

Nie ma zdrowia bez... zdrowia psychicznego

ARNIKA BYTNER-SIWEK



Świat coraz bardziej narzuca nam szybkie tempo życia, a stres i presja społeczna nasilają się. Podjęcie tematu zdrowia psychicznego i jego ochrony w szerokim kontekście może zatem mieć kluczowe znaczenie dla wdrażania efektywnych działań na rzecz jakości życia człowieka.

W ostatnim czasie stanęliśmy w obliczu wydarzeń, których jako ludzie wcześniej nie doświadczaliśmy, które pamiętaliśmy z opowiadań naszych babć i dziadków i których powrotu nie chcielibyśmy, lecz te niespodziewanie uczyniły nasze życie trudniejszym i obciążonym dodatkowym stresem, lękiem lub doświadczeniami traumatycznymi. Mam na myśli pandemię i czas lockdownów, wojnę za wschodnią granicą i kryzys ekonomiczny. Zdarzeniom kryzysowym należy nadać znaczenie i sens, wówczas mogą zostać zrozumiane, przekute w umiejętności rezydentne, a wreszcie potraumatyczny wzrost, pomagający człowiekowi funkcjonować lepiej niż przed kryzysem. Wiemy też, że jako ludzie stanowimy całość;

emocje nie są oderwane od ciała, lecz przenikają je i dopełniają. Implikuje to potrzebę holistycznego projektowania strategii pomocowych, zarówno podczas indywidualnej pracy terapeutycznej z pacjentem w gabinecie, jak też planowania instytucjonalnych, systemowych rozwiązań wspierających zdrowie Polaków.

W niniejszym artykule zacznę od definicji zdrowia psychicznego, która będzie punktem wyjścia do dalszych rozważań dotyczących współczesnych zagrożeń, sposobów radzenia sobie z nimi i warunków skuteczności w zakresie pomocy dorosłym, dzieciom i młodzieży. Sprawdzę, jaki jest obecny stan rzeczy; co wyniki badań donoszą na temat kondycji psychicznej Polaków. Odniosę się również do roli szkoły i tego, dlaczego stary paradygmat przymusu i posłuszeństwa nie służy budowaniu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Poszukam też bardziej przyjaznej i wspierającej zdrowie alternatywy.

ARNIKA BYTNER-SIWEK

Zdrowie psychiczne jest pojęciem wieloznacznym definicyjnie, w zależności od modalności i rodzajów składników je konstytuujących. Światowa Organizacja Zdrowia definiuje je jako dobrostan, który umożliwia człowiekowi radzenie sobie ze stresem, realizację własnych możliwości, wnoszenie wkładu na rzecz swojej społeczności. Ma ono kluczowe znaczenie dla rozwoju osobistego, społecznego i gospodarczego. Zdrowie psychiczne to coś więcej niż brak zaburzeń psychicznych – dotyczy szerokiego spektrum doświadczeń człowieka i jest integralnym elementem zdrowia i dobrego samopoczucia¹. Dla formułowania skutecznych strategii ochrony zdrowia psychicznego, zarówno w sferze profilaktyki, jak i działań diagnostycznych i leczniczych (psychiatrycznych i psychoterapeutycznych), istotna jest wiedza epidemiologiczna. W Polsce kompleksowe badanie stanu psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowań było realizowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia w latach 2016-2020, a koordynatorem badania był Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Badania wskazują, że zróżnicowanych zaburzeń psychicznych doświadcza w swoim życiu ¼ dorosłych mieszkańców naszego kraju, czyli ponad 8 mln osób, w tym częściej są to osoby słabiej wykształcone, osamotnione (rozwidzione, owdowiałe) i te, które przedwcześnie wypadły z rynku pracy (bezrobotni, renciści)². Według tego samego raportu, tylko kilkanaście procent osób, które doświadczyły zaburzeń psychicznych, skorzystało z pomocy – nie tylko ze względu na jej słabą dostępność, ale również z powodu stygmatyzujących uprzedzeń wobec osób z zaburzeniami psychicznymi³. Pandemia koronawirusa w sposób szczególny zwróciła uwagę na problematykę zdrowia psychicznego. Wiemy, że był to ogromny uraz psychiczny na masową skalę⁴. Odcięcie od ludzi, praca zdalna, zamknięcie w domach i ogromna niepewność jutra spowodowały

