

**Elżbieta Łuczak**

*Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie*

*Katedra Pedagogiki Resocjalizacyjnej*

ORCID: 0000-0002-2020-468X

## **Współczesne zagrożenia dla zdrowia psychicznego młodzieży – nowymi wyzwaniami edukacyjnymi**

### **Summary**

CONTEMPORARY THREATS TO MENTAL HEALTH OF YOUTH – NEW EDUCATIONAL CHALLENGES

The article focuses on two fundamental issues, which are primarily related to modern threats resulting from mental disorders analysed mainly in terms of addiction (both substantial and behavioural) as well as educational interactions, applicable in preventing and minimising mental disorders. Apart from the issues mentioned in the study, the article presents the approximate rate and determinants of the phenomenon of mental disorders in the Polish society.

**Key words:** danger, mental health, youth, educational challenges, prevention

red. Paulina Marchlik

### **Wprowadzenie**

Niezależnie od wielu współczesnych zjawisk o charakterze konstruktywnym, czas, w którym żyjemy, wyróżnia się negatywnie wielością wydarzeń, sytuacji wywołujących poczucie zagrożenia, a których doświadczenie skutkuje różnymi zaburzeniami psychicznymi.

Można z całą pewnością powiedzieć, że na zaburzenia te narażone jest całe polskie społeczeństwo, bez względu na wiek, stan cywilny czy status społeczno-zawodowy. Najbardziej jednak niepokojące jest to, że w naszym kraju wzrasta liczba osób dotkniętych zaburzeniami psychicznymi i dotyczy coraz

częściej ludzi młodych. Doświadczając przykrych konsekwencji spowodowanych zaburzeniami, porzucają również dotychczasowe zainteresowania, przez co nie wykorzystują swego potencjału, a zdarza się również, że całkowicie zaprzeczają możliwości rozwoju.

W związku z nasileniem się zjawiska zaburzeń psychicznych wśród młodzieży, niezbędne jest podejmowanie wzmożonych działań edukacyjnych. Po pierwsze, dostarczenie rzetelnych informacji na temat niebezpiecznych konsekwencji różnych zaburzeń i ich uwarunkowań. Po drugie, wskazanie sposobów minimalizacji czynników ryzyka, które przyczyniłyby się do zmniejszenia nasilających się obecnie zaburzeń psychicznych. Działania te nie bez powodu określono mianem nowych wyzwań edukacyjnych. Nowych, także ze względu na to, że dotyczą one często zaburzeń nie zawsze dotychczas znanych.

Prezentowane w opracowaniu kwestie będą analizowane z uwzględnieniem następujących zagadnień:

- skala zjawiska zaburzeń psychicznych w polskim społeczeństwie;
- zagrożenia związane z występowaniem współczesnych zaburzeń psychicznych;
- główne uwarunkowania nasilających się obecnie zaburzeń psychicznych;
- działania edukacyjne podejmowane na rzecz minimalizowania zaburzeń psychicznych.

### **Skala występowania zaburzeń psychicznych w polskim społeczeństwie**

Doświadczanie różnego rodzaju zaburzeń psychicznych w polskim społeczeństwie jest zjawiskiem coraz częstszym. Wskazują na to przeprowadzone badania. Z danych szacunkowych wynika, że zaburzenia psychiczne dotyczą nawet 1/4 populacji osób w wieku produkcyjnym. Wzrasta również liczba osób potencjalnie zagrożonych licznymi zaburzeniami psychicznymi.

Z przedstawionego przez pracowników Instytutu Psychiatrii i Neurologii (Kiejna i in. 2015) w Warszawie raportu z badań „Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostępu do psychiatrycznej opieki zdrowotnej – EZOP Polska” dowiadujemy się, że występujące u badanych zaburzenia nie dotyczą tylko pojedynczych schorzeń, bowiem co czwarta przebadana osoba doświadczała więcej niż jednego zaburzenia, a co dwudziesta piąta – trzech i więcej.

Raport ów dotyczy występowania najczęściej diagnozowanych zaburzeń wśród mieszkańców Rzeczypospolitej Polskiej ze szczególnym uwzględnieniem ludzi młodych, w wieku 18–24 lat. Opisano w nim zaburzenia nerwicowe (najczęściej w postaci fobii specyficznych lub społecznych – ok. 10%) oraz zaburzenia nastroju (ok. 3,5%), wśród których najczęściej występującą była depresja (ok. 3%) oraz zaburzenia kompulsywne (ok. 3,5%).

