



# IX Warszawskie Dni Promocji Zdrowia

## Zdrowie psychiczne i innowacje w ochronie zdrowia

Warszawa, 4.03.2024 r.

### INFORMACJA PRASOWA

Dwa dni spotkań, pięć paneli tematycznych, 22 ekspertów oraz wielu uczestników – w piątek zakończyła się IX edycja Warszawskich Dni Promocji Zdrowia na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Tematem konferencji było zdrowie psychiczne i innowacje w ochronie zdrowia. Otwierając konferencję prof. Mariusz Gujski, Dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, podkreślił, że podejmowane w tym roku tematy odpowiadają aktualnym wyzwaniom w zakresie zdrowia publicznego.

#### Co ze zdrowiem psychicznym młodych osób?

Potrzeby wydają się olbrzymie. Oddziały psychiatryczne są bardzo przeciążone. Na oddziale psychiatrycznym kierowanym przez prof. Tomasza Wolańczyka w USK WUM na 20 łóżek jest przyjętych ponad 40 pacjentów.

„Temat zdrowia psychicznego był kiedyś na piątym miejscu od względem zgłaszanych problemów przez dzieci, które kontaktowały się w Telefonem Zaufania 116 111. Teraz temat ten pojawia się najczęściej w wypowiedziach dzieci” – podkreśliła **Renata Szredzińska**, prezes Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

**Prof. Tomasz Wolańczyk** przyznał, że „Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę jest jedną z nielicznych organizacji, która próbuje zmieniać przyczyny, a nie łagodzić objawy. To najważniejsze czym teraz musimy się zająć, czyli prewencją, bo to jedyna możliwość zmniejszenia przeciążenia szpitali psychiatrycznych”.

To nie opieka psychiatryczna odpowiada za trudności, które spotykają młodych ludzi. Życie w świecie nastawionym na rywalizację a nie kooperację nie jest proste. Relacje rodzinne wystawione na próbę w czasach pandemii COVID-19 i trudnej sytuacji gospodarczej, wysokie wymagania szkolone oraz środowisko rówieśnicze, które towarzyszy dzieciom 24/7 przez obecność social mediów mogą mocno doświadczać wytrzymałość psychiczną dzieci i młodzieży. **Lukasz Bogusławski**, influencer i uczestnik programu Top Model zwrócił uwagę na wyzwania związane ze stałą obecnością z mediach społecznościowych oraz podkreślił, że social media dostarczają nam często wyidealizowany, nierealny obraz, zniekształcając w ten sposób nasze postrzeganie rzeczywistości.

#### Gdzie młode osoby mogą szukać pomocy?

**Damian Marciniak**, dyrektor Departamentu ds. Zdrowia Psychicznego w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta zwrócił uwagę, że „młode osoby często nie wiedzą, z jakiej pomocy mogłyby skorzystać, więc najczęściej szukają wsparcia w grupie rówieśniczej. Musimy zatem przygotować je do wpięcia się nawzajem”.

Młode osoby nie wiedzą, gdzie mogą szukać pomocy, bo nikt ich tego nie uczy. Eksperti zgodnie uznali, że przedmiot wiedza o zdrowiu wprowadzony do szkół podstawowych byłby idealną platformą do przekazywania dzieciom wiedzy o tym jak funkcjonuje system oraz jak się po nim poruszać.

„Dysponujemy psychologami, psychiatrami, psychoterapeutami, interwentami kryzysowymi, ale naszym nawigatorem w systemie specjalistów może być lekarz POZ” – powiedziała **mgr Adrianna Sobol** z Zakładu Propedeutyki Onkologicznej WUM.





# IX Warszawskie Dni Promocji Zdrowia

## Zdrowie psychiczne i innowacje w ochronie zdrowia

Jak powiedziała **dr hab. Barbara Remberk** z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie „psychiatrzy są odpowiedzialni za dostosowanie odpowiedniej do potrzeb pacjenta farmakoterapii, która działa na objawy zaburzeń zdrowia psychicznego, natomiast nie zawsze jest to jedyna opcja leczenia”.

Jak dodała **mgr Agata Stola** z Instytutu Splot „najczęściej pacjenci są jednak leczeni z wykorzystaniem zarówno farmakoterapii i psychoterapii, która działa za to na przyczyny ich stanu”.

„Pomoc można uzyskać w placówkach publicznych, prywatnych ośrodkach terapeutycznych bądź skorzystać z oferty organizacji pozarządowych, które wychodzą naprzeciw pacjentom, dostarczając świadczeń w konkurencyjnych cenach, tak aby jeszcze większa grupa osób mogła skorzystać z pomocy” – powiedziała **Agata Ukleja** z Fundacji Niepodzieli.

