

# Studencki Tydzień Świadomości Zdrowia Psychicznego

# 7



**Katarzyna Pińkowska**

Studentka III roku Biotechnologii na IFE, pasjonatka psychologii i neurobiologii. Fascynuje mnie jak pracuje nasz mózg, zaburzenia z nim związane oraz metody jego usprawniania. Uważam, że zdrowie psychiczne to coś, na co wszyscy powinniśmy zwracać większą uwagę, aby żyć lepiej, a moją małą misją jest szerzenie wiedzy w tej dziedzinie, dlatego cieszę się, że wdrażam ideę MHAW w życie.

Chodzimy do lekarza na badania kontrolne, wykonujemy cykliczną morfologię, aby sprawdzić, czy wszystko z naszym organizmem w porządku, ale często zapominamy o zdrowiu psychicznym. W obecnych czasach żyjemy w ciągłym biegu, większość czasu poświęcamy na pracę, a coraz mniej na efektywny

odpoczynek. Zaburzenia psychiczne wśród młodego pokolenia stają się coraz poważniejsze, a osoby cierpiące na nie często umierają przedwcześnie z powodu możliwych do uniknięcia schorzeń fizycznych. Pomimo postępu cywilizacji i świadomości, osoby z zaburzeniami psychicznymi nadal często doświadczają





Autor: Małgorzata Świt

dyskryminacji i stygmatyzacji. W ostatniej dekadzie nastąpił 13-procentowy wzrost zachorowań na choroby i zaburzenia psychiczne. Wśród najczęstszych z nich znajdują się depresja i zaburzenia lękowe.

Wydarzenia w ramach 'Mental Health Awareness Week' odbyły się w dniach 10-15 stycznia 2022. Zajęcia prowadzili wykładowcy i studenci łódzkich uczelni, m.in. Uniwersytetu Medycznego i Uniwersytetu Łódzkiego. Event został przeprowadzony w formie zdalnej w języku angielskim i był skierowany zarówno do osób odbywających w Polsce wymianę w ramach programu Erasmus, jak i do mieszkańców Łodzi i innych miast.

'Mental Health Awareness Week' miał na celu szerzenie świadomości i normalizowanie dbania o zdrowie psychiczne. Uczestnicy wydarzenia mieli okazję zdobyć wiedzę na temat tego jak mogą dbać o siebie i o swoje samopoczucie oraz jak nie tracić nad nim kontroli. Prowadzący przedstawili zagadnienia związane z naszą psychiką w lekki i przystępny sposób, aby każdy mógł łatwo zrozumieć, dlaczego zdrowie psychiczne jest ważne, a także jak łatwe może być codzienne pielęgnowanie go. Z wydarzenia popłynął przekaz, że zaburzenia zdrowia psychicznego nie czynią nas gorszymi ani nie muszą też oznaczać u każdego ciężkiej choroby, a mogą objawiać się przez szczegóły naszej codzienności.

Ważnym aspektem tak popularnego dziś *self-care*, czyli dbania o swoje samopoczucie, jest także sięganie po pomoc, gdy jej potrzebujemy. Jedną rzeczą jest mało powszechny dostęp do pomocy psychologicznej, drugą fakt, że wiele osób ciągle uważa, że skorzystanie z pomocy psychologa to powód do wstydu i okazanie słabości. Podczas 'Mental Health Awareness Week' mówiliśmy o tym, gdzie można taką pomoc otrzymać i dlaczego nie należy się obawiać o nią prosić. Dla osób, które chciałyby dowiedzieć się jak samemu dbać o swój dobrobyt lub praktykować zatrzymywanie się, bycie tu i teraz, odbyły się też warsztaty z *self-care*, *mindfulness* i medytacji. Poruszony został także temat wykorzystania sztuki w terapii, wpływu diety na nasze zdrowie psychiczne oraz zarządzania sobą w czasie.

Wydarzenie zostało zorganizowane przez członków *Erasmus Student Network-EYE* przy współpracy z Akademickim Centrum Zaufania Politechniki Łódzkiej, Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej, a także Polskiego Stowarzyszenia Studentów i Absolwentów Psychologii. Wydarzenie wsparło również Centrum Kształcenia Międzynarodowego Politechniki Łódzkiej, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, inicjatywa *Młodzi w Łodzi* oraz firma *Barry Callebaut*. Jesteśmy wdzięczni wszystkim partnerom, dzięki którym udało nam się zorganizować 'Mental Health Awareness Week'.