Omawiany raport uwzględnił również grupę osób z zaburzeniami związanymi z używaniem substancji psychoaktywnych i wskazał na to, że odsetek tych osób był jeszcze wyższy, ponieważ dochodził blisko 13%, z czego 11,9% przypadło na zaburzenia będące rezultatem nadużywania alkoholu (Kiejna i in. 2015).

Przedstawione dane niewątpliwie budzą niepokój, ale należy dodać, że nie dostarczają one informacji na temat osób uwikłanych w różnego rodzaju uzależnienia behawioralne, dotąd pomijane w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-10), jak i Klasyfikacji Zaburzeń Psychicznyc Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (DSM-V). Biorąc pod uwagę, że zagrożenie tymi uzależnieniami stale wzrasta, można przypuszczać, że liczba osób z zaburzeniami psychicznymi jest jeszcze większa, niż wskazują na to dane szacunkowe, a to napawa tym większym niepokojem.

O wzroście liczby osób z zaburzeniami psychicznymi w naszym kraju świadczą także zwiększone w ostatnich latach odsetki osób dokonujących zamachów samobójczych. Najbardziej niepokojące jest to, że wśród tych osób obserwuje się wyraźny wzrost suicydentów, zwłaszcza w przedziale 15–19 lat, a zdarza się również, że w jeszcze młodszych. Wskazują na to dane statystyczne Komendy Głównej Policji, z których wynika, że liczba prób samobójczych na przestrzeni lat 2011–2016 wzrosła z 248 do 475 i dotyczyła głównie młodzieży między 15 a 19 rokiem życia (w 70 przypadkach dotyczy jeszcze młodszego pokolenia, bowiem nie przekraczającego 14 roku życia).

Równie niepokojących danych nt. zachowań suicydalnych młodzieży dostarczają statystyki policyjne z 2017 r., z których wynika, że do października 2017 r. targnęło się na swoje życie aż 440 nieletnich, z czego 66 z nich zmarło. Należy dodać, że wśród osób dokonujących prób samobójczych w siedmiu przypadkach dotyczyło to dzieci w wieku 7–12 lat.

Przytoczone przykłady wzrostu zaburzeń psychicznych świadczą niewątpliwie o tym, że ten problem nasila się w naszym społeczeństwie i wymaga podejmowania stosownych działań i przedsięwzięć minimalizujących to zjawisko.

## Współczesne zagrożenia dla zdrowia psychicznego

Zagrożeń związanych ze współczesnymi zaburzeniami psychicznymi jest bardzo wiele. Szczególnym czynnikiem wywołującym je są **uzależnienia**. Wśród nich zwłaszcza te nowe, dotychczas nie występujące, bądź zaznaczające się w sposób marginalny. Uzależnienia, które nie wiążą się z żadną substancją psychoaktywną często są bagatelizowane, wydają się zdecydowanie mniej szkodliwe i mniej niebezpieczne. Tymczasem jest inaczej. Uzależnienia (np. nadużywanie telefonu komórkowego, korzystanie z internetu, itp.) przejawiające się bardzo dużym zaabsorbowaniem daną czynnością, mogą prowadzić często do całkowitego wyobcowania jednostki z dotychczasowego środowiska, licznych konfliktów czy też zaniedbań ważnych obowiązków, skutkujących utratą pracy, rozbiciem rodziny, itp.

Na skutek nadmiernego zaangażowania w wykonywanie danej czynności, dochodzi często do nieracjonalnego odżywiania, zaburzeń snu, wielu dolegliwości somatycznych, a w skrajnych przypadkach, nawet do całkowitego wyniszczenia organizmu. Dodatkowym zagrożeniem współcześnie nasilających się zaburzeń psychicznych o charakterze behawioralnym jest współwystępowanie ich z uzależnieniami chemicznymi (alkoholizm, narkomania), zwiększającymi jeszcze bardziej niebezpieczeństwa z nimi związane.

Warto dodać, że w uświadamianiu licznych zagrożeń dla zdrowia, związanych z nowymi uzależnieniami, tj. interholizm, pracoholizm, zakupoholizm itp., dużą barierę stanowi to, że dotyczą one zachowań, które generalnie wchodzą w zakres powinności każdego człowieka, przez co ich zaprzestanie – inaczej niż w przypadku uzależnień chemicznych – jest całkowicie niemożliwe.

