

## Młodzi ludzie nie akceptują siebie, są bezradni i samotni

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport  
Opublikowano: czwartek, 04, maj 2023 13:14  
Alicja Cisowska  
Odsłony: 1155

---

Prawie co 10. uczeń podjął próbę samobójczą, jak wynika z raportu „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”. Badanie opublikowała założona przez Martynę Wojciechowską Fundacja UNAWEZA. Według niego młodzi ludzie nie akceptują siebie, czują się bezradni i osamotnieni oraz przytłacza ich stres. Ankiety uzupełniło ponad 180 tys. uczniów w wieku 10-19 lat. Jest to pierwsze w Polsce badanie dotyczące poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi na tak szeroką skalę.

„**MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym**” to ogólnopolski projekt badawczy i kampania edukacyjna dotyczące zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi. Działania mają zwrócić uwagę na problemy ze zdrowiem psychicznym wśród młodych, wskazać związane z tym wyzwania i przyczynić się do normalizacji sięgania po pomoc.

*- Często my, dorośli, debatujemy nad tym, co byłoby dobre dla naszych dzieci, ale ich samych nikt nie pyta o zdanie. Dlatego w naszym projekcie oddajemy głos młodym, bo to oni są tutaj najważniejsi. Z założenia chcieliśmy się dowiedzieć, dlaczego jest tak źle, jakie jest ich poczucie wartości i sprawczości – mówi w raporcie Martyna Wojciechowska, prezeska Fundacji UNAWEZA i inicjatorka projektu „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”.*

### Z czym zmagają się młodzi ludzie?

Alarmujące wyniki badania jasno pokazują, że młodzi ludzie są osamotnieni, mają skrajnie niską samoocenę i poczucie sprawczości, a także są przytłoczeni stresem dnia codziennego. Tym uczuciom towarzyszy niski poziom zaufania społecznego młodych, brak wiary w skuteczność profesjonalnej pomocy czy wsparcia. Obecny w ich życiu jest również hejt oraz przemoc ze strony rówieśników i rodziny.

Z raportu wynika, że:

- Ponad połowa młodych odczuwa brak motywacji do działania, a **30,6 proc. badanych zgłasza kłopoty w nauce.**
- 28 proc. uczniów nie ma chęci do życia, a aż 16 proc. okalecza swoje ciało. **Szczególnie niepokojące jest to, że prawie 40 proc. dzieci myślało o podjęciu próby samobójczej.**
- **37,5 proc. młodych ludzi czuje się samotnych** i 12 proc. czuje się niekochana przez swoich rodziców. 43,1 proc. uczniów uważa, że nauczycielom nie zależy na ich przyszłości.
- 32,5 proc. młodych nie akceptuje tego kim jest i jak wygląda, prawie połowa badanych objada się lub głodzi, a 32,8 proc. regularnie się odchudza. **29,3 proc. uczniów ma podejrzenie depresji.**
- Dla ponad połowy młodych ludzi największym wsparciem jest rodzina, a dopiero potem koledzy i nauczyciele.

Badanie „Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym” było realizowane we współpracy Fundacją Dbam o Mój Z@sięg w ramach programu Szkoła Odpowiedzialna Cyfrowo od 25 października 2022 r. do 10 marca 2023 r. Wzięło w nim udział ponad 184 tysięcy osób z całego kraju.

Wraz z publikacją raportu, Fundacja UNAWEZA uruchomiła stronę [www.mlodeglowy.pl](http://www.mlodeglowy.pl) oraz rozpoczyna kampanię edukacyjną „Otwarcie o zdrowiu psychicznym”, mającą na celu wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce.

## Młodzi ludzie nie akceptują siebie, są bezradni i samotni

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: czwartek, 04, maj 2023 13:14

Alicja Cisowska

Odśloni: 1155

---

Działania edukacyjne realizowane w ramach projektu MŁODE GŁOWY są wspierane również dzięki zbiorce w sklepach Auchan, za pośrednictwem aplikacji Donateo. W ramach akcji zebrano ponad 500 tys. zł.

*- Mam nadzieję, że temat zdrowia psychicznego na dobre zagości w dyskusji społecznej. Nowoczesny świat może być przytłaczający, towarzyszy mu wiele zmian i nawet nam, dorosłym, ciężko jest nadążyć za jego tempem. Jak więc duży ciężar muszą czuć młodzi ludzie, którzy dopiero zaczynają go poznawać? Wyniki badań utwierdziły nas w przekonaniu, że problem jest ogromny i należy jak najszybciej wesprzeć najmłodszą część naszego społeczeństwa. Dobro dzieci i młodzieży pośrednio dotyczy nas wszystkich i powinno być traktowane priorytetowo – mówi Krzysztof Adamski, CEO BetterPOS i pomysłodawca Donateo.*

### Więcej informacji:

- Raport [„MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym.”](#)
- [Strona projektu](#)
- [Podsumowanie zbiórki Donateo](#)

Źródło: IP