

Warszawski Tydzień Zdrowia Psychicznego

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży odgrywa kluczową rolę w rozwoju oraz w kształtowaniu ich przyszłości. Obejmuje szeroki zakres aspektów emocjonalnych, behawioralnych i społecznych, które wpływają na ogólny dobrostan i funkcjonowanie.

Oto kilka kluczowych elementów zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży:

Równowaga emocjonalna: zdrowe dzieci i młodzież są w stanie identyfikować, rozumieć i radzić sobie ze swoimi emocjami. Mają zdolność do wyrażania siebie i swoich potrzeb, pozytywnych, jak i trudnych emocji, oraz posiadają zdolność do budowania satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi.

Odporność psychiczna: zdolność do przeciwdziałania i adaptacji w obliczu trudności życiowych jest kluczowym elementem zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Odporność psychiczna obejmuje umiejętność radzenia sobie ze stresem i trudnościami oraz dostosowywania się do zmieniających się warunków.

Wsparcie społeczne: silne, dobre relacje w rodzinie, z przyjaciółmi, nauczycielami i innymi ważnymi osobami są czynnikiem chroniącym, dlatego są istotne dla dobrostanu dzieci i młodzieży. Posiadanie wsparcia społecznego pomaga im radzić sobie ze stresem, redukuje uczucie samotności i izolacji, oraz wspiera poczucie przynależności i wartości.

Samopoczucie i samoocena: dzieci i młodzież mające poczucie własnej wartości i pewność siebie. adekwatnie postrzegają swoje zasoby, w tym osiągnięcia, umiejętności i cechy osobiste, co wpływa na ich ogólne samopoczucie i samoocenę oraz zdolność do radzenia sobie z trudnościami i przeżywania frustracji.

Zdolność do nauki i rozwoju: zdrowe psychicznie dzieci i młodzież są w stanie skupić się na nauce, rozwijają się intelektualnie, emocjonalnie i społecznie, są otwarte i ciekawe świata i wykazują chęć do zdobywania nowych umiejętności i doświadczeń.

Wczesne rozpoznawanie i interwencja: w przypadku problemów w zakresie zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży, wczesne rozpoznanie i odpowiednia pomoc lub interwencja specjalistyczna są kluczowe dla zapobiegania dalszym komplikacjom oraz wspierania zdrowego rozwoju emocjonalnego i społecznego.

Istotne jest podejmowanie działań psychoedukacyjnych, promowanie zdrowego wyposażenie rodziców i nauczycieli w wiedzę pozwalającą skuteczniej wspierać dzieci i młodzież w sytuacjach trudnych. Ważne jest nie tylko zapewnienie dzieciom i młodzieży szerokiego wsparcia społecznego ale też dostępność zróżnicowanej pomocy w ramach do opieki zdrowotnej psychoterapii czy pomocy psychologicznej dla najmłodszych członków społeczeństwa.

W ramach akcji **Warszawski Tydzień Zdrowia Psychicznego**, który potrwa od 16 do 23 marca 2024 r. odbędą się liczne bezpłatne wykłady, warsztaty, webinary. Mieszkańcy będą mogli także skorzystać z bezpłatnych porad i konsultacji indywidualnych. Akcja skierowana jest do rodziców i opiekunów, nauczycieli oraz do młodzieży.

Spotkania poprowadzą doświadczeni specjaliści oraz eksperci w dziedzinie psychologii dziecięcej i młodzieżowej, którzy podzielą się swoją wiedzą, doświadczeniem i praktycznymi narzędziami.

Spotkania skupią się na różnorodnych aspektach zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, obejmując tematy takie jak:

Tematyka spotkań m.in.:

- Rozpoznawanie i radzenie sobie ze stresem
- Zaburzenia funkcjonowania psychospołecznego dzieci i młodzieży
- Depresja i lęk
- Wsparcie emocjonalne w domu i w szkole.
- Rola rodziców i opiekunów w promowaniu zasad zdrowia psychicznego i zdrowego stylu życia.
- Wczesne rozpoznawanie i interwencja w przypadku problemów zdrowia psychicznego.

Akcja rozpoczyna się dn. **16.03.2024 r.** w Zespole Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych nr 1 ul. Zawiszy 13. **Wykłady** otwierające poprowadzą dr n. med. Anna Dunajska – psychiatra dziecięcy, wykład pt. „Diagnostyka małych dzieci w wieku 1-6 lat oraz dr n. med. Cezary Żechowski – psychiatra, wykład pt. „Co powinniśmy wiedzieć o zaburzeniach psychicznych młodzieży”. W tym dniu w godz. 13.00-15.00 odbędzie się także webinarium przygotowane przez Warszawskie Centrum Opieki Medycznej „Kopernik” Sp. z o.o. pt. „Co się dzieje w mózgu nastolatka?”

