

Portal Województwa Lubuskiego



Warto mówić o tym, co nas uwiera i czego się boimy



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -28 lutego 2024 godz. 12:52

- Empatia, którą trzeba w sobie wyzwolić, akceptacja dla drugiej osoby to połowa sukcesu, żeby pokonać depresję - mówi członek zarządu Grzegorz Potęga.

W środę 28 lutego 2024 r. Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego zorganizował konferencję "Kamień w bucie - między

depresją a lękiem" dotyczącą zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Spotkanie z ekspertami odbyło się w Muzeum Ziemi Lubuskiej w Zielonej Górze.

Członek Zarządu Województwa Lubuskiego Grzegorz Potęga podzielił się wspomnieniem ze spotkania z aktorem Andrzej Sewerynem. – Świetna tężyzna fizyczna, znakomity umysł. Był w Nowej Soli na festiwalu filmowym Solanin. Spędziłem z nim dwa ciekawe dni. Kiedy rozmawialiśmy o tym, co nas trapi, uwiera, jak ten kamień w bucie, on powiedział, że boi się momentu, gdy zacznie śnić, że zapomni rolę na scenie. On aktor zawodowy ma w sobie świadomość, że coś się może stać. Dość otwarcie o tym mówił. Pamięć dla aktora to niemal wszystko – wspominał G. Potęga.

Młodzi ludzie i ich opiekunowie wysłuchali, co o depresji, lęku i innych zaburzeniach mieli do powiedzenia specjaliści.

Dr n. med. Przemysław Zakowicz, specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży, zastępca dyrektora w Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze mówił o tym, co się dzieje "gdy kończy się paliwo", a tematem przewodnim była dopamina. Dr Zakowicz wyjaśniał schemat układu nagrody oraz że autostrada dopaminowa działa według pewnych zasad. - Nagroda większa niż przewidywaliśmy (wystrzał), nagroda taka, jaką przewidywaliśmy (nic), nagroda niższa niż przewidywana (odpowiedź ujemna, następuje spadek motywacji). Dopamina odpowiada za nagrodę wyższą, niż przewidywana. Im dłuższy czas oczekiwania na nagrodę, tym mniejsza wartość dopaminowa – mówił. Wskazywał na objawy osiowe depresji: obniżenie nastroju, anhedonię i spadek energii.

Również kolejne dwa wykłady spotkały się z dużym zainteresowaniem: **dr Doroty Niewiedział**, psychologa, psychoterapeuty terapii stosowanej, kierownika Poradni Zdrowia Psychicznego CLDiM w Zaborze pt. "Jestem nastolatkiem. Co na to psychologia?" oraz **Marcina Łokciewicza**, doświadczonego w pracy z młodzieżą pedagoga, terapeuty i wychowawcy w CLDiM w Zaborze: "Nawet do najdroższego buta może wpaść kamień. I co wtedy?"

W wydarzeniu wzięli udział uczniowie lubuskich szkół. Sala muzeum wypełniła się po brzegi, a zaproszenie przyjęli uczniowie: CKZiU nr 3 „Ekonomik” w Zielonej Górze, Zespołu Mistrzostwa Sportowego w Zielonej Górze, CKZiU nr 2 „Elektronik” w Zielonej Górze, LO im. K.K. Baczyńskiego w Nowej Soli, I LO w Zielonej Górze, V LO w Zielonej Górze oraz CKZiU Nr 1 “Budowlanka” w Zielonej Górze.