

MŁODZI DLA MŁODYCH

**Rekomendacje
białostockiej młodzieży
w obszarze zdrowia
psychicznego**



Spis Treści

- 01** **Kontekst** st. 1
- 02** **Głos ekspercki** st. 2
- 03** **Zaproszenie do współpracy** st. 4
- 04** **Zmęczenie** st. 5
- 05** **Depresja** st. 8
- 06** **Stres** st. 10
- 07** **Co dalej?** st. 11

Kontekst

Poniższe rekomendacje są efektem Młodzieżowego Forum o Zdrowiu Psychicznym "Młodzi dla Młodych" zorganizowanego przez Fundację SocLab i Młodzieżową Radę Miasta Białegostoku 13 czerwca 2023 roku. Inicjatorem spotkania była sama młodzież z Rady, której zależało, aby podjąć się tematu profilaktyki zdrowia psychicznego.

W Młodzieżowym Forum wzięło udział ponad 50 uczniów i uczennic. W ramach trzech zespołów warsztatowych opracowano diagnozę w takich obszarach jak: stres, zmęczenie, depresja. Podczas tego procesu zidentyfikowano potrzeby młodych ludzi, spisano ich doświadczenia oraz zebrano ich pomysły dotyczące sposobów wsparcia. W rezultacie powstały konkretne rekomendacje, które Fundacja SocLab przygotowała we współpracy z przedstawicielami Młodzieżowej Rady Miasta.

W opracowaniu uczestniczyli_ły przedstawiciele_ki Młodzieżowej Rady Miasta Białegostoku:

Bartosz Cieślak
Patrycja Jacewicz
Konrad Ochrymiuk
Paweł Potaś

Fundacja SocLab:
dr Katarzyna Sztop-Rutkowska
Michał Lemański

Działanie zostało zrealizowane w ramach międzynarodowego projektu JoinUs4Health finansowanego w ramach programu Komisji Europejskiej Horyzont 2020. Konsorcjum projektu w Polsce tworzą: Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Uniwersytet w Białymstoku, Fundacja SocLab, WhiteBits, Science4People.



Głos Ekspertki

Fundament zdrowia psychicznego ma swoje źródło w dzieciństwie, które powinno być bezpieczne, z doświadczeniem stałych relacji, bez doświadczenia przemocy, odpowiadające na potrzeby, pojawiające się zgodnie z rozwojem dziecka. Statystyki pokazują, że 50 % problemów ze zdrowiem psychicznym rozpoczyna się do 14 roku życia (1). Te dane pokazują jak krytycznie ważnym czasem jest okres dziecięcy i nastoletni w profilaktyce zdrowia psychicznego, psychoedukacji, a także w tworzeniu zasobów, które pozwalają sobie radzić z kryzysem psychicznym.

Obszar wspierania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży odbywa się w dużej mierze poprzez działania profilaktyczne. Wymagają one długofalowych i systemowych przedsięwzięć, redukujących zagrożenia dla zdrowia psychicznego. Profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży jest najskuteczniejszą proaktywną techniką wpływającą na zmniejszenie liczby przypadków zaburzeń.

Niestety analizy dotyczące stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży wskazują, że w Polsce stan zdrowia psychicznego młodocianych od kilku lat stale się pogarsza. Według opracowań UNICEF co siódme dziecko na świecie zmagają się z problemami natury psychicznej, dane z Polski podają, że ponad 600 tysięcy dzieci może potrzebować wsparcia w tym obszarze zdrowia (2).

Kryzys zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży stawia przed nami nowe wyzwania, na które aktualnie ma odpowiedzieć reforma systemu ochrony zdrowia psychicznego, wprowadzona w 2019r., zakładająca zapewnianie niepełnoletnim dostępnych regionalnie ośrodków środowiskowej opieki psychicznej i psychoterapeutycznej pierwszej referencyjności.



“Rozwiązania systemowe są konieczne, ale propozycje dobrych zmian pojawiają się także oddolnie.”

