

Zarówno badania przeprowadzane wśród młodych ludzi, jak i statystyki Narodowego Funduszu Zdrowia wskazują na pogarszającą się kondycję psychiczną dzieci i młodzieży. Ten temat jest od czasów pandemii mocno obecny w debacie publicznej, co skutkuje m.in. reformą psychiatrii dziecięcej i zwiększonym finansowaniem na ten cel. Eksperti podkreślają, że wciąż za mało mówi się o długofalowych konsekwencjach kryzysu zdrowia psychicznego młodych ludzi, czyli o tym, jak kondycja psychiczna dorastającego pokolenia przełoży się na jego funkcjonowanie zawodowe i życie rodzinne.

*– Kondycja psychiczna dzieci i młodzieży jest coraz słabsza. Ostatnie raporty pokazują, że mniej więcej 30 proc. uczniów ze szkół średnich ma objawy depresji poważnej albo bardzo poważnej, natomiast w siódmej-ósmej klasie szkoły podstawowej to jest około 20 proc. – mówi Piotr Szwedrowski, prezes Fundacji Rozwoju Młodego Pokolenia.*

Z danych Narodowego Funduszu Zdrowia wynika, że rośnie zapotrzebowanie na świadczenia psychiatryczne dla dzieci i młodzieży. Wydatki na ten cel wzrosły w latach 2019–2023 o niemal 290 proc. – z 260 mln do ponad 1 mld zł. W latach 2013–2023 pięciokrotnie wzrosła liczba pacjentów poniżej 18. roku życia, którzy zrealizowali receptę na refundowane leki przeciwdepresyjne – z blisko 16 tys. do prawie 85 tys.

Z danych opublikowanych w raporcie Fundacji Unaweza „Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”, opracowanego w 2023 roku na podstawie ankiet zebranych wśród 185 tys. uczniów polskich szkół, wynika, że młodzi ludzie czują się samotni, mają problemy z nauką i nie akceptują siebie. Na każdą z tych odpowiedzi wskazało około jednej trzeciej badanych. To może prowadzić do różnych ryzykownych i destrukcyjnych zachowań, m.in. głodzenia się lub objadania, oglądania filmów prezentujących przemoc lub pornografię. Ponad połowa młodych odczuwa brak motywacji do działania. Prawie 30 proc. ma podejrzenie depresji, a jeszcze wyższy odsetek (blisko 40 proc.) przyznał, że myślał o podjęciu próby samobójczej. Dane Policji wskazują, że liczba samobójstw wśród dzieci i młodzieży wzrosła w ubiegłym roku o prawie 27 proc.

Badanie „Młode głowy” wskazuje, że młodzi ludzie mają niską samoocenę (niemal połowa ma skrajnie niską) i czują się beużyteczni (58,4 proc.). Ponad 80 proc. ankietowanych przyznało, że nie znajduje rozwiązań w kłopotliwej sytuacji. Brak przygotowania do samodzielności i wiary we własne kompetencje może prowadzić do przeżywania trudności w obszarze podejmowania i realizowania prostych zadań życiowych, co wtórnie obniża samoocenę i nasila problem.

*– Jeżeli człowiek w takim wieku, teoretycznie w najpiękniejszym okresie, czuje taki bezsens, pustkę, to jakim on będzie pracownikiem w przyszłości? Czy ci ludzie będą zakładać rodziny? A jeśli tak, to jak będą wychowywać swoje dzieci? Temat jest bardzo poważny. Trochę za mało mówimy o tym, jak strategicznie popatrzeć na pięć, 10, 15 czy 20 lat do przodu z punktu widzenia tych młodych ludzi, którzy dzisiaj są w szkołach – ocenia prezes Fundacji Rozwoju Młodego Pokolenia.*