Oddziaływania terapeutyczne kierowane do osób zniewolonych nowym rodzajem uzależnień powinny sprowadzać się zatem do propagowania racjonalnego wykonywania tych czynności, które w pewnych okolicznościach mogą stanowić zarzewie określonego nałogu. W nauce racjonalnego wykonywania czynności pewną barierę może stanowić fakt akceptacji społecznej dla tych zachowań i pewnego rodzaju „nagrody” w postaci: podziwu, uwagi, docenienia. Typowym przykładem uzależnienia, któremu towarzyszą utrudniające terapię okoliczności jest pracoholizm (objawiający się obsesyjną i wewnętrzną potrzebą ciągłego wykonywania pracy, kosztem innych czynności, również rodziny, odpoczynku, snu). Uznawany za działalność przynoszącą wymierne korzyści materialne – u zewnętrznych obserwatorów wzbudza szacunek.

Mówiąc o zaburzeniach psychicznych związanych z uzależnieniami warto nadmienić, że obecnie poważnym zagrożeniem są uzależnienia chemiczne, zwłaszcza powstające na skutek zażywanych narkotyków (amfetaminy i jej pochodnych oraz marihuany), mimo że ich moc uzależniająca jest generalnie mniejsza od tych, które były zażywane w przeszłości (opiaty).

Ta mniejsza moc uzależniająca wielu osobom sięgającym po te środki daje złudne przeświadczenie, że są one bezpieczniejsze, że można nad nimi zapanować, mieć kontrolę i w rezultacie nie uzależnić się. Takie opinie okazują się jednak bezpodstawne, gdyż na skutek zjawiska tolerancji, dochodzi do coraz większego zapotrzebowania organizmu na te środki i w związku z tym, do ich częstszego zażywania lub do sięgania po silniej działające narkotyki.

Ten nieodosobniony scenariusz rozwoju procesu uzależnienia od narkotyków kryje w sobie jeszcze jedno dodatkowe niebezpieczeństwo, gdyż w pewnym sensie ułatwia wejście na drogę uzależnienia. Czynnikiem potęgującym zagrożenie dla zdrowia są trudności w natychmiastowym rozpoznaniu uzależnienia, które wcale nie muszą wynikać z bagatelizowania problemu czy braku chęci pomocy ze strony otoczenia.

Problemy ze zdiagnozowaniem symptomów wskazujących na proces uzależnienia, wynikają z tego, że wiele z nich jest bardzo podobnych do zwykłego przemęczenia, np. wskutek nieprzespanej nocy, nawału obowiązków (m.in. przekrwione oczy, nadpobudliwość, rozdrażnienie), więc mogą wystąpić u każdej osoby, która nie zażywa narkotyków (Łuczak 2009: 85).

Identyfikacja symptomów sprawia kłopot nie tylko rodzicom, nauczycielom i wychowawcom, ale również doświadczonym terapeutom, którzy na co dzień pracują z osobami narkotyzującymi się. W tej sytuacji trudno o wczesną interwencję, przez co stwarza się „dogodne warunki” do nasilania się procesu uzależnienia i związanych z nim zagrożeń.

Innym niebezpieczeństwem związanym z zażywaniem współczesnych narkotyków jest to, że wiele spośród nich pochodzi z nielegalnej produkcji, przez co zawiera dużo zanieczyszczeń, toksycznych substancji czy też zwiększonego stężenia określonego narkotyku. Z tych też względów zażywanie tego typu środków narkotycznych może stać się jeszcze bardziej niebezpieczne od tych, których używano w przeszłości.

Jeszcze większych niebezpieczeństw dostarczają obecnie coraz częściej zażywane, głównie przez młodzież, „dopalacze”, których skład chemiczny jest całkowicie niemożliwy do ustalenia, a które powodują często wręcz tragiczne skutki i to czasami już przy pierwszej próbie zażycia środka. Są niebezpieczne

dla człowieka ze względu na zawartość w nich bardzo groźnych substancji (takich jak: kwas solny, benzyna, aceton czy fosfor), a także z powodu ich nieodpowiedniej produkcji, sprzyjającej niejednorodności tych środków, co z kolei utrudnia ich identyfikację i w konsekwencji także natychmiastowe podjęcie środków zaradczych.