JULITA MALESZEWSKA

Rozwiązania systemowe są konieczne, ale propozycje dobrych zmian pojawiają się także oddolnie. Sama młodzież, która nie chce być pomijana w sprawach jej dotyczących, zauważa swoje problemy i ma pomysły na ich rozwiązanie. Organizacja Narodów Zjednoczonych i Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wzywają do uwzględniania głosu młodzieży w podejmowaniu decyzji dotyczących leczenia (3,4). Dobrą praktyką na całym świecie jest zwiększanie wysiłków, by wspierać młodych ludzi w ich aktywności w obszarach, które ich bezpośrednio dotyczą. Partycypacja młodzieży w szukaniu rozwiązań polega na włączaniu ich w projektowanie, wdrażanie, programowanie, rzecznictwo lub komunikację w kwestiach odnoszących się do nich. W obszarze zdrowia psychicznego partycypacja w tworzeniu rozwiązań ma bardzo ważny wymiar związany z podmiotowością dzieci i młodzieży, możliwością bycia brany pod uwagę, stanowienia o sobie w kwestiach zdrowia, prawa do informacji.

Młodzi ludzie spędzają znaczną część swojego dnia w szkole, dlatego proponowane przez samą młodzież rozwiązania dla wsparcia zdrowia psychicznego należałoby odnosić w znacznej mierze do tej przestrzeni. Naszym obowiązkiem, jako społeczeństwa, jest zmiana systemu szkolnego i edukacji na wspierający zdrowie psychiczne, uczący radzenia sobie z emocjami i kryzysem.

Zapraszam Państwa do zapoznania się z diagnozą problemów zdrowia psychicznego przeprowadzoną przez Młodzieżową Radę Miasta Białegostoku przy wsparciu Fundacji SocLab jako przedstawiciela międzynarodowego konsorcjum projektu JoinUs4Health, a także z wygenerowanymi przez młodzież odpowiedziami na ich potrzeby w obszarze zdrowia psychicznego.

Julita Maleszewska - psycholożka, psychoterapeutka, pracuje w białostockim Centrum Pomocy Dzieciom, Chorągwi Białostockiej ZHP, pełni funkcję wiceprezeski Polskiego Towarzystwa Psychologicznego Oddział Białystok.

Bibliografia:

1. Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62 (6) pp. 593-602. doi:10.1001/archpsyc.62.6.593.
2. <https://unicef.pl/chce-pomoc/nasze-akcje/ratowanie-zycia-dzieci/kryzys-zdrowia-psychicznego>
3. UNICEF. Convention on the Rights of the Child. 1989.
4. World Health Organization. Making health services adolescent friendly: developing national quality standards for adolescent friendly health services. Geneva: World Health Organization; 2012.

Zaproszenie do współpracy

Obecnie stajemy przed wyzwaniem zrozumienia i skutecznego radzenia sobie z problemami zdrowia psychicznego, które dotyczą naszych uczniów, studentów i młodych dorosłych. Dlatego też, jako reprezentanci młodego pokolenia w Białymstoku, pragniemy wyrazić pilną potrzebę podejmowania konkretnych działań w celu poprawy sytuacji zdrowia psychicznego naszej społeczności młodzieżowej.

Jako radni i radne Młodzieżowej Rady Miasta zwracamy się do wszystkich zaangażowanych aktorów społecznych – od samorządowców i polityków, przez placówki edukacyjne, kadry pedagogiczne, organizacje społeczne, po środowiska naukowe i uniwersytety. Jako młodzież Białegostoku potrzebujemy waszego wsparcia, zrozumienia i współpracy, aby stworzyć zdrowe środowisko, sprzyjające rozwojowi psychicznemu każdego z nas.

W poniższym dokumencie przedstawimy wypracowaną w gronie młodzieży diagnozę potrzeb młodych ludzi w kontekście zdrowia psychicznego. Jednak naszym celem nie jest jedynie opisywanie problemów – chcemy skoncentrować uwagę na konkretnych rozwiązaniach, które mogą przyczynić się do poprawy sytuacji.

