

Portal Województwa Lubuskiego



Konferencja dot. Zdrowia Psychicznego nastolatków: O budowaniu relacji z nastolatkiem



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -14 listopada 2024 godz. 12:38

13 listopada 2024 r. odbyła się III Konferencja dot. Zdrowia Psychicznego nastolatków w Gorzowie Wielkopolskim - Komunikacja i budowanie relacji z nastolatkiem.

Musimy być żywo zainteresowani tym, co robią nasze dzieci, które porem wkraczają

w świat nastolatków. To główne przesłanie, jakie płynie z III Konferencji dot. Zdrowia Psychicznego nastolatków w Gorzowie Wielkopolskim. Wydarzenie w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej skierowane było do rodziców, nauczycieli, pedagogów i psychologów. W wydarzeniu wzięła udział m.in. rzeczniczka **praw dziecka Monika Horna-Cieślak i konsultant wojewódzki ds. psychiatrii dr Przemysław Zakowicz**. Spotkanie miało otworzyć oczy na potrzeby młodych ludzi, którzy – jak się okazuje – często nie są w domu zauważani.

- Gdyby ktoś odpowiednio zareagował i zapytał mnie jak spędzam czas w internecie, może otrzymałabym pomoc szybciej – dzieliła się swoimi osobistymi doświadczeniami **Weronika Snoch, kiedyś gorzowianka, teraz pracująca w fundacji Nastoletni Azyl działaczka społeczna**.

Brakowało mi zasad i reguł korzystania z internetu, ale też uważności na to, czemu spędzam tam tyle czasu - opowiadała Weronika. Właśnie tego, uwagi na to, co robią młodzi ludzie, często w domach brakuje.

Co im pokazujemy? Często także my, dorośli, scrollujemy godzinami Internet i to nie w poszukiwaniu informacji, ale tak po prostu. Co słyszeć u innych, co tam ciekawego.

Nasze dzieci to widzą, jaki przykład im dajemy? Czy pytamy co u nich? Nad tym zastanawiali się uczestnicy III Konferencji Zdrowia Psychicznego nastolatków w Gorzowie Wlkp. Rzeczniczka praw dziecka nie ma wątpliwości, że w budowaniu relacji z młodym człowiekiem wchodzącym w okres dojrzałości, potrzebna jest zwykła ludzka uważność. – Żeby realnie, rzeczywiście zainteresować się co u niego w szkole, ale także co tam w internecie, zapytać co ogląda, co go interesuje. Niech rozwinie myśl, opowie. Często zadając pytanie o to, co w szkole, nie słuchamy odpowiedzi, ba, nie patrzymy nawet na dziecko w gonitwie codziennych spraw. Tymczasem uważność na drugiego człowieka i jego potrzeby, to absolutna podstawa. Tak niewiele, a tak wiele – mówiła **Monika Horna - Cieślak**.

- Zdrowie psychiczne naszych dzieci zaczyna się od zdrowia psychicznego nas samych, czyli rodziców, nauczycieli, pracowników różnych instytucji pomagających dzieciom. Dajmy sobie prawo do mówienia o tym, jak my się czujemy, jakie nam towarzyszą emocje w codziennym życiu. Dzieci są jak takie kalki, które często nas naśladują. Wyciągają wnioski z naszych zachowań. Zdecydowanie musimy zacząć od siebie – dodaje rzeczniczka.

Młodzi potrzebują naszego czasu

- To trzecia edycja naszej konferencji dotyczącej zdrowia psychicznego, w tym roku o nastolatkach. Chodzi o budowanie relacji i komunikację. Skierowana do rodziców, opiekunów, nauczycieli, pedagogów. Dla wszystkich dorosłych, którym na sercu leży dobro młodego człowieka. Młody człowiek idzie śladami dorosłych, robi nie to, co my mówimy, tylko to, co my robimy. Warto więc zwrócić uwagę na to, co robimy. Popatrzeć, czy to my czasami nie siedzimy w telefonie za długo, czy to nie my uciekamy od bycia z młodym człowiekiem w natłoku naszych spraw. Ten młody człowiek nie potrzebuje nowego telefonu, nowych butów, on potrzebuje czasu,

wspólnie spędzonego czasu, spaceru, rozmowy. Najbardziej jednak potrzebuje uwagi i akceptacji – mówi **Marta Krupa, współorganizatorka konferencji z Fundacji Today Tomorrow Together – Dzisiaj Jutro Razem.**

Uczestnicy spotkania chcieli zwrócić uwagę na to, że budowanie relacji z nastolatkiem to proces, nie można osiągnąć tego nie zwracając uwagi na swoje dzieci od najmłodszych lat. – Przychodzą do mnie rodzice z takim nastolatkiem, którego przedstawiają, jak takie ufo. Taki był fajny i nagle taki się zrobił jakiś. Nie wiadomo, co z nim właściwie, więc trzeba do specjalisty. Co ja mam z tym zrobić? Ja się pytam? To od wczoraj taki jest? Przez lata nie dawał znaku sygnału, że potrzebuje uwagi? Na swoje sposoby? Niemożliwe – mówił z przekąsem dr **Przemysław Zakowicz, psychiatra i wojewódzki konsultant wojewódzki w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży.** – Rodzice się dziwią, że dzieci popełniają próby samobójcze, ale nie spojrzą, jak wygląda ich dzień. Z zajęć dodatkowych na zajęcia, w domu po 20-tej i jeszcze się dziwią, że do kolegów nie chodzą. Spójrzmy na system dnia w domu, na to ile spędzamy z dzieckiem czasu i jak. Jak wygląda plan dnia, czy ze sobą rozmawiamy.

System to ludzie

- Jako wiceprzewodnicząca parlamentarnego Zespołu ds. Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży wiem, że o tym problemie trzeba mówić dużo, głośno. Mieliliśmy mnóstwo spotkań w ramach naszego zespołu i te wszystkie inicjatywy należy przenieść do społeczeństwa. Podkreślamy ważność innych chorób, serca, płuc, czy raka, a zapominamy o zdrowiu psychicznym – mówi **posłanka Krystyna Sibińska.**

Z widowni padło pytanie m.in. o system opieki zdrowotnej jeśli chodzi o problemy psychiczne dzieci i młodzieży. Wojewódzki konsultant odpowiedział, że system, to dość skostniałe pojęcie, bo ten tzw. system, to po prostu zwykli ludzie i dobrze, by byli otwarci na potrzeby młodych. Realne potrzeby.

- Jesteśmy u zarania pewnego procesu, który powinien doprowadzić do zmiany dziejowej w świadczeniach w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Mówimy o budowie Lubuskiego Centrum Neuropsychiatrii w Zielonej Górze. Ma ono zawierać wszystkie poziomy referencyjne tj. poradnie zdrowia, oddział dzienny, poradnie psychologiczną, oddział stacjonarny. Ma też być jednostką akademicką, która będzie kształcić i prowadzić badania naukowe. To miejsce ma promieniować tę psychiatrię dzieci i młodzieży na cały region. Chcemy kształcić również nadal specjalistów. Na terenie województwa mamy uruchomionych 7 miejsc szkoleniowych w trybie rezydenckim. Proces kształcenia trwa 5 lat. Myślę, że ta jakość świadczeń na terenie naszego regionu będzie systematycznie rosła – mówi **dr n. med. Przemysław Zakowicz, konsultant wojewódzki w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży.**

W konferencji wzięli udział: **przewodnicząca sejmiku Anna Synowiec, wojewoda lubuski Marek Cebula.**