Mimo wymienionych właściwości dopalaczy prowadzących często do poważnych zatruc, powikłań chorobowych a nawet do zgonów, zainteresowanie młodzieży tymi środkami jest bardzo duże, a biorąc pod uwagę wydarzenia z tego roku – być może wzrasta (Rogowska, Urazińska 2018). Przyczynia się do tego wiele różnych czynników, wśród których przede wszystkim należy wymienić: niską cenę, dość łatwą dostępność, legalność, różnorodność związaną z ich szerokim wyborem czy też „pozorne” bezpieczeństwo (Ball, Zięba 2011: 41–42).

Bardzo duży niepokój budzi występowanie coraz częściej u młodzieży zaburzeń psychicznych w postaci zaburzeń nastroju. Skutkują one pogorszeniem jakości życia, często totalnym załamaniem jednostki, poczuciem całkowitego bezsensu życia, a nawet podejmowaniem prób samobójczych. Jak widać zaburzenia te mogą wiązać się z wręcz tragicznymi konsekwencjami.

Dodatkowy problem tych zaburzeń tkwi w tym, że są one najczęściej ukrywane przez osoby ich doświadczające. Łatwiej jest bowiem przyznać się do bólu głowy, zęba czy żołądka, niż do dolegliwości psychicznych, mimo że wiążą się one często z o wiele większym bólem, bardziej dotkliwym, a czasem wręcz niemożliwym do natychmiastowego zlikwidowania (przy zastosowaniu doraźnych środków przeciwbólowych, które mogą przynieść ulgę w przypadku innych dolegliwości somatycznych).

Duże zagrożenie stwarza także niedostrzeżenie problemów psychicznych innych osób, bądź bagatelizowanie ich przez otoczenie. Dotyczy to nawet osób z najbliższego otoczenia, które często całkowicie nie reagują na sygnały ostrzegawcze swoich bliskich i w ten sposób umniejszają problem uważając, że to „...nic poważnego, bo to tylko nerwica lub depresja”.

Taki sposób postrzegania i traktowania osób z zaburzeniami psychicznymi jest wysoce niewłaściwy, tym bardziej, że w dużej mierze zagrożenie dotyczy ludzi młodych, niestabilnych emocjonalnie a często również skłonnych do łatwego podejmowania zachowań ryzykownych. Brak reakcji ze strony otoczenia na niepokojące objawy utrudnia wczesną interwencję i w ten sposób pogłębia istniejący problem wzrostu zaburzeń psychicznych wielu osób. Wymaga on więc podejmowania intensywnych działań edukacyjnych i korekcyjnych.

## Uwarunkowania zaburzeń psychicznych u młodzieży

W podejmowaniu działań edukacyjnych związanych z minimalizacją zaburzeń psychicznych, bardzo ważna jest znajomość ich uwarunkowań. W znaczący sposób może się ona przyczynić się do lepszego rozpoznania mechanizmów powstawania wielu zaburzeń, a w rezultacie do zmiany dotychczasowego postępowania, przez co może skutecznie zabezpieczać jednostkę przed popadnięciem w różnego rodzaju zaburzenia psychiczne.

Na wzrost występowania zaburzeń psychicznych w polskim społeczeństwie ma wpływ bardzo szeroki zakres czynników. Z jednej strony zaburzenia te należy rozpatrywać w aspekcie ich uwarunkowań zewnętrznych, społecznych (ujmowanych zarówno w skali makro, jak i mikro), z drugiej zaś – wewnętrznych, indywidualnych, osobowościowych.

Wymienione uwarunkowania w rzeczywistości nie oddziałują w sposób wyizolowany, ponieważ często współwystępują i przenikają się wzajemnie, tworząc pewnego rodzaju splot okoliczności. Niewątpliwie bardzo duży udział w nim przypada współczesnym uwarunkowaniom ogólnospołecznym, generującym szereg procesów dezintegracyjnych i destabilizacyjnych, związanych przede wszystkim z destabilizacją na rynku pracy, z trudnościami materialnymi, z wchodzeniem w spiralę zadłużeń, jak również z osłabieniem i rozluźnieniem więzi rodzinnych.