Aby osiągnąć te cele, musimy działać razem. Potrzebujemy dialogu, zrozumienia i aktywnego uczestnictwa wszystkich zainteresowanych stron. To nie tylko nasz problem – to problem całej społeczności, którą wszyscy wspólnie tworzymy.

Wierzymy, że wspólna praca samorządu, szkół, instytucji edukacyjnych, organizacji społecznych, środowisk naukowych i przede wszystkim młodzieży może przynieść realne zmiany. Razem możemy stworzyć środowisko wspierające, w którym zdrowie psychiczne staje się priorytetem, a każdy młody mieszkaniec Białegostoku ma szansę rozwijać swój potencjał.

Zapraszamy wszystkich do udziału w tym ważnym dialogu.

Zmęczenie

Diagnoza:

Odczuwamy potrzebę wyciszenia się w trakcie przebywania w szkole. Przebywając w niej po 7-8 godzin dziennie, w hałasie i dużym napięciu potrzebujemy przestrzeni do relaksu, choćby na 15 minut. Brakuje nam wiedzy na temat tego, jak się wyciszać, odpoczywać i regenerować swoje siły. Ta wiedza i umiejętności są potrzebne nie tylko dla nas, ale i dla całej szkolnej społeczności, również kadry nauczycielskiej i rodziców. Mamy problem z dobrym odżywianiem się i przemęczeniem związanym ze zbyt dużą ilością zadawanych prac domowych.

Propozycje działań do realizacji:



01. Cichy zakątek w każdej szkole

Stworzenie w każdej szkole przestrzeni np. sali czy wydzielonej części korytarza służącej do relaksu, możliwości wyciszenia się. Umieszczenie w nich wygodnych puf, leżaków, mat. Mogą to być np. strefy czytania w których uczniowie będą mogli wypożyczać swoje książki innym uczniom, dyskutować o nich lub po prostu poleżeć w ciszy i pooddychać. W takich kąciach można będzie dostać proste instrukcje jak odprężyć się dzięki np. ćwiczeniom oddechowym lub krótkiej medytacji. Dzięki takim działaniom stworzymy możliwość krótkiego zrelaksowania się, odcięcia się od nadmiaru bodźców i przemęczenia. Taka przestrzeń powinna być wolna od mediów społecznościowych, Internetu i komórek.



02. SPACEREK+

Podczas lekcji z wychowawcą, religii bądź lekcji z wychowania fizycznego zamiast tradycyjnego siedzenia w ławkach robienie wspólnych spacerów dzięki którym, którym spędzimy aktywnie czas, dotlenimy mózg, wyrwiemy się z rutyny oraz zwyczajnie odpoczniemy.



03. Nie świadectwo, a człowiek na szóstkę.

Akcja promująca sposób myślenia wśród nauczycieli, rodziców jak i samych uczniów, że ocena z pojedynczego sprawdzianu, kartkówki odpowiedzi nie jest równa naszej wartości. Zwrócenie uwagi na to, że choć oceny są ważne dla wielu osób, nie są wyznacznikiem naszej wartości. Możemy realizować się również dzięki naszym pasjom, hobby i aktywności społecznej.



04. Program warsztatowy dla szkół – wymiana informacji na temat organizacji, trenerów itp.

Akcja promująca sposób myślenia wśród nauczycieli, rodziców jak i samych uczniów, że ocena z pojedynczego sprawdzianu, kartkówki odpowiedzi nie jest równa naszej wartości. Zwrócenie uwagi na to, że choć oceny są ważne dla wielu osób, nie są wyznacznikiem naszej wartości. Możemy realizować się również dzięki naszym pasjom, hobby i aktywności społecznej.



