

Irena Czyż

8. konferencja z cyklu *Zdrowy Pomorzanie*

PROFILAKTYCZNE DZIAŁANIA PROZDROWOTNE SZANSĄ NA ROZWÓJ POMORSKIEJ EDUKACJI

Pandemia COVID-19 dotkliwie ukazała, w jak wielu ważnych dziedzinach życia zbiorowego jesteśmy mało odporni i nieprzygotowani na nieprzewidziane wydarzenia. Dotyczy to także edukacji. Kształcenie zdalne wymaga nie tylko powszechnego i równego dostępu do narzędzi oraz odpowiedniego poziomu kompetencji cyfrowych, ale również odmiennej metodyki pracy z uczniami; dlatego właśnie pandemia pozwoliła dostrzec wiele krytycznych słabości polskiego systemu kształcenia. Potrzeba transformacji tradycyjnego nauczania w aktywne uczenie się uczniów, wymuszające wykorzystanie zdobyczy nowoczesnej technologii wydaje się niezbędne. W przyszłości powinniśmy być dobrze przygotowani do realizacji edukacji w sposób zdalny bądź hybrydowy. Edukacja powinna być nakierowana na (samo)rozwój, relacje i rozumienie świata, a nie realizację podstawy programowej i weryfikację wiedzy.

Czego nauczyła nas pandemia, czyli co trzeba zrobić jutro, żeby stworzyć podstawy koniecznych zmian? Doświadczenia tych kilku miesięcy zdalnego nauczania pokazują, jak wiele jest koniecznych i możliwych działań, które powinniśmy zacząć realizować. Dzięki nim będzie można wyeliminować zaobserwowane słabości, ale też konstruktywnie wykorzystać dobre praktyki. Szkoły będą musiały uważnie przeanalizować sytuację uczniów nieuczestniczących w edukacji na odległość: zidentyfikować tych, którzy uchylali się od pracy zdalnej oraz tych, którzy nie mieli do niej dostępu.

W okresie pandemii koronawirusa zmienił się również sposób naszego społecznego funkcjonowania, zmuszając nas do ograniczenia kontaktów bezpośrednich, wykonywania pracy bądź nauki w sposób zdalny czy zaprzestania lub ograniczenia pewnych aktywności, np. podróżowania. To trudne doświadczenie wpłynęło nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, relacje i związki, ale także na poczucie bezpieczeństwa i myślenie o przyszłości. Warto zauważyć, że chociaż nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych może stanowić zagrożenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego, to jednak dzięki tym urządzeniom oraz komunikacji za ich pośrednictwem młodzi ludzie mogą utrzymać istotne dla rozwoju i zdrowia psychicznego relacje, szczególnie gdy przepisy związane z lockdownem uniemożliwiają lub znacząco ograniczają kontakty bezpośrednie.

Globalna pandemia związana z zakażeniem SARS-CoV-2 zmieniła wszystkie aspekty życia codziennego. Spowodowała zmianę zachowań żywieniowych i stylu życia większości ludzi, którym towarzyszy wzrost odczuwanego stresu z powodu izolacji, drastycznego ograniczenia kontaktów społecznych i obaw o zakażenie wirusem oraz utraty zatrudnienia i dochodów. Właściwe odżywianie jest ważne dla zachowania zdrowia, a podczas pandemii COVID-19 troska o właściwą dietę, dostosowaną do zapotrzebowania organizmu (w ilości odpowiedniej do wieku, płci, stanu fizjologicznego i aktywności fizycznej), nabiera szczególnego znaczenia. Nasuwa się więc pytanie o przygotowanie ucznia do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla indywidualnych potrzeb zdrowotnych, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

Dobrostan i zdrowie psychiczne młodych ludzi w okresie pandemii to bardzo istotny problem zdrowia publicznego, szczególnie w kontekście potencjalnych skutków długofalowych. Prowadzenie profilaktyki i promocji zdrowia to jeden z najlepszych sposobów na poprawę poziomu zdrowia społeczeństwa. Niezwykle cenne stają się wnioski z badań i rekomendacje dla profilaktyki, zmierzające do podniesienia jej skuteczności, trwałości i efektywności. Bardzo ważnym elementem w tym działaniu jest edukacja zdrowotna. Od innych metod przeciwdziałania profilaktyka różni się tym, że jest czynnością uprzedzającą, a więc jest podejmowana, zanim szkodliwe zjawiska ujawnią się i rozprzestrzeniają, a ich efekty zmuszą dopiero do zastosowania bezpośrednich środków zaradczych. Właśnie dlatego profilaktyka jest tak ważna, ponieważ dzięki niej można zmniejszyć ryzyko zachorowania na różnorodne choroby, a jednocześnie przynosi wiele innych korzyści.

