

Portal Województwa Lubuskiego



Zdrowie psychiczne to nie problem - to wyzwanie



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -18 listopada 2022 godz. 14:33

„Zdrowie psychiczne - problem czy wyzwanie” - w urzędzie marszałkowskim odbyła się konferencja poświęcona m.in. reformie opieki psychiatrycznej, zachorowalności na depresję i reagowaniu na kryzysy psychiczne dzieci i młodzieży.

Inicjatorką wydarzenia była **lubuska marszałek Elżbieta Anna Polak**. O tym jak

ważny to problem oraz jak wielka jest chęć rozmowy, może świadczyć frekwencja. Ponad 200 uczestników wypełniło w piątek 18 listopada 2022 r. Salę Kolumnową w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Lubuskiego.

Moderatorem dyskusji był **Bartek Jędrzejak, pochodzący z Zielonej Góry dziennikarz TVN**, który w osobistym i poruszającym wystąpieniu podzielił się swoją historią. - Gorzej spałem, miałem zmiany nastrojów, mniej jadłem... Depresja. Sam tego doświadczyłem. Nie boję się o tym mówić. Choroby psychiczne to dla mnie takie same choroby, jak inne. Moja depresja była przykładem tego, o czym ostrzega WHO. W ciągu najbliższych lat depresja i stany lękowe będą głównym problemem chorobowym na świecie. Już nie choroby onkologiczne czy kardiologiczne. Powoli oswajamy ten temat. Zaczynamy głośno i odważnie mówić o chorobach psychicznych. Ważne, aby w tym czasie mieć wsparcie bliskich – mówił prowadzący. Podkreślił, że mówiąc otwarcie o depresji, możemy skłonić innych do zadbania o własne zdrowie psychiczne.

Samorząd wspiera lubuską psychiatrię

- To bardzo ważny temat. Moim zdaniem to nie jest problem, to jest wyzwanie. Wojna, praca, pandemia koronawirusa, nieustający stres, a droga do lekarza, który mógłby nam pomóc jest kręta. Psychiatrów dziecięcych mamy w regionie czterech. Wspieramy i realizujemy wiele inwestycji. Wiele milionów zainwestowaliśmy w poprawę warunków hospitalizacji. W Lubuskiem działają trzy centra zdrowia psychicznego: w Gorzowie, w szpitalu w Obrzycach oraz w Zaborze. Nie można czekać, każdego z nas może dotknąć ta choroba. Nie tylko inwestycje są ważne, ale i kadra. Dlatego zainwestowaliśmy w otwarcie kierunku medycznego, przeznaczaliśmy środki na stypendia dla psychologów klinicznych i psychoterapeutów. W 2022 r. przyjęliśmy Regionalny Program Zdrowia Psychicznego dla Województwa Lubuskiego na lata 2021-2022, który jest aktualizowany przez ekspertów - mówiła marszałek.

Celem programu jest wyznaczenie kierunków rozwoju leczenia psychiatrycznego w regionie uwzględniające sytuację demograficzną, epidemiologiczną oraz posiadane zasoby w zakresie wyspecjalizowanej kadry medycznej, bazy lokalowej i diagnostycznej oraz nakładów na leczenie i edukację prozdrowotną, zarówno w odniesieniu do osób dorosłych, jak i dzieci i młodzieży.

Samorząd województwa przyznaje stypendia dla psychologów klinicznych i psychoterapeutów. W budżecie województwa na ten cel zabezpieczono 1 mln zł. W naborze wpłynęło 13 wniosków – pięć z psychologii klinicznej, osiem z psychoterapii. Wysokość stypendium wynosi 1.500 zł przez 9 miesięcy. Celem jest zwiększenie kadry specjalistycznej i psychoterapeutycznej, wsparcie finansowe.

W budżecie zabezpieczono także 150 tys. zł na pokrycie kosztów kształcenia i podnoszenia kwalifikacji dla lekarzy specjalizujących się z psychiatrii dzieci i młodzieży. Zasady są w trakcie opracowywania. Celem jest wykształcenie oraz zatrzymanie w regionie przyszłych specjalistów z psychiatrii dzieci i młodzieży, to forma zachęty do wyboru deficytowej specjalizacji.

W ramach środków unijnych POWER 2014-2020 realizowany jest projekt:
Pozytywka - Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze (Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze).
Dofinansowanie w kwocie ponad 12 mln zł.

Powstała Poradnia Zdrowia Psychicznego, w skład której wchodzi: zespół diagnostyczny, zespół psychoterapeutyczny, zespół lekarski, Oddział Dzienny Psychiatryczno-Rehabilitacyjny, Zespół leczenia środowiskowego, Centrum koordynacji z zespołem pierwszego kontaktu.

Kryzys głowy, duszy i serca - dokąd kierować pacjenta?

Lubuska psychiatria w statystykach, reforma opieki psychiatrycznej – centra zdrowia psychicznego, co się poprawiło, a co jeszcze „kuleje”? Czy grozi nam epidemia depresji? To tylko niektóre zagadnienia pierwszego panelu podczas piątkowej konferencji.