Raport OECD „Promoting good mental health in children and young adults” z 2025 roku wskazuje, że problemy ze zdrowiem psychicznym we wczesnym okresie życia wpływają na kondycję psychiczną w dorosłym życiu, a także na negatywne wyniki w edukacji i trudny start na rynku pracy. W krajach Unii Europejskiej uczniowie wskazujący na zaburzenia psychiczne średnio o 25 proc. częściej powtarzają klasy, chociaż – jak podkreślono w raporcie – związek przyczynowo-skutkowy może być tu dwustronny. W niektórych krajach to ryzyko jest jeszcze wyższe i sięga 75 proc. Statystyki wskazują też, że młodzi ludzie z problemami zdrowia psychicznego rzadziej zdobywają wyższe wykształcenie.

Jak pokazują dane Fundacji Unaweza, zaledwie jedno na 20 ankietowanych dzieci deklaruje, że w trudnych chwilach skorzystałoby z pomocy psychologa. Choć 90 proc. uczniów wie, że w ich szkole pracuje taki specjalista, to 70 proc. nigdy z jego wsparcia nie skorzystało – ani w szkole, ani poza nią. Piotr Szwędrowski zaznacza jednak, że to nie na szkole, ale w głównej mierze na rodzicach spoczywa odpowiedzialność, a przede wszystkim to ich obowiązkiem jest uważność na problemy dziecka.

*– Staramy się edukować dorosłych, żeby nie uciekali od odpowiedzialności i nie bagatelizowali tego, że coś się dzieje z ich dzieckiem. Żebyśmy się nie bali porozmawiać, ale w sposób bardziej uważny, bez telefonu i telewizora. Nawet jeżeli nasze dziecko ma problem, to nie bójmy się go przyjąć, zaakceptować, a następnie poszukać pomocy. Jeżeli odrzucimy dziecko w fazie kryzysu, to niestety jest duże prawdopodobieństwo, że już do nas nie przyjdzie. Jeżeli przeoczmy moment, gdy młody człowiek będzie chciał szukać pomocy, to niestety może się to źle skończyć – mówi ekspert.*

Jego zdaniem zaangażowanie w zdrowie psychiczne młodych ludzi powinno być jednak znacznie szersze i trzeba wykorzystywać do tego wszystkie dostępne środki i narzędzia.

*– Każda szkoła ma obowiązek tworzyć programy wychowawczo-profilaktyczne. Ta strategia dotyczy tego, jakie działania profilaktyczne, czyli wzmacniające zdrowie psychiczne, powinny być realizowane w danym roku szkolnym – podkreśla Piotr Szwędrowski. – Samorządy dysponują pieniędzmi, które powinny iść na profilaktykę. To tzw. fundusze korkowe, kapslowe. Tych pieniędzy na całą Polskę jest dużo, bo ok. 1,4 mld zł rocznie.*

Przepisy ustawy o wychowaniu w trzeźwości stanowią, że środki pozyskane z opłat za zezwolenia na hurtowy obrót napojami alkoholowymi i ich sprzedaż detaliczną powinny być przeznaczane na finansowanie określonych zadań z zakresu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii. Raporty Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom i Najwyższej Izby Kontroli wskazują jednak, że część z tych dochodów jest wykorzystywana przez jednostki samorządu terytorialnego na inne cele albo na działania o niskiej skuteczności.

*– Przy okazji różnych wydarzeń staramy się edukować samorządowców, że dobrze zainwestowane pieniądze w skuteczne działania profilaktyczne, najlepiej poprzedzone diagnozą potrzeb w danym samorządzie, to jest wyjątkowa inwestycja długoterminowa, wręcz najlepsza. Tylko że dzisiaj niestety patrzymy trochę zbyt krótkoterminowo. Jest wojna, mamy trudności gospodarcze, weszliśmy w bardzo niespokojny czas, ale w końcu nadejdzie czas stabilizacji i trzeba myśleć o tym, co będzie później – mówi prezes Fundacji Rozwoju Młodego Pokolenia.*

*Źródło: Newseria*