Również system leczenia psychiatrycznego dzieci i młodzieży nie zaspokaja w pełni potrzeb tej populacji pacjentów oraz nie zapewnia kompleksowej i powszechnie dostępnej psychiatrycznej opieki zdrowotnej.

Powyższe zagadnienia były przedmiotem rozważań uczestników konferencji pt. *Profilaktyczne działania prozdrowotne szansą na rozwój pomorskiej edukacji*, która odbyła się 27 października 2021 roku w Gdańsku. Organizatorami konferencji byli Urząd

Marszałkowski Województwa Pomorskiego oraz Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku. W spotkaniu uczestniczyli dyrektorzy szkół, pedagodzy, psycholodzy, rodzice oraz pracownicy samorządów lokalnych odpowiedzialni za edukację, politykę społeczną i zdrowotną.

Część wykładową konferencji rozpoczęła Lucyna Lewandowska – dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 1 w Gdyni. W swoim wystąpieniu pt. **Konstruktywna profilaktyka jako wzmocnienie ochrony zdrowia fizycznego i psychicznego dzieci i młodzieży** odniosła się do definicji profilaktyki, jej rodzajów oraz znaczenia dla zdrowia jednostki.

Profesor Tomasz Smiatacz w wykładzie pt. **Szczepienia ochronne – w czym tkwi problem?** przedstawił historię największych pandemii w dziejach świata, od dżumy, poprzez inne choroby, takie jak cholera, tyfus, ospa, syfilis, trąd czy hiszpanka, które były bardzo wyniszczające. Dopiero szczepienia i rozpoznanie przyczyn chorób dało szansę ich opanowania. Przytaczając odpowiednie dane Pan Profesor udzielił zebranych odpowiedzi na pytanie „czy szczepienia są bezpieczne?“, również w kontekście COVID-19. Skoro fakty jednoznacznie wskazują na skuteczność szczepień, dlaczego ich unikamy? W czym tkwi problem? Podejmując życiowe decyzje – kierujemy się: faktami, emocjami, presją zewnętrzną, modą, postawą autorytetów. Na zakończenie swojego wystąpienia profesor Tomasz Smiatacz, pod rozwagę uczestnikom konferencji postawił dwa pytania: (1) Czy kłamstwo mieści się w pojęciu wolności słowa? (2) Czy zdrowie i życie ludzkie naprawdę jest najwyższą wartością?

Skutki zdrowotne izolacji społecznej w przebiegu pandemii to temat wykładu profesor Barbary Kamińskiej, która mówiła o różnorodnych skutkach nauczania online, zarówno w obszarze zdrowia fizycznego i psychicznego. Wskazała na znaczny wzrost liczby prób samobójczych ze skutkiem śmiertelnym podejmowanych przez osoby poniżej 18. roku życia. Przypomniała również, że pandemia COVID-19 poważnie zmodyfikowała funkcjonowanie społeczne nastolatków i zmieniła ich codzienne życie. Profesor Barbara Kamińska przytoczyła liczne, negatywne skutki ograniczeń społecznych.

Profesor Jacek Pyżalski swoje przemyślenia dotyczące pracy i nauki podczas pandemii zawarł w wystąpieniu pt. **Konsekwencje edukacji zdalnej w obszarze zdrowia psychicznego**. Zwrócił uwagę, że nie da się przeprowadzić wyraźnej granicy między zdrowiem fizycznym i psychicznym. Te dwa obszary są bardzo mocno ze sobą powiązane i wzajemnie się warunkują. Charakteryzując edukację zdalną często używa się dwóch

przymiotników: kryzysowa i wymuszona. Tymczasem badania wskazują, że lekcje on-line miały nie tylko złe konsekwencje, ale wywarły też dobry wpływ lub obojętny na jej uczestników. Z badań prowadzonych przez grupę profesora Jacka Pyżalskiego wynika, że największy wpływ na zdrowie psychiczne miały relacje (uczeń – uczeń, uczeń – nauczyciel). Pogorszenie relacji potwierdziło ok. 50% respondentów; 30% – takie same, a 5% określa relacje jako lepsze niż przed pandemią (głównie uczniowie nieśmiali i z zespołem autyzmu). Spośród badanych, aż 60% nauczycieli potwierdziło, że czują się gorzej i dużo gorzej (u uczniów 50%, a jeszcze mniej rodzice). Co tak pogrążyło nauczycieli? W krótkim czasie musieli opanować wiele umiejętności, poznać nowe narzędzia, zmienić metody pracy. Stale poddawani byli permanentnej hospicacji, zaburzeniu uległy relacje praca – dom (mieszkam w pracy!) oraz rytm dobowy (ciągłe telefony, nawet w nocy). Nie ulega wątpliwości, że te wszystkie okoliczności przekładały się na relacje. Mamy obowiązek troszczyć się o zdrowie dzieci i młodzieży, ale nie zapominajmy o nauczycielach.