O tym jak funkcjonujemy społecznie mówił **dr Krzysztof Chmielowiec z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych SPZOZ w Ciborzu oraz z Collegium Medicum Uniwersytetu Zielonogórskiego**: - Zmienił się styl życia. Kontakt "face to face" nie odgrywa już takiej roli. To są zaburzenia, braki personalne muszą mocniej wybrzmieć. W szkołach tworzy się ostracyzm społeczny, dlatego powinny być tam prowadzone kampanie. Powinno się uczulić pedagogów, nauczycieli i młodzież na ten problem. Depresja, stany lękowe – obserwujemy niepokojący wzrost wśród młodzieży. Choroby psychiczne dotyczą różnych grup społecznych. Co czwarta osoba będzie miała problemy psychiczne. Choroby psychiczne, szczególnie depresja jest jednostką chorobową śmiertelną. Ważne są wczesne ingerencje. Oddziały psychiatryczne są remontowane, ale leczenie nie jest tak spektakularne, jak na innych oddziałach, nie ma imponującego sprzętu, to jest praca z człowiekiem.

- Co to jest normalność i nienormalność? Swoim studentom zawsze mówię, to stan, kiedy człowiek nie jest już w stanie funkcjonować – mówił **Wojciech Musiał, lekarz specjalista psychiatra ze szpitala w Ciborzu**. - Główną przyczyną jest stres, jest go coraz więcej w naszym życiu. Są niespokojne czasy: pandemia, inflacja, wojna, problemy w pracy i w domu. W pewnym momencie w człowieku coś pęka i pojawia się cierpienie. Zaczęłam przyjmować dzieci, bo przestałam ich się bać. Jestem psychiatrą ludzi, a dzieci to ludzie. Potrzebna jest zmasowana kampania, żeby budować świadomość i czujność rodziców na zaburzenia. Warto żebyśmy byli wszyscy bliżej siebie. Warto odłożyć elektronikę i po prostu porozmawiać w cztery oczy – mówił.

Często problemy są bagatelizowane z powodu niewiedzy. - Nic ci nie jest, weź się w garść... Takie słowa często słyszy chory - podkreślała **dr hab. Iwona Grzegorzewska prof. UZ z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Zielonogórskiego oraz Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Zielonej Górze**. - Problemów jest coraz więcej. Mamy problemy związane z nerwicami i z problemami dnia codziennego. Tego napięcia jest tak dużo, że nie dajemy sobie z tym rady. Najwięcej choruje osób w przedziale wiekowym 30-50 lat. Coraz bardziej

problem ten wzrasta w grupie do 20 lat oraz wśród seniorów. Próby samobójcze podejmują coraz młodsze dzieci. To są ogromne wyzwania. Problemów jest bardzo dużo w wielu obszarach. Ważne jest uświadamianie bliskich na temat rozpoznawania. Jestem zwolenniczką tego, abyśmy zaczęli zdrowo żyć, abyśmy dbali o kondycję psychiczną – podkreślała **prof. Grzegorzewska**.

Ewa Skrbeńska, p.o. dyrektora Lubuskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Zielonej Górze mówiła o potrzebie reformy psychiatrii. - Zauważono jakiś czas temu, że jest olbrzymia potrzeba reformy, jest wizja, jak ten system powinien wyglądać. Założeniem jest, aby odejść od opieki instytucjonalnej, od leczenia w szpitalu, a przejść do opieki środowiskowej, bliżej pacjenta, do opieki dziennej. Od 2018 do 2022 r. więcej kobiet skorzystało z opieki dziennej, a mężczyźni z opieki szpitalnej. Z pomocy korzysta więcej mieszkańców z terenów wiejskich. Program pilotażowy trwa do końca przyszłego roku – mówiła dyrektorka Lubuskiego Oddziału NFZ.

Ewa Lewicka-Michalewska, dyrektor Szpitala dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Międzyrzeczu-Obrzyckich (Centrum Zdrowia Psychicznego) podkreślała natomiast, że najbardziej brakuje specjalistów i możliwości ich kształcenia: - Jest problem z uzyskaniem akredytacji do prowadzenia specjalizacji. Mamy na Uniwersytecie Zielonogórskim kierunek lekarski i to bardzo dobrze. Problemy wynikają z tego, że psychiatra przez lata była zapomniana i zaniedbana dotyczą wielu dekad.

- Nie ma lekarzy specjalistów w zakresie psychiatrii dziecięcej, proszę aby specjalizacje w psychiatrii dziecięcej potraktować poważnie. Wszystkim nam zależy na zdrowiu naszych dzieci i rodzin. Co zrobić, aby przekonać rodziców, aby szukali pomocy? – pytała **posłanka Krystyna Sibińska**.

Samotność w młodzieżowej „sieci” – jak reagować, zanim będzie za późno?

