

Problemy ze zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży stają się coraz większym wyzwaniem społecznym. Eksperci zwracają uwagę, że istotną rolę odgrywają w tym media społecznościowe, które narażają młodych na nieodpowiednie treści, a także sprzyjają ciągłemu porównywaniu się z innymi. Przedstawiciele PZU podkreślają, że inwestycja w dobrostan dzieci dziś zdecyduje o tym, jak będzie wyglądało społeczeństwo za kilka lat. Dlatego firma rozwija program „Młodzi z Mocą”, którego celem jest wsparcie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Z raportu „Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków” przygotowanego w ramach projektu „Zdrowie psychiczne młodych cyfrowych” wynika, że 88 proc. uczniów klas siódmych szkół podstawowych i 96 proc. uczniów klas trzecich szkół ponadpodstawowych ma konto w portalu społecznościowym. Zdecydowana większość korzysta z takich portali codziennie lub prawie codziennie. Co trzeci spośród młodszych uczniów i połowa starszych przyznaje, że spędza w internecie co najmniej cztery godziny dziennie. Jednocześnie 20 proc. uczniów klas siódmych szkół podstawowych i 33 proc. uczniów klas trzecich szkół ponadpodstawowych odczuwa smutek lub pustkę. Wielu przyznaje, że czują się bezwartościowi, a także że doświadczają poczucia odrzucenia.

– Musimy zwrócić uwagę na bardzo obniżone poczucie własnej wartości. Młodzi ludzie często porównują się do wyobrażonych ideałów, ale też cały czas prowadzą takie porównywania między sobą. Mają poczucie, że ktoś jest podobny do mnie, ale to on ma 500 lajków pod swoim postem, a ja tylko 20. Budzi się poczucie, że coś ze mną jest nie tak – mówi dr Halszka Witkowska, wiceprezesa Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego.

Jak wynika z badania „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce – perspektywa rodzica” zrealizowanego przez SW Research na zlecenie Galileo Medical w marcu 2026 roku, opiekunowie jako główną przyczynę problemów zdrowia psychicznego swoich dzieci wskazywali nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych (41,2 proc.). Zdaniem ekspertów social media to mechanizmy, które bezpośrednio wpływają na układ nagrody w mózgu dziecka. Uzależniają go od szybkich dopaminowych „strzałów” w postaci polubień czy komentarzy. Gdy ich brakuje, pojawiają się lęk, frustracja i poczucie bycia gorszym.

– Do tego często dochodzi poczucie samotności, brak możliwości porozmawiania z kimś o poważnych problemach, które dzieją się w domu. Z badań wiemy, że to właśnie problemy w domu, przemoc psychiczna dokonywana przez rodzica lub opiekuna pchają dzieci do podjęcia próby samobójczej – podkreśla dr Halszka Witkowska.

Poczucie samotności, nadmiar treści cyfrowych i zaniżone poczucie własnej wartości – te czynniki tworzą dziś triadę kryzysu psychicznego młodych, prowadząc do chronicznego stresu, poczucia braku sensu i problemów z budowaniem relacji. Jak wskazują eksperci PZU, młodzi ludzie są dziś mniej zadowoleni z życia niż starsze pokolenia, co odwraca dotychczasowy model rozwoju dobrostanu.

– Program „PZU Młodzi z Mocą” to efekt naszego wieloletniego doświadczenia oraz współpracy z organizacjami pozarządowymi i instytucjami. Jako duża firma mamy na co dzień kontakt z różnymi środowiskami i obserwujemy wyzwania społeczne, z którymi się mierzą. Widzimy je również w naszej codziennej pracy. Dlatego uznaliśmy, że obszar zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży wymaga dziś szczególnej uwagi – podkreśla Agnieszka Żebrowska, dyrektor Biura Sponsoringu i Prewencji w PZU.

Program „Młodzi z Mocą” integruje dotychczas realizowane projekty oraz nowe inicjatywy. Ma stworzyć

holistyczne podejście do wsparcia dobrostanu psychicznego młodego pokolenia. Jego założenia zostały przygotowane w trakcie kilkumiesięcznych warsztatów z psychologami, psychiatrami i socjologami.