W dalszej części odbyło się wystąpienie dra n. med. Tadeusza Jędrzejczyka oraz dra n. ekon. Mariusza Kaszubowskiego pt. **Lepsza Przyszłość – przeciwdziałanie zaburzeniom psychicznym u dzieci i młodzieży** i dotyczyło działań profilaktycznych w zakresie zdrowia psychicznego w województwie pomorskim. Projekt o powyższym tytule realizowany jest przez Departament Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego.

Opiekę psychiatryczną w województwie pomorskim krótko przedstawiła Agnieszka Kapała-Sokalska, członkini Zarządu Województwa Pomorskiego. Przypomniała, że odpowiednią profilaktykę adresowaną do dzieci i młodzieży oraz skuteczną terapię ma zapewnić model leczenia środowiskowego, stanowiący najbardziej efektywną formę opieki nad tą populacją. Najbardziej kosztowne i zarezerwowane dla małej grupy potrzebujących pomocy dzieci są wysokospecjalistyczne oddziały szpitalne, natomiast najbardziej potrzebne środowiskowe formy pomocy: poradnie, oddziały dzienne, oddziały opieki środowiskowej i interwencji kryzysowej. Prelegentka przedstawiła wykaz Ośrodków Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży (I poziom referencyjny) na terenie województwa pomorskiego (patrz tab. str. 40). Do ośrodków tych można dostać się bez skierowań. Znajdziemy tam psychologów, psychoterapeutów, terapeutów środowiskowych, nie ma jednak psychiatrów. Swoją działalnością obejmują całe środowisko, rodziny, szkoły.

I (pierwszy) poziom referencyjny jest już faktem, teraz czekamy na II i III poziom referencyjny. Ministerstwo Zdrowia wydało stosowne akty prawne i ogłosiło konkursy.

Po zakończeniu części wykładowej organizatorzy konferencji zaproponowali uczestnikom panel dyskusyjny na temat: *Działania wychowawcze, profilaktyczne i pomocowe na rzecz wsparcia dzieci i młodzieży*. Dyskusję moderowała dziennikarka Radia Gdańsk – **Joanna Matuszkiewicz**, natomiast jej uczestnikami byli: **Lucyna Lewandowska** – psycholog, PPP nr 1 w Gdyni; dr **Maciej Dębski** – socjolog, UG; **Małgorzata Zauliczna** – nauczyciel, VIII LO im. Komisji Edukacji Narodowej w Gdańsku; **Maksymilian Karc** – uczeń, VIII LO im. Komisji Edukacji Narodowej w Gdańsku; **Tomasz Karc** – rodzic. Uczestnicy dyskusji dzielili się przeżyciami z okresu edukacji zdalnej. Szczerze opowiadali o własnych emocjach i refleksjach z tego trudnego i niejednoznacznego okresu. Podsumowaniem dyskusji są wnioski wynikające z wypowiedzi uczestników panelu dyskusyjnego:

- Należy „rozprawić” się z pandemią i nauczaniem zdalnym na forum klasy, zobaczyć negatywy, nie pomijając pozytywów.
- W pracy wychowawczej położyć nacisk na relacje, bliskość; dobre relacje przełożą się na efekty edukacji.
- W miarę możliwości organizować zajęcia na łonie natury, wychodzić z uczniami do parku, na łąkę i do lasu.
- W każdej szkole niezbędny jest psycholog.
- Nauczyciele potrzebują edukacji w zakresie profilaktyki zdrowotnej, również na etapie kształcenia.
- W zakresie szczepień, ich znaczenia i konieczności stosowania powinno być edukowane całe społeczeństwo, zarówno dzieci, młodzież i dorośli.

- Niezbędne jest edukowanie dzieci i młodzieży w zakresie dbałości o wzrok, masę ciała oraz wynikające z tego skutki zdrowotne.
- Należy pamiętać o higienie cyfrowej podczas nauki i pracy.
- Zwiększyć dostępność psychiatrów (zarówno w warunkach szpitalnych, jak i w poradniach).

Końcowa część konferencji poświęcona była emocjom i ich roli w życiu człowieka. Psycholog Ewelina Supińska stwierdziła, że znaczenie pozytywnych emocji dla zdrowia i dobrostanu potwierdzono w licznych badaniach naukowych. „Dla zdrowia i dobrego samopoczucia liczy się to, ile z każdego rodzaju emocji, pozytywnych i negatywnych, doświadczamy”. Potrzeba trzech pozytywnych doświadczeń, aby „zrównoważyć” jedno doświadczenie negatywne i doświadczyć korzystnych efektów pozytywności (B. Fredrickson).