Wśród czynników społecznych, sprzyjających obecnie powstawaniu zaburzeń psychicznych, należy wymienić rozwój cywilizacji, a zwłaszcza postęp technologiczny, który mimo że ma charakter konstruktywny, to jednak wymusza konieczność dostosowania się do zachodzących zmian. A to nie zawsze jest łatwe, stąd staje się źródłem zagubienia, stresu czy też negatywnych emocji.

Przyczyn rosnącej liczby osób z zaburzeniami psychicznymi należy upatrywać również w negatywnych konsekwencjach zmiany stylu życia, nastawieniu na budowanie postaw konsumpcyjnych, próby osiągnięcia dobrobytu, czy wreszcie wzięcia udziału w „wyścigu szczurów”.

Wkład czynników warunkujących powstawanie zaburzeń psychicznych nie jest jednolity we wszystkich fazach życia, lecz wykazuje pewne zróżnicowanie. Inne bowiem elementy tego procesu warunkują powstawanie zaburzeń psychicznych w okresie wczesnej młodości, inne natomiast w fazie dojrzewania, czy późnej starości.

Wielu autorów podkreśla, że wśród młodzieży częstym źródłem zaburzeń psychicznych jest niekorzystna sytuacja rodzinna, najczęściej wynikająca z rozbitcia rodziny, z alkoholizmu, czy też z niedostatecznej opieki nad dzieckiem. Na przykład nadmierne zaangażowanie rodziców w pracę zawodową czy też wyjazdy za granicę, powoduje w konsekwencji pozostawienie dziecka samemu sobie z problemami, które często go przerastają.

Czynnikiem warunkującym zaburzenia psychiczne u młodego pokolenia jest także zaborcza miłość rodziców, wynikająca często z przenoszenia na dziecko niezaspokojonych pragnień lub też zwiększone wymagania stawiane przez rodziców, albo zbyt duża pobłażliwość, na skutek braku odpowiedniego kontaktu emocjonalnego w rodzinie.

Wśród czynników rodzinnych obecnie bardzo duże znaczenie ma tzw. konflikt pokoleń. I choć nie jest to czymś zupełnie nowym, to jednak nowe są jego oblicza, a jego siła zwielokrotniona, bo wynikająca z bardzo dużego przyspieszenia rozwoju cywilizacyjnego.

To zwiększenie różnic międzypokoleniowych jest szczególnie znaczące w odniesieniu do młodzieży będącej w okresie kryzysu tożsamości, demonstrującej często postawy buntu, czy niezależności nieznaającej zrozumienia w zachowawczym stylu życia rodziców.

Taki sposób postępowania rodziców pogłębia jeszcze bardziej rozdźwięk między nimi a dziećmi, co skutkuje często całkowitym zatraceniem kontaktów międzyosobniczych w rodzinie, a zdarza się również, że przyczynia się do przejawiania przez młodzież zaburzeń psychicznych.

Ważnym generatorem zwiększonych możliwości wystąpienia zaburzeń psychicznych u młodzieży są trudności szkolne (wynikające z niemożności sprostanania wymaganiom stawianym przez program nauczania, a także z nieprawidłowych relacji nauczyciel–uczeń), jak również brak akceptacji ze strony grup rówieśniczych.

Wymienione czynniki same w sobie są bardzo niebezpieczne, jednak stają się tym bardziej groźne, jeśli towarzyszy im brak oparcia w rodzinie i całkowite osamotnienie dziecka. Kumulacja tych czynników, połączona z bardzo silną presją ze strony rodziców, szkoły i rówieśników może bowiem prowadzić do całkowitego załamania się młodego człowieka i licznych problemów psychicznych.

Wśród uwarunkowań społecznych zwiększających ryzyko wystąpienia zaburzeń psychicznych, należy jeszcze zwrócić uwagę na te, które związane ze stereotypami. Przejawiają się w przeświadczeniu, że najlepiej ukrywać stany



emocjonalne, nie należy ich okazywać, że jest to coś wstydlivego i postrzeganego jako słabość.

Takie zachowania mają swe źródło w zakorzenionych od bardzo dawna w społeczeństwie stereotypach normalizujących, przyzwalających na ujawnianie chorób somatycznych, a nie dających zgody na mówienie o dolegliwościach psychicznych. Wyrażanie złego samopoczucia psychicznego w środowisku, może spotkać się z bardzo krytycznym odbiorem, z wyraźnym odrzuceniem czy też stygmatyzacją. Osoby dotknięte zaburzeniami psychicznymi w powszechnym odbiorze postrzegane są często jako nienormalne, a zdarza się, że są etykietowane jako niebezpieczne lub niepoczytalne, których najlepiej jest unikać. Z tych też względów o swoich dolegliwościach najczęściej nie mówią, bojąc się narazić na odrzucenie, śmieszność czy drwinę.