05. Zdrowi uczniowie, zdrowy Białystok

Realizowanie przez miasto projektów związanych z zdrowym odżywianiem wśród młodzieży zaczynając od uświadomienia (kampania medialna), następnie przekazania wiedzy (debaty, konferencje, warsztaty), a w kolejnym etapie wdrażając praktykę (realizując zmiany np. na stołówkach szkolnych czy wprowadzając standardy w automatach z jedzeniem w szkołach czy np. wprowadzając do szkół ponadpodstawowych „zestawów ze zdrową żywnością” (na wzór szkół podstawowych).



06. Wolniejsze popołudnie i weekend

Przeprowadzenie dyskusji i wypracowanie rozwiązań mających na celu zmniejszenia obciążeń związanych z pracami domowymi, zwłaszcza na weekend. Dzięki temu uczniowie zdobędą chwilę wytchnienia. Wolny czas będą mogli poświęcić na swój rozwój poprzez różne działania lub na zwyczajny odpoczynek, co redukuje ich zmęczenie po całym tygodniu pracy. Jednym z pozytywów będzie świadome pochodzenie ucznia do nauki w dniach do niej przeznaczonych. Jedną z opcji może być nie zadawanie lekcji z przedmiotów z których uczeń nie przygotowuje się do żadnych egzaminów (matura, egzaminy zawodowe) czy nie zadawanie prac domowych na weekendy.

Depresja

Diagnoza:

Temat depresji jest dla nas bardzo ważny. Widzimy wokół siebie jak nasi znajomi coraz częściej mają problem z ciągłym złym samopoczuciem, z myślami samobójczymi i samookaleczaniem. Temat depresji nie jest już dla nas tematem tabu: chcemy o tym rozmawiać, wiemy już dość dużo. Niestety czasami czujemy się lekceważeni przez dorosłych. Mamy też problem z dostępem do specjalistów, czasami obawiamy się, że psycholog szkolny nie będzie dyskretny. Potrzebujemy bezpiecznych przestrzeni do rozmów o naszych problemach, myślach i dylematach.

Propozycje działań do realizacji:



01. Centrum Młodzieżowe

Stworzenie Centrum Młodzieżowego w opuszczonym budynku, należącym do miasta, które będzie służyć jako przestrzeń do działań profilaktycznych. Centrum powinno oferować wsparcie psychologiczne, poradnictwo, warsztaty dotyczące radzenia sobie z emocjami, a także działać jako miejsce, gdzie młodzi ludzie mogą spotkać się, rozmawiać i wspierać się nawzajem.



02. Kampanie informacyjne na temat depresji/ wpływu social mediów na poczucie wartości młodych

Przeprowadzenie kampanii informacyjnych w internecie i mediach społecznościowych, które mają na celu edukowanie młodzieży i społeczeństwa na temat depresji, przebodźcowania, a także pokazywanie prawdziwego obrazu życia, odrzucając idealizowane wizerunki. Włączenie influencerów do tej kampanii może pomóc w dotarciu do młodszej grupy odbiorców.

Może być to zrealizowane w formule konkursu dla młodzieży.



03. Edukacja w szkołach

Organizowanie spotkań z rodzicami na temat depresji i problemów zdrowia psychicznego. Przekazanie wiedzy na temat zachowań, które mogą świadczyć o stanie przed depresyjnym lub depresji. Zachęcanie do korzystania ze wsparcia specjalistów. Nabywanie umiejętności wybierania osób odpowiednich do pracy terapeutycznej.



04. Normalizacja depresji

Podkreślanie, że depresja to choroba, a nie wyrok i że istnieją skuteczne formy leczenia. Unikanie stygmatyzacji związanej z psychoterapią i psychiatrą. Promowanie korzystania z pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej jako naturalne zachowanie w trosce o zdrowie psychiczne.



05. Telefon zaufania 24/7

Popularyzacja telefonu zaufania dla młodzieży. Jest to bardzo potrzebny sposób na pierwszy kontakt z psychologiem poza szkołą. Ważna jest tutaj anonimowość i poczucie bezpieczeństwa, że przekazane informacje o samopoczuciu nie zostaną wykorzystane w nieodpowiedni sposób.