I TY MASZ TĘ MOC. Pozytywność to profilaktyczne działanie prozdrowotne. Poprzez świadomą regulację emocji masz wpływ na swoje zdrowie i dobrostan to ostatnie zdanie z wystąpienia Eweliny Supińskiej najlepiej podsumowuje tegoroczną konferencję.

W przyszłym roku planowana jest kolejna konferencja z cyklu *Zdrowy Pomorzanin*, na którą w imieniu wszystkich organizatorów, już dzisiaj zapraszamy zainteresowanych.

Irena Czyż

Koordynator konferencji, konsultant ds. wspomagania pracy nauczycieli w zakresie promocji zdrowia, profilaktyki zdrowotnej i aktywności sportowej oraz przedmiotów przyrodniczych w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.

ZDROWY POMORZANIN
8. Profilaktyczne działania prozdrowotne szansą na rozwój pomorskiej edukacji

I TY MASZ TĘ MOC
POZYTYWNOŚĆ TO PROFILAKTYCZNE DZIAŁANIE PROZDROWOTNE
To nie banał, zbytek, luksus czy fanaberia.
Poprzez świadomą regulację emocji masz wpływ na swoje zdrowie i dobrostan.
Dążenie do dobrostanu to codzienne dążenie do pozytywności, które wymaga systematyczności i wysiłku.
SAMO SIĘ NIE ZROBI!

Nagranie konferencji online

Materiały z konferencji

Wykaz ośrodków I stopnia referencyjnego systemu ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży – województwo pomorskie (stan na 7.12.2021)
ze strony: <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>

Świadczeniodawca	Miasto	Adres realizacji świadczeń	Numer telefonu
Samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej w Czersku	Czersk	Królowej Jadwigi 4	502 518 083
Samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej w Człuchowie	Człuchów	Szczecińska 16	59 714 23 87, 690 465 430
Szpital specjalistyczny w Kościerzynie spółka zoo	Dzierżążno	Szpitalna 36	58 687 19 32
Wojewódzki szpital psychiatryczny im. prof. Tadeusza Bilikiewicza	Gdańsk	Srebrniki 17	570 213 101
Niepubliczny zakład opieki zdrowotnej nr 1	Gdańsk	Piotrkowska 27/6	600 053 419 i 698 358 576
Niepubliczny zakład opieki zdrowotnej nr 1	Gdańsk	Prezydenta Lecha Kaczyńskiego 30	600 053 419 i 698 358 576
Fundacja oparcia społecznego Aleksandry Fosa	Gdańsk	Radna 3/2	790 512 212
Centrum cbt spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Gdańsk	Juliusza Słowackiego 35	668 539 813 i 58 727 17 12
Szpital pomorskie spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Gdynia	Wójta Radtkego 1	5872 60 860
Centrum zdrowia diagnoza i terapia	Gdynia	Inż. J. Śmidowicza 49	531 255 697 i 531 539 639
Niepubliczny zakład opieki zdrowotnej nr 1	Gdynia	Wioślarska 12	600 053 419 i 698 358 576
Niepubliczny zakład opieki zdrowotnej nr 1	Kosakowo	Żeromskiego 49	600 053 419 i 698 358 576
Szpital specjalistyczny w Kościerzynie spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	Kościerzyna	A. Piechowskiego 36	58 686 07 80
Samodzielny publiczny specjalistyczny zakład opieki zdrowotnej	Lębork	Juliana Węgrzynowicza 13	662 044 789
OŚRODEK WCZESNEJ INTERWENCJI „AS”	Malbork	Marii Konopnickiej 4/3	668 299 221
Specjalistyczna praktyka położniczo-ginekologiczna	Nowy Dwór Gdański	Sienkiewicza 17	55 246 22 33 i 515 768 855
Samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej	Prabuty	Władysława Jagiełły 26a	22 177 78 34
Niepubliczny zakład opieki zdrowotnej nr 1	Rumia	Derdowskiego 23	600 053 419 i 698 358 576
Niepubliczny zakład opieki zdrowotnej nr 1	Sopot	Gen. Józefa Wybickiego 48	600 053 419 i 698 358 576
CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO	Słupsk	Juliana Tuwima 34	59 307 07 37 , 574 700 599
Szpital dla nerwowo i psychicznie chorych im. St. Kryzjana	Starogard Gdański	Skarszewska 7	58 562 06 00 w.2136
Samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej	Starogard Gdański	Gen. Józefa Hallera 21	22 177 78 34
Przychodnia Rogowsy spółka z ograniczoną odpowiedzialnością sp. K.	Tczew	Jaroslawa dąbrowskiego 10	58 530 77 (78)
Niepubliczny zakład opieki zdrowotnej nr 1	Wejherowo	10 lutego 13	600 053 419 i 698 358 576