Drugą bardzo ważną grupą uwarunkowań zaburzeń psychicznych są czynniki wewnętrzne (indywidualne, osobiste), a wśród nich szczególną uwagę należy zwrócić na czynniki osobowościowe.

Zbiór czynników osobowościowych generujących zaburzenia psychiczne jest bardzo złożony. Wśród najważniejszych należy wymienić: niską samoocenę, poczucie bezradności i beznadziejności, agresję i impulsywność, brak optymizmu, zawyżone oczekiwania wobec siebie, ambiwalencję uczuć a przede wszystkim brak umiejętności rozwiązywania różnego rodzaju problemów życiowych.

Wymienione cechy osobowości dają o sobie znać najczęściej przy doświadczaniu przez jednostkę różnego rodzaju niepowodzeń, które zwiększają poziom frustracji i w ten sposób zwiększają ryzyko zaburzeń psychicznych. Niepowodzenia życiowe, w połączeniu ze wskazanymi predyspozycjami osobowościowymi są szczególnie niebezpieczne wówczas, gdy się nasilają, a jednostka nie wykorzystuje odpowiednich mechanizmów obronnych, aby ją chroniły w sytuacji frustracji. W takich przypadkach łatwo może dojść do totalnego załamania, do popadnięcia w stany depresyjne, a w skrajnych przypadkach, nawet do targnięcia się na własne życie.

W szczególności młodzież w okresie dorastania (ze względu niespójność osobowościową, niestałość emocjonalną i wiele innych cech nie sprzyjających integracji osobowości) jest narażona na doświadczenie różnych zaburzeń. Przeżywane przez nią problemy w tym okresie odczuwane są ze zwiększoną siłą. Przyczyniają się one również do przedłużania doświadczanych przez młodzież kryzysów tożsamości, a zdarza się również, że stają się źródłem różnego rodzaju zachowań nieakceptowanych społecznie, w tym także zaburzeń psychicznych.

Bardzo znaczącymi uwarunkowaniami wewnętrznymi są różnego rodzaju uzależnienia, w tym również behawioralne, które mimo że z jednej strony same w sobie zaliczane są do zaburzeń psychicznych, to jednak z drugiej – mogą być rozpatrywane jako ważny element etiologiczny tych zaburzeń.

Inną grupą uwarunkowań zaburzeń psychicznych są różnorakie sytuacje traumatyczne (związane z utratą bliskiej osoby, nieszczęśliwym wypadkiem, czy np. molestowaniem seksualnym), wywołujące cierpienie psychiczne. Dolegliwości te często występują w połączeniu z obniżonym nastrojem i wpisane są w konsekwencje tych zdarzeń. Jednak w sytuacjach permanentnego ich przedłużania, mogą również stać się bardzo niebezpieczne, stąd nie powinny być tolerowane, lecz poddawane specjalistycznej terapii.

### **Działania edukacyjne minimalizujące zaburzenia psychiczne wśród młodzieży**

Wobec nasilającego się zjawiska zaburzeń psychicznych wśród młodzieży, które są wynikiem bardzo złożonych uwarunkowań, wzrasta potrzeba powstrzymania jego dynamiki. Przed edukacją stoją obecnie nowe wyzwania, obejmujące bardzo szerokie spektrum zadań, związanych zarówno z minimalizacją problemu zaburzeń psychicznych wśród młodzieży, jak i jego zapobieganiem.

W tym szerokim kręgu zagadnień w pierwszej kolejności powinny się znaleźć **działania informacyjne**. Działania te należy traktować priorytetowo tym bardziej, że pojawiają się w społeczeństwie coraz to nowe zjawiska i nowe zagrożenia. Zjawiska te, choć wydają się znane, to jednak nie zawsze dostatecznie uświadamiane i rozpoznawane, wymagają ciągłej rekapitulacji i aktualizacji wiedzy.

