

Portal Województwa Lubuskiego



Dzień Zdrowia Psychicznego: Warto mieć odwagę, by reagować



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -23 października 2024 godz. 13:38

Dbłość o zdrowie psychiczne stanowi istotne wyzwanie w obecnych czasach. O wzmacnianiu odporności psychicznej rozmawiali uczestnicy konferencji, na którą zaprosił wicemarszałek województwa lubuskiego Sebastian Ciemnoczowski.

W środę, 23 października 2024 r. w Regionalnym Centrum Animacji Kultury w Zielonej Górze odbyły się obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego. Uczestników konferencji powitał **wicemarszałek województwa lubuskiego Sebastian Ciemnoczowski**.

Temat związany ze zdrowiem psychicznym jest jedną z najbardziej wymagających kwestii współczesnych czasów. Choroby cywilizacyjne, jak rak czy wszystkie choroby związane z sercem, choroby naczyniowe, to są choroby, z którymi sobie lepiej lub gorzej radzimy, a zdrowie psychiczne natomiast jest czymś często nieokreślonym i nienamacalnym. - Mam osobiste doświadczenia w tym temacie - moja córka jest licealistką, więc wiem, z czym się zmagają młodzi ludzie na co dzień. Jest to zupełnie inny świat, który ja pamiętam - podkreślał **wicemarszałek Sebastian Ciemnoczowski**, odpowiedzialny za ochronę zdrowia w Zarządzie Województwa Lubuskiego.

Samorząd województwa robi wszystko, aby podołać tym wyzwaniom. Stąd też zapadła decyzja o budowie w Zielonej Górze specjalnego ośrodka, który będzie dedykowany niesieniu pomocy w tym obszarze. Tu nie chodzi tylko o problemy psychiatryczne, ale w dużej mierze ma być poświęcony szeroko rozumianym poradom psychologicznym i psychoterapeutycznym. Wicemarszałek zaznaczył, że cieszy się z tej inicjatywy, będzie ją wspierał i będzie zachęcał, aby o tych sprawach mówić odważnie. - Tego się już nie da stygmatyzować, trzeba po prostu o tym mówić z podniesioną głową. Jeżeli mam problem, to o tym mówię - dodał na koniec.

Obchody **Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego** służą zwiększaniu świadomości dot. chorób psychicznych, profilaktyce, ale także przeciwdziałaniu wykluczaniu ze społeczeństwa osób chorujących psychicznie. W konferencji wzięły udział osoby, które mają duży wpływ na poziomie regionalnym, ale też ogólnopolskim w temacie, który jest bardzo trudny i wymaga dużego zaangażowania.

Posłanka Krystyna Sibińska, wiceprzewodniczącą parlamentarnego zespołu ds. zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży podkreślała, że należy słuchać młodych ludzi. - Chcemy pomagać, ale i mówić też o tym, że zdrowie psychiczne jest niezwykle ważne, równie ważne jak zdrowie fizyczne i musimy to odczarować. Bo często wstydzimy się o tym mówić, nie chcemy, boimy się. Jak będziemy mieli taką odwagę, to będziemy zdrowsi. Wspieram pana marszałka w tych inwestycjach, to jest nie tylko Zielona Góra, ale przecież Międzyrzecz, Gorzów Wlkp. - takie miejsca są potrzebne. Trzymam gorąco kciuki i dziękuję organizatorom, że taka konferencja ma miejsce - mówiła posłanka.

Przewodnicząca Sejmiku Województwa Lubuskiego Anna Synowiec podkreślała, że Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego to dzień uważności na siebie, na swoje wnętrze, na swoje ja, ale i na innych. Przypomniła, że trwa nabór do Młodzieżowego Sejmiku. Zgłoszenia można przysyłać do końca listopada 2024 r. - Myślę, że aktywność wasza w tym zakresie będzie fajnym akcentem dla nas. Dowiemy się, jakie macie oczekiwania, możecie kreować rzeczywistość wokół siebie, bo wspólnie budujemy lepsze Lubuskie - mówiła.

Posłanka Katarzyna Osos zwróciła się z apelem do młodych ludzi. – Pamiętajcie, co w głowie, to w życiu. Dlatego tak ważne jest, abyśmy mieli to wszystko w głowie poukładane. Nie bójcie się, nie wstydźcie się rozmawiać i szukać pomocy. W dzisiejszych czasach jest to naturalne i jeśli szukamy tej pomocy, to świadczy tylko o naszej odwadze. Miejmy uszy i oczy otwarte na drugiego człowieka, bo czasami obok was jest koleżanka czy kolega, którzy się uśmiechają, ale może potrzebują pomocy i boją się o tym powiedzieć. Reagujcie, nie bądźcie obojętni. Miejcie w sobie odwagę, by reagować – namawiła posłanka.

W spotkaniu wzięli udział także **Radni Województwa Lubuskiego: Irena Osos**, która przewodniczy sejmikowej Komisji Zdrowia oraz **Jacek Kurzępa**.

Organizatorem spotkania był **Departament Ochrony Zdrowia UMWL**, który reprezentowała **zastępczyni dyrektora Tatiana Mikułko-Kozłowska**. Do udziału w konferencji zaproszeni zostali lubuscy nauczyciele, pedagodzy oraz psychologowie. Hasłem tegorocznego wydarzenia było „Resilience – odporność i czynniki chroniące dzieci i młodzież”.

Spotkanie było okazją do pogłębienia wiedzy o kluczowych zagadnieniach związanych z kształtowaniem i wzmacnianiem odporności psychicznej.

Wykład wygłosił **psycholog i psychoterapeuta - Mariusz Radziszewski**. Temat wystąpienia dotyczył odporności i czynników chroniących nauczycieli.

Psychoterapeuta, psychoonkolog, specjalista psychoterapii uzależnień - Zbigniew Kamrat podjął zagadnienie związane z budowaniem odporności psychicznej, mówił o kluczowych czynnikach chroniących. Wskazywał tu m.in. na wsparcie emocjonalne i społeczne, rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem, poczucie własnej wartości i kompetencji, bezpieczne i stabilne środowisko, nauka optymizmu i pozytywnego myślenia oraz zasoby fizyczne i zdrowotne.

Jednocześnie w tym samym czasie odbyły się warsztaty z udziałem młodzieży z:

- Liceum Ogólnokształcącego im. Rotmistrza Witolda Pileckiego w Sulechowie
- IV Liceum Ogólnokształcącego im. płk. pil. Eugeniusza Horbaczewskiego w Zielonej Górze.

Zajęcia miały na celu skupienie się wokół problematyki czynników chroniących i wzmacnianiu zasobów osobistych uczniów. Warsztaty poprowadzili terapeuci z Ośrodka dla Osób Uzależnionych w Nowym Dworcu.

Obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego ustanowione zostały w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego. Zwracają szczególną uwagę na problemy osób zmagających się z chorobami psychicznymi oraz promują prawidłowe postawy w stosunku do osób cierpiących na zaburzenia psychiczne. Według Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego zaburzenia psychiczne staną się jednym z głównych problemów zdrowotnych. Tegoroczne hasło obchodów brzmi „Zdrowie psychiczne w miejscu pracy”.