Gdy nie wiemy do kogo zgłosić się z naszym problemem w celu uzyskania odpowiedniej pomocy możemy zawsze skorzystać z bezpłatnych, anonimowych Telefonów Zaufania – „W Dziecięcym Telefonie Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12 dyżurują eksperci z zakresu prawa, spraw socjalnych, edukacji i wychowania oraz ochrony zdrowia, którzy chętnie wysłuchają i zaproponują dalsze kroki” – mówi **Katarzyna Skrętowska-Szysko**, Dyrektor Zespołu Spraw Społecznych w Biurze Rzecznika Praw Dziecka.

### Leczenie leczeniem a co z profilaktyką?

**Minister Urszula Demkow** podkreśliła, że „kształcenie kadry psychiatrów jest procesem długotrwałym, dlatego w obecnej sytuacji należy wykorzystać maksymalnie potencjał leżący w promocji zdrowia i absolwentach kierunku zdrowie publiczne, tak aby zadbać o wzmocnienie zdrowia psychiczne młodych osób”. Dodatkowo Pani Minister zwróciła uwagę, że temat zdrowia psychicznego stanowi jeden z priorytetów obecnego rządu.

Nie tylko urzędy centralne dostarczają świadczeń w zakresie profilaktyki, bo w głównej mierze spoczywa to na barkach jednostek samorządów terytorialnych, a dodatkowo NGOs od lat wspierają te działania, dostarczając innowacyjnych programów edukacyjnych.

„Jako Fundacja Instytut Matki i Dziecka prowadzimy projekt Heads Up, który jest innowacyjną inicjatywą odpowiadającą na aktualne wyzwania związane z depresją i złą kondycją psychiczną dzieci i młodzieży a jej celem jest stworzenie narzędzi pracy dla nauczycieli z uczniami z problemami psychicznymi” – powiedziała **dr Dorota Kleszczewska**, Prezes Fundacji Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie.

„W ramach Fundacji UNaweza, prowadzimy projekt „Godzina dla MŁODYCH GŁÓW”, który ma na celu wsparcie dzieci i młodzieży, a także nauczycieli i nauczycielek w działaniach z obszaru profilaktyki zdrowia psychicznego, które będą prowadzone podczas roku szkolnego według ośmiu opracowanych scenariuszy. Wierzymy, że szkoła może być miejscem uczącym Pierwszej Pomocy Psychologicznej, wymaga to jedynie wsparcia prostym i łatwym w realizowaniu narzędziem” – mówi **mgr Justyna Żukowska-Gołąbiewska**, koordynatorka projektu.

**dr Marlena Stradowska** z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie opowiedziała również o działaniach pomocowych serwisu Życie Warto jest Rozmowy, które jest „miejscem, gdzie pomoc uzyskają zarówno osoby w kryzysie samobójczym, jak i szukające wsparcia dla kogoś, kto przeżywa trudności psychiczne czy żalobę po samobójczej śmierci bliskiego”.



# IX Warszawskie Dni Promocji Zdrowia

## Zdrowie psychiczne i innowacje w ochronie zdrowia

Zdrowie psychiczne jest również tematem ważnym z perspektywy pracodawców – „to z jakimi zasobami wchodzi młody człowiek na rynek pracy będzie determinowało jego efektywność, dlatego coraz więcej pracodawców podejmuje dodatkowe inicjatywy w tym zakresie, będąc świadomymi, że jest to inwestycja, która w przyszłości ograniczy koszty absenteizmu czy prezenteizmu” – powiedziała **Aleksandra Sienkiewicz** ze Związku Przedsiębiorców i Pracodawców.

### Co dalej ze zdrowiem psychicznym?

Jesteśmy w Polsce na etapie obalania mitów i podnoszenia świadomości społecznej na temat pomocy psychologicznej czy leczenia psychiatrycznego.

„Obecnie realizowany jest w Polsce Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2023, a dodatkowo cel operacyjny 3 Narodowego Programu Zdrowia dotyczy zapobiegania zaburzeniom zdrowia psychicznego. W ramach tego programu realizowany jest również pierwszy raz Krajowy Program Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym. Widać, że w polskiej polityce zdrowotnej temat został już dostrzeżony” – wymieniała **dr Daria Biechowska**, dyrektor Zakładu Zdrowia Publicznego Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Dodatkowo od kilku lat realizowana jest reforma polskiej psychiatrii. Jak podkreśla konsultant krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży **dr Aleksandra Lewandowska** „reformować można coś co istnieje, natomiast w naszym kraju opieka środowiskowa wieku rozwojowego nie funkcjonowała. Koordynacja i kompleksowość nie funkcjonowały. My budujemy ten model złożony z trzech poziomów referencyjnych od podstaw”.