pogorszenie samopoczucia Polaków i jednocześnie wzrost zachorowań na zaburzenia adaptacyjne, epizody depresyjne oraz zaburzenia depresyjne powracające. Osoby ubezpieczone w ZUS na zwolnieniu z tych powodów przebywały dwa razy częściej niż w porównywalnym wcześniejszym okresie⁵. Dostępne dane i prognozy na temat zdrowia psychicznego wskazują, że zaburzenia psychiczne są palącym i szybko rosnącym problemem na całym świecie. Depresja oraz zaburzenia związane z nadużywaniem alkoholu, w ocenie Światowej Organizacji Zdrowia, stanowią dwa najczęściej występujące na świecie zaburzenia psychiczne⁶. Jednocześnie badania pokazują, że co prawda świadomość społeczna dotycząca zdrowia psychicznego w ostatnim czasie wzrasta, ale w dalszym ciągu kontakt ze specjalistą jest odwlekany (nie tylko ze względu na ograniczoną dostępność pomocy bezpłatnej)⁷.

Na początku ubiegłego roku sporo zamieszania i dyskusji wywołał raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród dzieci i młodzieży w wieku 10-19 lat Fundacji UNAWEZA w ramach projektu Młode Głowy. Wyniki badania były alarmujące, żeby nie powiedzieć przerażające. Wzięto w nich udział ponad 180 tysięcy uczniów z całej Polski. Według raportu co trzeci uczeń ma podejrzenie depresji, prawie 1/3 badanych dzieci nie chce żyć, co szóste dziecko się okalecza. Jednocześnie ponad 70% badanych zadeklarowało, że nie korzystało z pomocy psychologa w szkole i poza nią⁸. Sceptyczne głosy wskazują niską wiarygodność metodologiczną powyższego badania, np. sposób przeprowadzenia badań obarczony był wysokim błędem. Ponadto krytycy podkreślali wagę społecznej odpowiedzialności w informowaniu przez media o popełnianych samobójstwach czy doświadczeniach traumatycznych dzieci. Celem podawania do

¹ The World Health Report 2001. *Mental Health: New Understanding, New Hope*. Geneva: World Health Organization, s. 3-5.

² J. Moskaiewicz, J. Wciórka [red.] *Kondycja psychiczna mieszkańców Polski*. Raport z badań „Kompleksowe badanie stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowań – EZOP II”, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2021.

³ Ibidem.

⁴ <https://plus.gazetakrakowska.pl/przechodzimy-wlasnie-przez-zbirowa-trauma-a-po-niej-nic-nie-bedzie-juz-takie-jak-wczesniej-wywiad-z-psychiatra/ar/c14-14869247>, dostęp 23.03.2024.

⁵ <https://politykazdrowotna.com/artukul/rosnie-liczba-zwolnien-z-powodu-stresu-i-depresji/825765>, dostęp 23.03.2024.

⁶ *Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania 2020*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020, s. 269-270.

⁷ <https://epsiholodzy.pl/2023/02/22/raporty-i-analizy-zdrowie-psychiczne-polakow-depresja-jest-wsrod-nas/>, dostęp 23.03.2024.

⁸ https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_-Raport-final.pdf, s. 17-21, dostęp 23.03.2024.

NIE MA ZDROWIA BEZ... ZDROWIA PSYCHICZNEGO

wiadomości publicznej informacji dotyczących zdrowia psychicznego nie powinno być szokowanie czy klikalność⁹. Wyniki te warto skonfrontować z wynikami badania dzieci i młodzieży Ezop II z 2021 roku (należy jednak podkreślić, że ich realizacja odbyła się przed pandemią 2018/2019). W młodszej grupie wiekowej dzieci (7-11) przeważają zaburzenia internalizacyjne, w tym przede wszystkim fobie, wśród młodzieży (12-17) zaburzenia eksternalizacyjne (w tym zaburzenia związane z używaniem substancji). Badania pokazują również, że rozpowszeccanie zaburzeń psychicznych u młodzieży potwierdza, jak wrażliwym rozwojowo okresem życia jest dojrzewanie. Ezop II wskazuje największe wzrosty w przypadku: zaburzeń związanych z piciem alkoholu, zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych, zaburzeń zachowania, opozycyjno-buntowniczych, zaburzeń depresyjnych. Twórców badania zaskoczyło, że rozpowszeccanie zaburzeń depresyjnych jest większe u chłopców niż u dziewcząt, wbrew wcześniejszym obserwacjom empirycznym i klinicznym. Jeszcze inne badania z 2021 roku, dotyczące jakości życia dzieci i młodzieży, zlecone przez Rzecznika Praw Dziecka, wskazują, że 44% uczniów klas II szkół średnich czuje, że często albo zawsze ma wszystkiego dość, 37% czuje się samotnych, a 45% jest przytłoczonych problemami¹⁰. Jak wynika z danych Komendy Główniej Policji, w 2021 roku nastąpił gwałtowny wzrost zachowań samobójczych wśród młodych ludzi; w stosunku do roku 2020 jest to wzrost o 77% zachowań suicydalnych oraz o 19% śmierci samobójczych¹¹. Badania bezsprzecznie wskazują na konieczność podjęcia działań na rzecz wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. W dyskursie społecznym od dłuższego czasu poruszany jest temat niewydolności systemu opieki nad tą grupą wiekową w obszarze psychiatrii i psychoterapii, przede wszystkim zbyt małej liczby lekarzy psychiatrów i specjalistów psychoterapeutów, którzy w ośrodkach specjalistycznych mogliby świadczyć właściwą pomoc. Taką rolę pełnią obecnie Ośrodki Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychote-

rapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży I poziomu referencyjnego, których jest 468 w całej Polsce (dane według stanu na dzień 07.03.2024)¹², które powstały dzięki Narodowemu Programowi Ochrony Zdrowia Psychicznego. Centra, w których pomoc zapewniają psycholodzy i psychoterapeuci, przeznaczone są dla dzieci i młodzieży do 21 roku życia, kształtujących się w szkołach ponadpodstawowych do ich ukończenia. Specjaliści gwarantują opiekę środowiskową, pomagają rozwiązywać problemy dziecka w jego najbliższym otoczeniu, czyli w rodzinie. W zespole lub ośrodku młody człowiek może skorzystać z porady psychologiczno-diagnostycznej, porady psychologicznej, sesji psychoterapii indywidualnej, rodzinnej lub grupowej, sesji wsparcia psychosocjalnego, wizyty lub porady domowej, wizyty osoby prowadzącej terapię środowiskową. Do świadczeń realizowanych w zakresie I poziomu referencyjnego nie potrzeba skierowania, ale osoba poniżej 18 roku życia musi posiadać zgodę opiekuna prawnego¹³. Jednocześnie z przestrzeni publicznej dochodzą głosy, że czas oczekiwania na wizytę sięga 8 miesięcy i więcej, co wskazuje na wciąż niewystarczającą dostępność bezpłatnej pomocy terapeutycznej.

Przyglądając się danym statystycznym, łatwo zauważyć, że kondycja psychiczna dorosłych oraz dzieci i młodzieży jest zróżnicowana i może być determinowana poprzez interakcję różnych czynników, które w perspektywie klinicznej dzielimy na wewnętrzne predyspozycje (np. czynniki genetyczne związane z czynnością mózgu, nabyte zmiany biologiczne wpływające na czynność mózgu, środki farmakologiczne) oraz czynniki zewnętrzne (np. stres psychiczny spowodowany wydarzeniem życiowym, stres fizyczny spowodowany chorobą somatyczną)¹⁴. Oczywiście należy dokonać różnicowania w obrębie wieku pacjenta, ponieważ u dzieci i młodzieży podatność na zaburzenia psychiczne wynika z procesów rozwojowych; jedna ze zmian polega na zmniejszaniu się w okresie adolescencji liczby komórek

⁹ <https://zdrowie.pap.pl/psyche/zdrowie-psychiczne-dzieci-czy-jest-tak-fatalnie-jak-niedawno-mowiono>, dostęp 23.03.2024.

¹⁰ D. Jęczyńska, Blizny, które mówią więcej niż słowa. Samozszkodzenia nastolatków, Warszawa 2022, psychologiadziecka.org, s. 19-20.

¹¹ Ibidem, s. 20.

¹² <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>, dostęp 23.03.2024.

¹³ Ibidem.

¹⁴ dr hab. med. Dorota Łojko, prof. UZ (materiały szkoleniowe WTTs, Poznań 2024).

ARNIKA BYTNER-SIWEK

mózgowych, czyli neuronów i połączeń między nimi – synaps, proces ten nazywa się przycinaniem i jest uznawany przez neurobiologów i psychiatrów za jedną z przyczyn zwiększonej podatności na choroby psychiczne w tym czasie¹⁵. Jednocześnie młodzi ludzie są mniej odporni na naciski społeczne czy stres szkolny. Natomiast u dorosłych stres zawodowy, problemy rodzinne, w tym ekonomiczne, trudności relacyjne mogą niekorzystanie wpływać na kondycję psychiczną.