Ważnym powodem rozpowszechniania działań edukacyjnych o charakterze informacyjnym jest konieczność przełamywania w społeczeństwie schematów myślowych na temat zaburzeń psychicznych. Obalanie stereotypów może przyczynić się do lepszego rozpoznawania wielu symptomów, wskazujących na występowanie zaburzeń psychicznych, a także do udzielania wsparcia osobom doświadczającym tych zaburzeń. Działanie wspierające jest niezwykle ważnym elementem procesu minimalizowania zaburzeń psychicznych i ich konsekwencji. Jest ono jednak możliwe tylko wówczas, jeśli towarzyszy mu dobra znajomość występującego problemu wraz z umiejętnością udzielania pomocy osobom jej potrzebującym.

W oddziaływaniach edukacyjnych powinny znaleźć się również informacje o możliwościach udzielania pomocy instytucjonalnej osobom doświadczającym zaburzeń. Chodzi tu przede wszystkim o wskazanie konkretnych instytucji, które udzielają pomocy tym osobom. Jest to bardzo ważna wiadomość, gdyż instytucje te nie są powszechnie znane, a zwracanie się do nich o pomoc często jest okryte tajemnicą.

Przekazywane informacje powinny dotyczyć także aktualnych uwarunkowań współczesnych zaburzeń wśród młodzieży. Znajomość czynników i mechanizmów powstawania zaburzeń psychicznych może przyczynić się do lepszego rozumienia tego zjawiska i wielu innych, powiązanych z nim oraz finalnie do zmiany niekorzystnych zachowań, nawyków. Także z punktu widzenia profilaktyki to może okazać się niezwykle cenne.

Kolejnym działaniem edukacyjnym, mającym na celu minimalizację problemu zaburzeń psychicznych jest promocja zdrowego stylu życia. Jest to ważny czynnik w funkcjonowaniu każdego człowieka (bez względu na wiek), a szczególnie w przypadku młodych ludzi – ze względu na zachodzące procesy rozwojowe. Młodzież jest bowiem tą kategorią społeczną, która w największym stopniu jest narażona na liczne zaburzenia, w tym również związane ze zdrowiem psychicznym. Jej styl życia natomiast, na skutek wielu złożonych uwarunkowań, w tym również związanych z szerokim zastosowaniem technik multimedialnych, w obecnej dobie pozostawia wiele do życzenia. Nieprzestrzeganie zasad zdrowego stylu życia nie pozostaje więc bez wpływu na kondycję psychiczną młodych ludzi.

Wobec takiej sytuacji szczególnego znaczenia nabierają takie działania, które związane są z promowaniem wśród młodzieży aktywności ruchowej, zasad prawidłowego odżywiania, snu czy też korzystania z różnych urządzeń multimedialnych. Wyrabianie i utrwalanie u dzieci i młodzieży nawyków prozdrowotnych w obecnej rzeczywistości staje się więc niezwykle ważnym zadaniem i równocześnie wyzwaniem edukacyjnym.

W realizacji oddziaływań edukacyjnych związanych z minimalizacją zaburzeń psychicznych, dużą uwagę należy zwrócić na sferę emocjonalną i poznanie problemów odczuwanych przez młodych ludzi i brak umiejętności ich rozwiązywania, a zwłaszcza na zwiłokrotnioną często intensywność przeżyć w różnych sytuacjach. Jest to bardzo istotne zważywszy na fakt, że reakcje młodych ludzi na napotykaną trudności i niepowodzenia są często bardzo impulsywne i nieproporcjonalne do siły bodźca, a przez to i bardziej niebezpieczne.

Zarysowana tu sytuacja domaga się wprost, aby działania edukacyjne, kierowane do młodzieży w celu pozyskiwania przez nią umiejętności pokonywania trudności, uwzględniały w szerokim zakresie **kształcenie emocjonalne**.

Edukacja emocjonalna młodych ludzi mogłaby przyczynić się do ich większego poczucia własnej wartości, bardziej racjonalnego podejmowania decyzji (pozyskiwania umiejętności asertywnego zachowania się), co zapewne w znacznym stopniu służyłoby zmniejszeniu ryzyka doświadczania przez młodzież zaburzeń psychicznych. Mimo że przykłady prowadzenia edukacji emocjonalnej wśród dzieci i młodzieży coraz częściej odnotowywane są w polskiej rzeczywistości społecznej, to jednak ze względu na wzrost zaburzeń psychicznych u coraz młodszych jednostek, potrzeba większej intensyfikacji działań. Programowe objęcie młodzieży edukacją emocjonalną ułatwiłoby jej radzenie sobie z wieloma konfliktami i w ten sposób, dałoby możliwość przeciwdziałania występowaniu u nich zaburzeń psychicznych.