– Poprosiliśmy ich o ekspertyzę dotyczącą najskuteczniejszych form wsparcia. Po wielu rozmowach i analizach wspólnie wypracowaliśmy wniosek, że najlepszym rozwiązaniem będzie stworzenie swoistego inkubatora. Oznacza to zaproszenie do współpracy specjalistów, w szczególności organizacji pozarządowych, które mają doświadczenie w realnej pomocy – tłumaczy przedstawicielka PZU. – Dobieramy partnerów tak, żeby zagospodarować wszystkie zdefiniowane przez nas problemy, czyli samotność, nieumiejętność radzenia sobie z emocjami i budowania relacji. Jednocześnie włączamy w to misję fundacji, czyli krytyczne myślenie, umiejętność radzenia sobie ze światem online i dezinformacją.

Celem programu jest budowanie odporności psychicznej młodego pokolenia poprzez działania wyprzedzające kryzys, a głównym założeniem – stworzenie systemu wsparcia, który łączy działania edukacyjne, społeczne i eksperckie. Inicjatywa opiera się na trzech filarach. Pierwszym z nich jest potencjał, czyli wzmacnianie kompetencji emocjonalnych i poczucia własnej wartości. Drugim jest zdrowie – dbanie o równowagę psychiczną jako fundament życia, a trzecim uważność rozumiana jako rozwijanie relacji i świadomości siebie oraz innych.

– Jeśli dziś nie zainwestujemy w odporność psychiczną młodych, zapłacimy za to wszyscy – zdrowotnie, społecznie i ekonomicznie. Dlatego traktujemy ten program nie jako pojedynczy projekt społeczny, ale jako element długofalowej strategii budowania odporności społecznej składającej się z różnych inicjatyw i działającej na wielu kierunkach – powiedziała podczas inauguracji programu „Młodzi z Mocą” Iwona Wróbel, prezes PZU Życie. – Program wychodzi z prostego założenia: to, w jakiej kondycji psychicznej młodzi ludzie wejdą w dorosłość, zdecyduje o tym, jak będzie wyglądało społeczeństwo za kilka-kilkanaście lat – dodała.

Elementem programu PZU jest kampania „OdFiltruj Rzeczywistość” realizowana we współpracy z Universal Music Polska. W projekt zaangażowali się artyści, którzy w swojej twórczości otwarcie mówią o presji i wyzwaniach, z jakimi mierzy się ich pokolenie. W ramach inicjatywy powstają utwory i teledyski inspirowane ich osobistymi doświadczeniami.

– Obraz świata młodych ludzi najbardziej zniekształca to, co pokazujemy w internecie. Większość influencerów czy celebrytów pokazuje same idealne rzeczy i idealnego siebie. Ludzie wyglądają zbyt idealnie, a w rzeczywistości tak nie jest. Nie mówią też o superważnych rzeczach czy problemach. To wszystko jest ukrywane, a młodzi ludzie niestety patrzą na to jak na piękny obrazek i później porównują to do swojego życia – mówi Zuza Jabłońska, wokalistka.

Na potrzeby kampanii stworzyła utwór i teledysk „OdFiltruj Rzeczywistość”, którego premiera miała miejsce 5 czerwca.

– Mówię w nim o tym, żebyśmy odeszli od tej idealnej strony świata w internecie i pokazywali prawdę o sobie i się akceptowali. Mam nadzieję, że dzięki kampanii dużo młodych osób zrozumie, że trzeba być szczerym, kochać siebie i mówić głośno o swoich problemach – mówi piosenkarka.

Do projektu zaproszono także Bryską i Daniela Godsona – artystów, którzy w swojej twórczości otwarcie mówią o presji i wyzwaniach, z jakimi mierzy się ich pokolenie.

Pokolenie zagubionych? Samotność, bezsilność, brak wiary w siebie

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 17, czerwiec 2026 14:43

Alicja Cisowska

Odsłony: 332

Źródło: Newseria