Na użytek niniejszych rozważań skoncentruję się na czynnikach zewnętrznych, aby móc uchwycić, na co szczególnie warto zwrócić uwagę w obliczu wyzwań dzisiejszej rzeczywistości i móc efektywnie dbać o zdrowie. Świat biznesu i korporacji na opisanie naszego uniwersum używa akronimu zapożyczonego od strategów wojskowych i pierwszy raz użytego tuż po zimnej wojnie – VUCA (*volatility, uncertainty, complexity, ambiguity*) – zmienność, niepewność, złożoność, niejednoznaczność. Żyjemy w rzeczywistości, w której jedyną stałą jest zmiana, a jedyną pewną – niepewność, stąd wysokie ryzyko frustracji na tle zaspokajania naszych potrzeb bezpieczeństwa i przewidywalności. To z kolei skutkuje szybszą eksploatacją zasobów energetycznych – witalności, motywacji, sił do działania, zadowolenia czy zaangażowania¹⁶. Mając świadomość takiego stanu rzeczy i faktu, że VUCA się nie cofnie, warto zadbać o to, jak zużywamy i regenerujemy swoją energię życiową, której poziom decyduje o naszym przetrwaniu. Współczesny etos pracy i wciąż promowana wielozadaniowość, coraz większa liczba informacji i technologii umożliwiające natychmiastową komunikację z każdego miejsca na ziemi poprawiają skuteczność i napędzają globalny rynek, ale jednocześnie pociągają zbyt wysokie koszty dla człowieka – utrudniają koncentrację, skracają czas na wykonanie zadań, stwarzają coraz radsze okazje do refleksji i kreatywności, zabierają energię na kontakty międzyludzkie, odpoczynek i sen. Tony Schwartz, specjalista z zakresu

psychologii biznesu, zauważa, że w wielu organizacjach, z którymi współpracował, panowała kultura o cechach zbieżnych z symptomami ADHD, głównie dlatego, że koncentracja uwagi przez krótkie okresy i przerzucanie jej z jednej rzeczy na drugą uchodzi obecnie za normę. Jednocześnie powołuje się na badania z 2001 roku, z których jasno wynika, że wielozadaniowość jest nieskuteczna – uczestnicy badania, przerzucając się z jednej czynności na drugą i z powrotem, musieli na ich wykonanie poświęcić o 25% więcej czasu, niż gdyby zadania wykonywali po kolei¹⁷. Badania neurobiologów i psychiatrów wskazują, że co prawda środowisko, w którym żyjemy w ciągu ostatnich dwustu lat, szybko się zmienia, to jednak mózg człowieka w znacznej mierze pozostaje taki sam¹⁸. Dlaczego o tym piszę? Ponieważ styl pracy ludzi dorosłych jest mocno wpisany w styl życia (żeby nie napisać odwrotnie), a to często determinuje styl życia rodzin, które tworzą. Dlatego idąc za myślą wybitnej terapeutki rodzin Virgini Satir, to dorośli są architektami rodziny, a dzieci uczą się od nich poprzez bezpośrednie naśladowanie zachowań¹⁹. Zatem jeśli zależy nam na tym, aby pokazywać młodym ludziom, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne i dobrostan, czyli spokój, siłę i szczęście, warto opiekować się własnym poczuciem wartości i życzliwości do siebie i świata. Dr Rick Hanson, neuropsycholog i nauczyciel medytacji, na podstawie wielu badań wskazał trzy podstawowe potrzeby – bezpieczeństwa, satysfakcji i więzi, które jako gatunek mamy zakorzenione ewolucyjnie (czego dowiodły badania Joąa Bowlby'ego, twórcy teorii przywiązania, i jego współpracowników). Jednocześnie wymieniał strategie ich zaspokajania, co daje kombinację dwunastu sił wewnętrznych, które traktuje jako zasoby psychiczne; jeśli są one stopniowo rozwijane, wzmacniają umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami losu i efektywnego odbudowywania swoich zasobów po doświadczeniu sytuacji trudnych²⁰. Zastanawiam się, co by się stało,

¹⁵ D.J. Siegel, *Burza w mózgu nastolatka. Potencjał okresu dorastania*, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2016, s. 87-88.

¹⁶ Ośrodek Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA (materiały szkoleniowe 2019).