Chociaż przedmiotem zainteresowania niniejszego opracowania uczyniono już w tytule młodzież, nie oznacza to jednak, że działaniami edukacyjnymi minimalizującymi występowanie zaburzeń psychicznych należy objąć tylko ją. Program przeciwdziałania dysfunkcjom psychicznym powinien dotyczyć bardzo szerokiego kręgu odbiorców, począwszy od dzieci w młodszym wieku szkolnym aż po osoby najstarsze.

Wiedza na temat zagrożeń związanych ze współcześnie występującymi zaburzeniami psychicznymi wśród młodzieży potrzebna jest całemu społeczeństwu, ponieważ nie wszystkim są znane fakty na ten temat, a przez to wiele osób nie uświadamia sobie skali zagrożeń. A wiedza ta potrzebna jest również pokoleniu osób starszych także z tego powodu, że dokonujące się obecnie przemiany daleko wybiegają poza ich doświadczenia. Akcja informowania niezbędna jest nie tylko po to, aby poznawać nowe zjawiska, ale również po to, aby uświadamiać pokoleniu zwłaszcza osób starszych, że nie wszystkie wzorce rozwiązań z przeszłości można przenosić do teraźniejszości i czynić z nich niepodważalną wartość.

## Podsumowanie

W niniejszym artykule starano się zwrócić uwagę na obecne zagrożenia dla zdrowia psychicznego młodzieży i na ich uwarunkowania. Nietostrzeżenie

ich lub bagatelizowanie zarówno przez młodzież, jak i pokolenie osób starszych, w rezultacie potęguje jeszcze niebezpieczeństwa.

Wyodrębnione treści mogą okazać się bardzo przydatne w określeniu i poszerzeniu spektrum zadań edukacyjnych związanych z minimalizacją zaburzeń psychicznych wśród młodzieży. Zadania te są coraz częściej realizowane w polskim systemie edukacyjnym, z uwagi jednak na zwiększającą się skalę i częstotliwość występowania zaburzeń psychicznych wśród młodzieży, działania te wymagają zwiększonej intensyfikacji. Za najbardziej pierwszoplanową należy uznać akcję informacyjną, uświadamianie i nagłaśnianie wiadomości o aktualnych i licznych zagrożeniach, a także te działania, które wiążą się z kształceniem emocjonalnym młodzieży.

Wzmocnienie działań edukacyjnych związanych z przeciwdziałaniem zaburzeniom psychicznym wśród młodzieży jest niezbędne ze względu na deficyt kadry specjalistów, zwłaszcza psychiatrów. Co prawda ograniczony dostęp do pomocy psychiatrycznej trudno jest rekompensować pomocą społeczną, czy też akcjami na rzecz większej samoświadomości u osób zagrożonych zaburzeniami psychicznymi, to jednak w sytuacji znaczącego braku profesjonalistów, każda pomoc i działanie edukacyjne w tym zakresie jest niezwykle znaczące i uzasadnione.

## Bibliografia

- Ball H., Zięba S. 2011. *Stop dopalaczom. Pozory legalności i narkotykowy charakter dopalaczy*, Medyk, Warszawa.
- Kiejna A., Adamowski T., Piotrowski P., Moskalewicz J., Wojtyniak B., Świątkiewicz G., Stokwiczewski J., Kantorska-Janiec M., Zagdańska M., Kessler R. 2015. *Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostępność psychiatrycznej opieki zdrowotnej. EZOP – Polska – metodologia badań*, „Psychiatria Polska”, vol. 49 (1), s. 5–13.
- Łuczak E. 2009. *Zmiany w preferowaniu środków odurzających i zagrożenia z nich wynikające*, [w:] *Nowe oblicza uzależnień*, red. E. Łuczak, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn.
- Rogowska B., Urazińska A. *Nowy narkotyk zbiera żniwo – twierdzi pogotowie. Już 10. ofiara dopalaczy w Łódzkiem*, dostępny na <http://www.lodz.wyborcza.pl/.../7,35136,23745058,nowy-narkotyk> (otwarty 25 stycznia 2019).