**Minister Paulina Piechna – Więckiewicz** podkreśliła, że „spotykamy się dzień po przełomowym wydarzeniu – trójstronnej deklaracji współpracy międzyresortowej na rzecz zdrowia psychicznego młodych osób. Od teraz Ministerstwo Edukacji Narodowej, Ministerstwo Zdrowia oraz Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej mają wspólny cel, a takie podejście to przełom, który był oczekiwany od rządu. W pierwszej kolejności dostrzegamy, że trzeba będzie wypracować schemat postępowania w momencie powrotu ucznia do szkoły po zwolnieniu ze względu na problemy zdrowia psychicznego, aby zminimalizować narażenie na wykluczenie tej osoby z grupy rówieśniczej”.

### Lepsza jakość opieki zdrowotnej dzięki nowym technologiom

W drugim dniu wydarzenia podjęto dyskusje na temat innowacji w promocji zdrowia i medycynie. **Dr hab. Anna Sibilska – Mroziewicz** wraz z studentami Politechniki Warszawskiej przedstawili projekt wykorzystania gogli VR do rehabilitacji osób starszych po udarze, a **mgr Dominik Baraniecki** opowiedział o innowacyjnych inicjatywach z zakresu elektroniki drukowanej takich jak wkładki z pomiarem nacisku, tatuaż elektroniczny do monitorowania parametrów z potu czy inteligentny opatrunek SmartHEAL, które powstają z Centrum Zaawansowanych Materiałów i Technologii Cezamat Politechniki Warszawskiej.

Jak podkreśliła **Justyna Mieszalska**, prezes Centrum Medycznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego „ponad 6% polskich szpitali oraz 35% polskich start-up'ów korzysta ze sztucznej inteligencji, a w polskich placówkach medycznych inwestycja w AI wzrosła w ostatnim czasie z 35 do 46%”.

Medycyna jest jednak porażką profilaktyki, ale wdrażanie nowych technologii w zakresie profilaktyki może okazać się nie lada wyzwaniem. **Karolina Kryszkiewicz** z Fundacji Medicover posłużyła się





# IX Warszawskie Dni Promocji Zdrowia

## Zdrowie psychiczne i innowacje w ochronie zdrowia

przykładem w zakresie medycyny szkolnej, gdzie podstawowym problemem jest nie tylko nierówny dostęp do nowych technologii w mniejszych miejscowościach, ale również problematyczne okazują się kwestie ochrony danych osobowych.

Sztuczna inteligencja znajduje fantastyczne zastosowanie w procesie diagnostycznym, podnosząc trafność i czas na postawienie diagnozy.

*„Nowoczesne rozwiązania w zakresie rozwiązań diagnostycznych umożliwiły znaczne skrócenie czasu wykonywania badań takich jak rezonans magnetyczny czy tomografia komputerowa z 25 minut do max. 10 minut, dodatkowo znacząco ograniczając poziom promieniowania” – mówił **Piotr Kuskowski**, dyrektor ds. marketingu i strategii firmy Siemens Healthineers Sp. z o.o.*

Rozwój nowoczesnych narzędzi wiąże się z rozwojem telekomunikacji, w tym 5G. Tymczasem co drugi Polak wyraża obawy związane z potencjalnym wpływem technologii 5G na zdrowie. Skąd w nas ten lek?

*„Ludzie są bardzo podatni na sensacyjne informacje i właśnie takie informacje rozprzestrzeniają się najszybciej. Rzetelne badania nie spotykają się z takim zainteresowaniem, a patrząc na portale social mediowe wyraźnie widać, że są grupy osób, które prowadzą bardzo agresywną komunikację mającą na celu dezinformację, tak w przypadku szczepionek jak i zagrożeń związanych z rozwojem rozwiązań telekomunikacyjnych. Musimy dostarczać rzetelnych informacji, aby edukować takie osoby i żeby było więcej treści popartych tezami niezależnych badań naukowych” - skomentował **prof. Andrzej Krawczyk**, prezes Polskiego Towarzystwa Zastosowań Elektromagnetyzmu.*

Wydarzeniu towarzyszyła sesja studencka, w której z zaprezentowanych pięciu prac zwyciężył projekt autorstwa studentek kierunku pielęgniarstwo na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym **Aleksandry Janczak i Magdaleny Zawalich**, które przedstawiły wykorzystanie nowoczesnych technologii w zakresie edukacji zdrowotnej i poprawy zdrowia psychicznego pacjenta pediatrycznego z rozpoznaną cukrzycą typu 1.

Wydarzenie zostało zorganizowane przez studentów zrzeszonych w Studenckim Kole Naukowym Zdrowia Publicznego na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Partnerem społecznym wydarzenia była Fundacja Obywatele Zdrowo Zaangażowani.

\*\*\*\*\*

*dr Aleksandra Kielan*  
*Adiunkt w Zakładzie Zdrowia Publicznego WUM*  
*Opiekun SKN ZP WUM*  
[aleksandra.kielan@wum.edu.pl](mailto:aleksandra.kielan@wum.edu.pl)