¹⁷ T. Schwartz, *Taka praca nie ma sensu*, MTBiznes, Warszawa 2016, s. 183-184.

¹⁸ R. Hanson, F. Hanson, *Rezyliencja – jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*, Sopot 2018, GWP, s. 12.

¹⁹ V. Satir, *Rodzina, tu powstaje człowiek*, GWP, Gdańsk 2000, s. 27.

²⁰ R. Hanson, F. Hanson, op. cit., s. 10-13.

NIE MA ZDROWIA BEZ... ZDROWIA PSYCHICZNEGO

gdybyśmy zaryzykowali i, zamiast ciągłego poszerzania podstawy programowej, w każdej szkole wprowadzili treningi umiejętności rezyliencyjnych, uważnościowych i samoregulacyjnych. Jest duże prawdopodobieństwo, że uczniowie po takich zajęciach mieliby lepszą kontrolę nad impulsami i mniejszą reaktywność na bodźce zewnętrzne, lepszą pamięć i koncentrację uwagi²¹, a są to czynniki chroniące w kontekście zdrowia psychicznego.

Skoro jednak wywołałam temat szkoły, to czas, aby sprawdzić, czy i w jaki sposób wspiera ona zdrowie psychiczne młodych ludzi. W końcu jest to miejsce, w którym spędzają 1/3 swojego czasu. Przez jakiś czas byłam związana z edukacją i skłamałabym, gdybym powiedziała, że w szkołach wciąż króluje pruski dryl. Są takie placówki w Polsce, które próbują działać inaczej, pojawiają się również inicjatywy oddolne, których celem jest wspieranie zmian (np. Budząca się Szkoła czy Wiosna Edukacji). Jednak to wciąż kropla w morzu potrzeb. Bliskie jest mi stwierdzenie Jespera Juula, że szkolna droga każdego dziecka najlepiej przebiega (zarówno z merytorycznego, jak i społecznego punktu widzenia), kiedy istnieje stała komunikacja między rodzicami, dziećmi i nauczycielami²², niestety najczęściej ma to tylko charakter życzeniowy. Z moich własnych doświadczeń w pracy z dziećmi i młodzieżą, a wskazują to również wyniki badań²³, wynika, że młodzi są przemęczeni, zestresowani i zniechęceni. Zaś odwołując się do neuronauk, wiemy, że człowiek w stresie nie potrafi być kreatywny, biologia go wówczas nie wspiera. Motywację rozbudza ciekawość, która aktywuje układ dopaminowy, a ten z kolei powoduje uczucie przyjemności²⁴. Wydaje się, że tak niewiele potrzeba, aby szkoła stała się miejscem przyjaznym i otwartym na ucznia. Wobec tego dlaczego te zmiany są tak powolne? Mamy za sobą lata praktyki tzw. szkoły pruskiej, w której nauczyciel był aktorem na scenie; wymagał, podporządkowywał

Zdrowie psychiczne to coś więcej niż brak zaburzeń psychicznych – dotyczy szerokiego spektrum doświadczeń człowieka i jest integralnym elementem zdrowia i dobrego samopoczucia.

i kontrolował... bo sam był podporządkowany i kontrolowany. A jak mawiał Janusz Korczak: *nie możemy dać dzieciom wolności, dopóki sami jesteśmy zniewoleni*²⁵. Nowy paradygmat w edukacji wymaga zmiany myślenia i starych nawyków. Rolą nowoczesnego nauczyciela nie jest bycie mędrce na scenie, a przewodnikiem w terenie. Obecnie, dzięki tecqologii, mamy dostęp do wiedzy bardzo dobrej jakości, więc często uczniowie, szczególnie w zakresie swoich zainteresowań, mogą mieć większą wiedzę niż sam nauczyciel. Dlatego nauczycielom, zamiast budowania autorytetu na wiedzy, potrzebne jest wsparcie w budowaniu kompetencji relacyjnych, dzięki którym będą potrafili tworzyć z młodymi ludźmi interakcje oparte na szacunku, zaufaniu, autentyczności i dialogu, zaś w świecie wiedzy i nauki będą towarzyszami we wspólnym konstruowaniu wiedzy, a nie jej transmitterami. Oczywiście wymaga to stworzenia nauczycielom odpowiednich warunków, aby chcieli przyjść do szkoły. Poza dobrym wynagrodzeniem ważne jest wsparcie superwizyjne, które w tej profesji byłoby działaniem profilaktycznym przeciwko wypaleniu zawodowemu.