Co dziś oferują rodzice, szkoła, system ochrony zdrowia? Pasja, aktywność, hobby – uniwersalna recepta na zdrowie psychiczne? Deficyt specjalistycznej kadry dla dzieci i młodzieży – wielki problem czy wyzwanie? Na te pytanie próbowali odpowiedzieć uczestnicy drugiego panelu. Dyskusję poświęcono nie tylko problemom młodzieży, ale i współczesnym rodzicom, którzy starają się za wszelką cenę chronić swoje dzieci przed błędami i złem tego świata. Nie zdają sobie często sprawy z tego, jak wielką krzywdę wyrządzają dziecku. O rodzicach, którzy nie pozwalają dziecku na podejmowanie własnych decyzji i na popełnianie błędów, mówi się, że to rodzice-helikoptery. A bycie rodzicem to nie tylko zadbanie o podstawowe potrzeby dziecka. To o wiele trudniejsze zadanie i dużo większa odpowiedzialność. Na ten problem zwróciła uwagę **Izabela Sumińska, konsultantka wojewódzka w dziedzinie psychologii klinicznej dla województw lubuskiego**. - Jakich mamy rodziców, takie mamy dzieci. Dzieci dorastają w komfortowych warunkach i obecnie mamy „motyle”, którym wszyscy pomagali i chronili. Zaczęłabym od pracy z rodzicami, bo trzeba nauczyć ich rozmawiać z dziećmi. Często to rodzice potrzebują pomocy. Proszę pamiętać o dwóch zasadach: nie ucz swojego dziecka, aby się mało ceniło. A druga jakże ważna: pośpiech niszczy człowieka. Zatrzymaj się! Depresja jest zmuszeniem

człowieka do zatrzymania się i dbania o siebie – mówiła **Izabela Sumińska, autorka książki pt. „Bajeczny wymiar psychoterapii”**.

Dr hab. Magdalena Gibas-Dorna prof. UZ z Collegium Medicum podkreślała, że nie można zaprzeczyć temu, że żyjemy w XXI w. i że życie odbywa się w sieci. Ale niezwykle istotne jest znalezienie balansu między życiem realnym, a tym co dzieje się w sieci. - Internet to społeczność, która jest. Nauczanie online w czasie pandemii wyrządziło wiele krzywy – twierdziła profesor. Pandemia pokazała, że dziecko izolowane od grupy rówieśniczej, od nauczyciela, pozbawione możliwości wyjścia z domu i kontaktu z drugim człowiekiem, doznaje stresu.

Na ten sam problem zwrócił uwagę **Marcin Łokciewicz, nauczyciel-wychowawca, pedagog i terapeuta z Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze**. - Internet to świetne narzędzie, ale jest narzędziem takim samym, jak siekiera czy nóż. Też może wyrządzić krzywdę. Powtarzam to rodzicom - zaznaczył.

Marcin Łokciewicz jest autorem książki pt. „Zamek rządzi”, która bardzo szybko stał się bestsellerem. W książce dzieli się swoim 25-letnim doświadczeniem, jako terapeuta w Zaborze. Zwraca uwagę na kondycję psychiczną dzieci i młodzieży, a coraz więcej dzieci potrzebuje pomocy. Terapeuta zwrócił również uwagę na pozycję pt. „Żyletkę zawsze noszę przy sobie”. – Podpowiadamy, jak być dobrym rodzicem. Jako rodzice powinniśmy stworzyć taką relację, abyśmy umieli rozmawiać z dzieckiem. Dziecko jest gąbką, a my jesteśmy wodą. To od nas zależy, czy będzie to przyjemna kąpiel czy zimny prysznic. Rozmawiajmy z dziećmi – apelował.

Anna Pankiewicz, lekarz psychiatra dzieci i młodzieży z Zaboru podkreślała, że droga do oczekiwania na pomoc jest długa. - Skierowań interwencyjnych są dwie grupy: pilne, kiedy dziecko jest w stanie zagrożenia życia, bo podjęło próbę samobójczą. Dziecko potrafi ukrywać swojej samookaleczenia, rodzice często w izbie przyjęć dowiadują się o samookaleczeniach. Rozmowa i edukacja są najważniejsze, a farmakologia to już ostateczność. Dzieci powinny mieć jak najwięcej możliwości. W leczeniu depresji ważna jest cierpliwość, nie ma w psychoterapii leków, które zadziałają z dnia na dzień. Po dwóch tygodniach nie będzie efektów – podkreślała.

Jak zachować się w sytuacjach zagrożenia?

W czasie konferencji odbyły się warsztaty z udziałem dzieci i młodzieży z lubuskich szkół. Zajęcia skupiły się wokół tematu ochrony przed sytuacjami kryzysowymi i wzmacniania osobistych zasobów uczniów. Młodzi ludzie uczyli się rozpoznawać, wzmacniać i używać własnych cech charakteru/osobowości, które odpowiednio wykorzystane ochronią ich w sytuacjach kryzysowych i zagrożeniach.

Warsztaty odbyły się w dwóch grupach wiekowych:

- młodsza grupa - 16 dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 13 w Zielonej Górze,
- starsza grupa - 20 osób, młodzież z Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 1 „Budowlanka” w Zielonej Górze.