Po zakończeniu wykładów mieszkańcy będą mogli skorzystać z konsultacji indywidualnych ze specjalistami z wolskich poradni psychologiczno-pedagogicznych oraz miejskich przychodni.

Akcja zakończy się dn. **23.03.2024 r.** w Terminalu Kultury Goław przy ul. Jana Nowaka Jeziorańskiego 24, Piknikiem Edukacyjnym (w godz. 10:00-13:00) zorganizowanym przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne działające na terenie Dzielnicy Praga-Południe: Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną nr 4 oraz Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną nr 16. Wydarzenie uświetnią trzy wykłady prowadzone przez ekspertów w dziedzinie zdrowia psychicznego: o godz.10.15 - wykład dr. n. med. Cezarego Żechowskiego „Jak wspierać rodzinę dziecka w kryzysie psychicznym unikając stygmatyzacji i wykluczenia. Rola dialogu i sieci społecznych”, o godz.11.15 - wykład dr Bartosza Zalewskiego z Uniwersytetu SWPS - „Czynniki sprzyjające zdrowiu psychicznemu w rodzinie” oraz o godz.12.15 - wykład dr Magdaleny Śniegulskiej z Uniwersytetu SWPS „Dobrostan dzieci i młodzieży”.

Podczas Pikniku odbędą się także konsultacje indywidualne z doświadczonymi specjalistami z poradni psychologiczno-pedagogicznych, w tym z psychoterapeutami oraz z psychiatrą dziecięcym. Tematem konsultacji będą m. in. kryzysy rodzinne, rozwód i separacja, zaburzenia rozwoju fizycznego i psychospołecznego we wczesnych etapach rozwoju dziecka, opieka i wsparcie dziecka z niepełnosprawnością i zaburzeniami rozwoju, kryzys psychiczny, zachowania ryzykowne, depresja, trauma i strata, uzależnienie od mediów cyfrowych, komunikacja z nastolatkiem, wpływ odżywiania na funkcjonowanie i dobrostan dzieci i młodzieży, trudności dzieci i wynikające z nich potrzeby diagnostyczne oraz działania wychowawcze.

W programie przewidziane są różnorodne animacje edukacyjne, dostosowane do wieku i potrzeb uczestników, przygotowane przez poradnie, Ognisko Pracy Pozaszkolnej nr 4 we współpracy z Międzyszkolnym Kołem Wolontariusza prowadzonym przez Towarzystwo Szansa. Studenci Koła Naukowego Psychoedukacji Uniwersytetu SWPS poprowadzą zabawy i zadania psychoedukacyjne dla

rodziców i dzieci. Zaprezentowane zostaną „Książki, które pomagają żyć” oraz ekspozycja książek psychoedukacyjnych Biblioteki Wielokulturowej Terminalu Kultury Gości. Autor przewodników spacerowo-rowerowych z wydawnictwa RAJD podzieli się pomysłami na rodzinne spędzania czasu w plenerze. Piknik będzie okazją do rozmów z przedstawicielami organizacji działających w ramach Partnerstwa dla Dzieci Pragi-Południe, W punkcie zorganizowanym przez Wspólne Podwórka, będzie można dowiedzieć się, gdzie szukać wsparcia na terenie Pragi-Południe. Niech będzie to czas, który pozwoli nam razem dbać o dobrostan oraz zdrowie psychiczne naszych dzieci i młodzieży, bo „potrzebna jest cała wioska aby wychować dziecko”.

Na zakończenie Warszawskiego Tygodnia Zdrowia Psychicznego mieszkańcy Warszawy będą mogli skorzystać także z wykładu pt. „Działania profilaktyczne w zakresie zdrowia psychicznego”, oraz warsztatu pt. „Techniki relaksacyjne i uważnościowe dla dzieci i młodzieży” które przeprowadzą psycholodzy z SZPZLO Warszawa-Wawer.

Więcej informacji o wydarzeniach zaplanowanych w ramach Warszawskiego Tygodnia Zdrowia Psychicznego dostępnych jest na stronach internetowych <https://zdrowie.um.warszawa.pl/> oraz <https://edukacja.um.warszawa.pl/>