizujący program mogą zwracać się po radę czy pomoc organizacyjną w trakcie dwóch lat pilotażu. Ponadto przygotowano uzupełniający program dla rodziców i opiekunów, oferujący materiały szkoleniowe i nagrania wideo o tym, jak wspierać nastolatka w kryzysie, jak budować relacje w rodzinie i wzmacniać młodych w mierzeniu się z wyzwaniami współczesnego świata. Te elementy sprawiają, że „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” wpisuje się w model tzw. wielopoziomowej profilaktyki, która działa na poziomie jednostki (uczeń), mikrosystemu (rodzina, klasa szkolna) oraz mezosystemu (cała społeczność szkolna wraz ze wsparciem eksperckim).

Analizując program „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” w świetle kryteriów skutecznej profilaktyki, można zauważyć szereg jego mocnych stron: oparty na dowodach, dostosowany do grup wiekowych, angażujący różne grupy (uczniowie, nauczyciele, rodzice), prosty w realizacji i o dużym zasięgu populacyjnym. Stanowi on zatem wartościowy model, z którego mogą czerpać inne inicjatywy. Oczywiście wyzwaniem pozostaje utrzymanie trwałości efektów – istotne będzie, aby te comiesięczne godziny rozmów stały się stałym elementem kultury szkoły, a nie jedynie projektem trwającym rok czy dwa. Fundacja UNAWEZA planuje po zakończeniu

pilotażu, już w przyszłym roku szkolnym, udostępnić bezpłatnie program każdej szkole, która będzie chciała z niego korzystać, bez ograniczeń, co daje szansę kolejnym rocznikom uczniów na skorzystanie z niego. Zgodnie z procedurą po zakończeniu pilotażu program zostanie również złożony do oceny Ośrodka Rozwoju Edukacji.

WNIOSKI

Współczesne wyzwania, takie jak cyfryzacja, pandemia, wojna za naszą wschodnią granicą i presja społeczna zagrażają zdrowiu psychicznemu młodzieży. Samotność, niska samoocena i poczucie bezsilności obniżają jakość życia nastolatków i mogą prowadzić do poważnych problemów w dorosłości. Dlatego konieczne są skuteczne działania profilaktyczne, obejmujące edukację emocjonalną, wzmacnianie więzi i budowanie poczucia sprawczości.

Program „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW” to przykład skutecznej profilaktyki, odpowiadającej na realne potrzeby młodzieży. Poprzez rozmowę, wzajemne wsparcie i rozwijanie samoświadomości pomaga on uczniom radzić sobie z trudnościami. Pierwsze wyniki wskazują na wzrost empatii i wiedzy na temat zdrowia psychicznego.

Profilaktyka musi być procesem ciągłym, opartym na aktualnej wiedzy naukowej i dostosowanym do zmieniającej się rzeczywistości. Jej skuteczność wymaga współpracy rodziny, szkoły i systemu ochrony zdrowia. **Inwestowanie w zdrowie psychiczne młodzieży to konieczność – odpowiednie działania mogą realnie ratować życie. ●**

Justyna Żukowska-Gołębiewska – psycholożka, psychotraumatolożka, specjalistka przeciwdziałania przemocy domowej, interwentka kryzysowa, absolwentka Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie, kierunku psychologia kliniczna. Ekspertka i główna koordynatorka programu profilaktycznego „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”, realizowanego w ramach projektu „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym” Fundacji UNAWEZA. Członkini zespołu ds. współpracy z NGO przy Ministerstwie Edukacji Narodowej.