05. Pierwsza wizyta u psychologa bez zgody rodziców

Wprowadzenie możliwości pierwszej wizyty u psychologa czy terapeuty bez zgody rodziców. To pozwoli młodym ludziom czuć się bardziej niezależnie i pozwoli im szukać wsparcia, jeśli nie są gotowi, nie chcą zawiadamiać rodziców o swoich problemach lub/i jeżeli rodzice nie zgadzają się na wizytę u psychologa bo np. uważają, że depresja to nie choroba i dziecko nie musi iść do psychologa, może iść np. pobiegać.

Stres

Diagnoza:

Stres towarzyszy nam codziennie: w szkole, rodzinie, jest częścią naszych relacji z rówieśnikami. Szkoła jest źródłem bardzo silnego stresu: bardzo wiele się od nas wymaga, nie buduje się z nami relacji, tylko próbuje przekazać wiedzę i ją sprawdzić. Jak sobie radzimy ze stresem? Przez używki, zamknięcie się w sobie, uciekamy przed rzeczywistością. Nasze ciała reagują bezsennością, bólami głowy. Potrzebujemy wiedzy na temat tego jak sobie radzić ze stresem. Ale również potrzebujemy więcej wsparcia i akceptacji a mniej presji.

Propozycje działań do realizacji:



01. Kampania społeczna “Wizyta u psychologa, terapeuty, psychiatry jest ok”

Kampania społeczna mająca na celu przedstawienie wizyty u takiego specjalisty jako coś normalnego, ważnego, nie stygmatyzującego. Zwrócenie się do rodziców, by nie lekceważyli problemów swoich dzieci i pozwalali na korzystanie z tego typu usług. Ośmielenie młodych, by chcieli korzystać z takiego wsparcia.



02. Wspieranie budowania więzi międzyludzkich między mieszkańcami

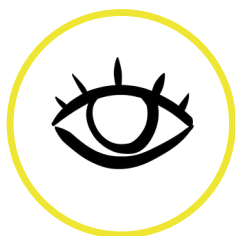
Wspieranie lub organizowanie różnych eventów mających na celu integrację społeczeństwa, w tym zwłaszcza ludzi młodych, np. spotkania z planszówkami w parku, potańcówka w centrum. Potrzebujemy miejsc, gdzie nie jest stresująco, ale zachęcająco i każdy, nawet sam może przyjść i poznać ludzi.



03. Antystresujące warsztaty w szkołach

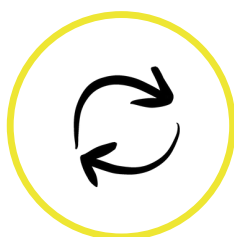
Widzimy potrzebę organizacji warsztatów w szkole, które nauczą młodych sposobów radzenia sobie ze stresem. Na przykład medytacja lub ćwiczenia oddechowe.

Co dalej?



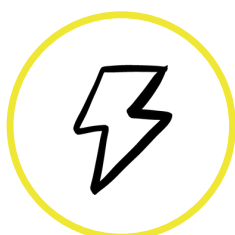
01. Dialog

Dołącz do wydarzenia **14 grudnia 2023** i wspólnie z MRM i innymi aktorami społecznymi dogłębnie poznaj czego potrzebuje młodzież w Białymstoku



02. Współpraca

W trakcie spotkania wspólnie z młodzieżą, naukowcami, samorządowcami, organizacjami społecznymi wypracujemy strategię wdrażania rekomendacji.



03. Działanie

Wspólnie podejmiemy działania wdrażające rekomendacje i zbudujemy system wsparcia dla młodych osób w Białymstoku.

**Dziękujemy za współpracę na rzecz
młodzieży w Białymstoku**

Kontakt

Fundacja SocLab
ul. Lipowa 14/19
15-427 Białystok
(+48) 690 844 220

www.soclab.org.pl
soclab@soclab.org.pl



JoinUs4Health jest finansowane przez Program Ramowy Unii Europejskiej Horyzont 2020 na podstawie umowy grantowej nr 101006518.