²¹ <https://www.polski-instytut-mindfulness.pl/badania-naukowe/?cn-reloaded=1>, dostęp 23.03.2024.

²² J. Juul, *Kryzys szkoły*, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2014, s. 29.

²³ <https://www.edunews.pl/badania-i-debaty/badania/4606-stres-szkolny-niedostrzegane-cierpienie-dzieci>, dostęp 23.04.2024.

²⁴ *Jak zmienić to mądrze – rozmowa z J. Vetulanim [w:] O szkole od nowa – rozmowy o edukacji* [red.] M. Pomianowska, M. Stańczyk, Wolters Kluwer, Warszawa 2017.

²⁵ Ibidem, s. 25.

ARNIKA BYTNER-SIWEK

Badania neurobiologów i psychiatrów wskazują, że co prawda środowisko, w którym żyjemy w ciągu ostatnich dwustu lat, szybko się zmienia, to jednak mózg człowieka w znacznej mierze pozostaje taki sam.

Na mapie współczesnych zagrożeń dla zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży i dorosłych nie da się pominąć tematu technologii; uzależnienie od ekranu uznaje się obecnie za zagrożenie cywilizacyjne. Szereg badań w środowiskach uczniowskich prowadzi w Polsce od kilku lat Fundacja Dbam o Mój Zasięg²⁶. Z badań jasno wynika, że problem narasta i dotyczy nie tylko dzieci i młodzieży, ale również dorosłych. Jednak wyniki kolejnych badań, poza samym mechanizmem uzależnienia behawioralnego, ujawniają istotny czynnik ryzyka (podobnie jak badania Nastolatki 3.0²⁷), mianowicie poczucie samotności. Można go doświadczać, będąc w tłumie ludzi i nie jest tym samym co samotność. Czynników warunkujących jest kilka – z jednej strony aspekt społeczno-kulturowy, bo kiedy mówimy o ponowoczesności, to jedną z jej cech jest porzucenie wspólnoty na rzecz indywidualizmu. Z badań wiemy, że bliskie związki z innymi ludźmi są kluczowe dla naszego zdrowia w każdym aspekcie – mentalnym, emocjonalnym i fizycznym. Louise Hawkley z Centrum Neuronauk Kognitywnych i Społecznych wylicza, że samotność podwyższa ciśnienie krwi do punktu, w którym podwaja się

ryzyko zawału serca i udaru²⁸. Innym czynnikiem jest ten, o którym pisałam wyżej, kiedy to dorośli rodzice tracą kontakt ze swoimi dziećmi na rzecz rozwijania kariery zawodowej. Proces uzależnienia od ekranu składa się z kolejnych faz „znikania” za nim, więc jeśli jesteśmy ze sobą blisko, łatwiej jest to dostrzec i zatrzymać.

Podsumowując, zdrowie psychiczne jest niezwykle istotnym aspektem życia każdego człowieka, niezależnie od wieku. Dbając o swoje zdrowie psychiczne i poszukując pomocy w przypadku problemów, można poprawić jakość życia oraz zapobiec wielu poważnym konsekwencjom dla zdrowia fizycznego i społecznego. Profesjonalne interwencje terapeutyczne, terapia farmakologiczna, wsparcie psychologiczne oraz programy profilaktyczne mogą pomóc poprawić kondycję psychiczną i jakość życia osób zmagających się z różnymi problemami psychicznymi. Konieczne jest zwiększenie świadomości na temat zdrowia psychicznego wśród Polaków, co pozwoli „odtabuizować” ten istotny obszar naszego życia i tym samym zachęci osoby potrzebujące wsparcia do sięgania po nie bez ryzyka stygmatyzacji społecznej. •

ARNIKA BYTNER-SIWEK – psychoterapeutka w procesie certyfikacji, pedagożka, neuroterapeutka, trenerka umiejętności psychospołecznych, trenerka Familylab Polska, nauczycielka akademicka. Pasjonatka życia i ludzi, z zaciekawieniem podróżująca po jego odcieniach.

²⁶ <https://dbamomojzasieg.pl/#>, dostęp 23.03.2024.

²⁷ <https://pulsmedycyny.pl/eksperti-o-uzaleznieniach-dzieci-nie-radzi-my-sobie-ani-w-domach-ani-systemowo-1169463>, dostęp 23.03.2024.

²⁸ S. Joąson, *Siedem rozmów wzmacniających związki*, JK Wydawnictwo, Łódź 2023.