

## **Sposoby Poprawy Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży: Rola Edukacji**

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży staje się coraz bardziej istotnym zagadnieniem w dzisiejszym społeczeństwie. Wzrost świadomości na temat problemów zdrowia psychicznego sprawia, że coraz więcej uwagi poświęca się sposobom jego poprawy. W tym kontekście edukacja odgrywa kluczową rolę, stanowiąc nie tylko źródło wiedzy, ale także platformę do promowania zdrowych praktyk psychicznych. Poniżej przedstawiamy kilka sposobów, w jakie edukacja może przyczynić się do poprawy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży:

### **1. Włączenie tematyki zdrowia psychicznego do programów nauczania:**

Wprowadzenie do szkolnych programów nauczania zajęć z zakresu zdrowia psychicznego może pomóc dzieciom i młodzieży zrozumieć znaczenie dbania o własne zdrowie psychiczne. Nauczyciele mogą prowadzić lekcje na temat radzenia sobie ze stresem, budowania zdrowych relacji interpersonalnych oraz rozpoznawania i radzenia sobie z problemami emocjonalnymi.

### **2. Promowanie aktywności fizycznej:**

Badania naukowe wielokrotnie potwierdzają korzystny wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne. Dlatego też szkoły mogą organizować różnego rodzaju zajęcia sportowe, a także zachęcać uczniów do aktywności fizycznej w ramach codziennego planu lekcji.

### **3. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami:**

Edukacja może pomóc dzieciom i młodzieży rozwijać umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami, takimi jak lęk czy złość. Poprzez naukę technik relaksacyjnych, medytacji czy treningu umiejętności społecznych, młodzi ludzie mogą nauczyć się skutecznie zarządzać swoimi emocjami.

### **4. Świadczenie wsparcia przez szkolnych doradców i psychologów:**

Szkoły mogą zatrudniać doradców szkolnych i psychologów, którzy będą oferować wsparcie uczniom w radzeniu sobie z problemami zdrowia psychicznego. Regularne konsultacje oraz grupowe lub indywidualne terapie mogą być niezwykle pomocne dla osób borykających się z trudnościami emocjonalnymi.

### **5. Promowanie zdrowego stylu życia:**

Poprzez edukację na temat znaczenia zdrowego odżywiania, odpowiedniego snu oraz unikania używek, szkoły mogą wpływać na kształtowanie zdrowych nawyków życiowych u dzieci i młodzieży, co z kolei przekłada się na ich ogólne zdrowie psychiczne.

### **6. Aktywność seniorów jako wsparcie dla dzieci i młodzieży w kryzysach psychicznych:**

Integracja seniorów w życie szkolne może przynieść liczne korzyści, w tym wsparcie emocjonalne dla dzieci i młodzieży w trudnych sytuacjach. Seniorzy posiadają bogate doświadczenie życiowe oraz cenne mądrości, które mogą przekazywać młodszemu pokoleniu. Organizacja wspólnych działań, takich jak spotkania czy warsztaty,

w których seniorzy dzielą się swoimi historiami życiowymi i udzielają wsparcia emocjonalnego, może być niezwykle wartościową formą interakcji międzypokoleniowej. Może to pomóc młodym ludziom spojrzeć na swoje problemy z nowej perspektywy, zyskać poczucie zrozumienia oraz uzyskać wsparcie od osób spoza ich rówieśniczego środowiska.

Dodatkowo, aktywność seniorów w ramach szkolnych programów może przyczynić się do budowania silniejszych więzi społecznych oraz promowania szacunku dla starszego pokolenia.

### **Wnioski**

Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne, a edukacja odgrywa kluczową rolę w promowaniu zdrowych praktyk psychicznych wśród dzieci i młodzieży. Poprzez włączenie tematyki zdrowia psychicznego do programów nauczania, promowanie aktywności fizycznej, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami, świadczenie wsparcia przez szkolnych doradców i psychologów oraz promowanie zdrowego stylu życia, szkoły mogą znacząco przyczynić się do poprawy zdrowia psychicznego swoich uczniów. Integracja aktywności seniorów jako wsparcie dla dzieci i młodzieży w kryzysach psychicznych może stanowić istotny element kompleksowego podejścia do promowania zdrowia psychicznego wśród młodszych pokoleń. Poprzez dzielenie się życiowymi doświadczeniami i udzielanie wsparcia emocjonalnego, seniorzy mogą odgrywać istotną rolę w procesie zdrowienia i radzenia sobie z trudnościami psychicznymi. Ponadto, ta forma interakcji międzypokoleniowej może sprzyjać budowaniu więzi społecznych oraz promowaniu szacunku i empatii wobec osób starszych. W rezultacie, współpraca między różnymi grupami wiekowymi może przyczynić się do stworzenia bardziej wspierającego i zrównoważonego społeczeństwa, w którym każdy członek ma szansę otrzymać wsparcie i zrozumienie w trudnych momentach życia.

**Anna Czarnowska**, Rzeczniczka Prasowa Wojewódzkiego Szpitala Psychiatrycznego w Gdańsku, Koordynatorka projektu „Lepsza przyszłość. Przeciwdziałanie zaburzeniom psychicznym dzieci i młodzieży”

*Tekst opublikowany w tygodniku „Zawsze Pomorze” w dniu 15 marca 2024 roku.*