Informacja prasowa, 10.10.2023

**Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.**

**Czy w Polsce psychoterapeuta to nadal „lekarz od wariatów”?**

**Najnowsze wyniki badań.**

**Czy wizerunek psychoterapeuty jako „lekarza od wariatów” odchodzi w zapomnienie? Na to wydają się wskazywać najnowsze badania przeprowadzone z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego w ramach programu „POLećmy ze wsparciem”\*. Polacy mają coraz większą gotowość do zasięgania opinii specjalisty w przypadku stwierdzenia problemów o podłożu psychicznym u swoich dzieci i coraz wyżej oceniają skuteczność tego działania. Nadal jednak co piaty rodzic, decydując się na terapię dziecka, doświadczył negatywnych reakcji ze strony swojego otoczenia.**

POL zbadał m.in. jak oceniamy swoje kompetencje w zakresie rozpoznawania niepokojących sygnałów w zachowaniu dzieci, czy potrafimy prowadzić rozmowy z pociechami na trudne tematy, a jeśli dziecko trafi do specjalisty, to jak oceniamy jego pomoc i jakie mamy obawy z nią związane.

 **Diagnoza zaczyna się od rozmowy. Czy potrafimy ją przeprowadzić?**

Rodzice coraz chętniej rozmawiają z dziećmi o ich potrzebach, jednak nadal tzw. „trudne tematy” są wyzwaniem dla blisko połowy. Najczęściej podejmujemy tematy lekkie – pasje i zainteresowania (o nich rozmawia regularnie 52% rodziców), rozmowy o tym jak minął dzień (46% rodziców) czy relacje z przyjaciółmi (45%).

**-** *Mimo znaczenia problemów zdrowia psychicznego we współczesnym świecie, jedynie 17% rodziców regularnie rozmawia na ten temat ze swoimi dziećmi. Omijanie tematów zdrowia psychicznego pomimo globalnego trendu zwiększającego ogólną świadomość może odzwierciedlać wewnętrzne bariery, lęki i brak wiedzy w tym temacie* - mówi Karolina Isio-Kurpińska, autorka pomocnika dla nauczycieli i opiekunów „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży”, który powstał w ramach kampanii „POLećmy ze wsparciem”, realizowanej przez markę POL oraz PAH.

Niemal połowa rodziców deklaruje, że posiada podstawową wiedzę z zakresu objawów i przebiegu zabrzeń odżywiania takich jak anoreksja czy bulimia (49%) oraz zaburzeń nastroju (depresja, zaburzenia dwubiegunowe) – 48%. Co dziesiąty rodzic przyznaje, że czuje się niepewnie w rozpoznawaniu symptomów problemów psychologicznych dzieci. Co ciekawe, opiekunowie dzieci korzystających z psychoterapii cechują się znacznie większą pewnością w diagnozowaniu problemów natury psychicznej (75% vs 35%).

**Jeśli porada specjalisty, to dlaczego?**

Predyspozycje psychiczne najmłodszych rzutują na negatywną ocenę kompetencji dorosłych. Im mniejsza odporność psychiczna dziecka, tym rodzic gorzej postrzega swoją zdolność do skutecznej pomocy w tym obszarze. Aż 60% z tych rodziców ma taką obawę. Są oni bardziej skorzy do udania się do specjalisty.

Zaledwie 17% opiekunów oceniających swoje pociechy jako silne psychicznie, wskazuje lęk o brak własnych kompetencji.

To często jedna z motywacji, obok silnej potrzeby zapewnienia dziecku jak najlepszej opieki, która sprawia, że odwiedzamy z dzieckiem gabinet psychoterapeuty.

**Psychoterapia to pozytywne spotkanie?**

Okazuje się, że większość rodziców pozytywnie ocenia doświadczenia z psychoterapią dziecka (64%) oraz psychoterapią własną (66%), jeśli miały one miejsce. Pierwsze skojarzenie z psychologiem to dla większości pomoc i wsparcie (57%). Co więcej, zdecydowana większość rodziców zauważyło pozytywny wpływ kontaktu z psychologiem na samopoczucie dziecka (70%).

-*To, że psycholog kojarzy nam się we wsparciem wraz z pozytywną oceną jego pomocy, sprawia, że wizerunek tego zawodu jako „lekarza od wariatów” odchodzi w zapomnienie. To dzieje się stopniowo. Jest jeszcze wiele rzeczy do zrobienia w tym obszarze* – podsumowuje Karolina Isio-Kurpińska.

**Nie zawsze jest kolorowo.**

Choć wiele wskazuje na pozytywne zmiany w społeczeństwie – 43% badanych dostrzega większą akceptację otoczenia wobec problemów psychicznych, to jednak nadal psycholog kojarzy się ze wstydem 13% badanym, sceptycznie podchodzi do niego 11%. Wciąż zdarzają się też negatywne reakcje ze strony społeczeństwa, gdy opiekunowie decydują się na podjęcie terapii u dziecka. Doświadczyło ich niemal 20% badanych. Widoczny jest też strach przed stygmatyzacją - potencjalnie negatywnej reakcji otoczenia obawia się aż 55% rodziców, których dzieci nie uczestniczyły w terapii.

Inicjatywy takie jak badanie „Opinie o problemach psychicznych dzieci wśród rodziców uczniów szkoły podstawowej w Polsce” pokazują potrzebę edukacji Polaków, by zdrowie psychiczne stało na równi z tym fizycznym.

POL już po raz trzeci zwraca uwagę na ten problem w kampanii „POLećmy ze wsparciem”. W ramach akcji opracowano specjalny bezpłatny poradnik, który w praktyczny sposób podpowiada jak na co dzień budować relacje z dziećmi, uczniami i rozmawiać z nimi w sytuacjach trudnych i stresujących. Poradnik zawiera także listę telefonów zaufania, gdzie można szukać specjalistycznego wsparcia. Poradnik można bezpłatnie pobrać ze strony www: <https://polecmyzewsparciem.pl/./>

POL oprócz działań na rzecz zwiększenia świadomości na temat zdrowia psychicznego, wspiera także finansowo Polską Akcję Humanitarną. W tym roku już po raz kolejny przekazał 100.000 PLN na rzecz akcji Pajacyk Pomoc Psychospołeczna, która wspiera różne formy zajęć psychoterapeutycznych dla dzieci i młodzieży w wieku 6-18 lat, tym samym zwiększając dostęp do kontaktu ze specjalistami.

**Skrót z badania:**

* Ze wstydem psycholog kojarzy się 13% badanym, sceptycznie podchodzi do niego 11%.
* Mężczyźni częściej uważają, że psychoterapia jest odpowiedniejsza dla dorosłych niż dla dzieci (21% vs 11%) oraz że psychoterapia to zbędne użalenie się nad sobą (16% vs 9%).
* Niemal połowa rodziców deklaruje, że posiada podstawową wiedzę z zakresu objawów i przebiegu zabrzeń odżywiania takich jak anoreksja czy bulimia (49%) oraz zaburzeń nastroju (depresja, zaburzenia dwubiegunowe) – 48%.
* Rodzice uważający swoje dziecko za mało odporne psychicznie wykazują obawę o brak własnych kompetencji w kwestii pomocy psychologicznej (60% vs 17%).
* Większość rodziców zauważyło pozytywny wpływ kontaktu z psychologiem na samopoczucie dziecka (70%), negatywną opinię o psychoterapii ma 6%.
* Większość rodziców pozytywnie ocenia doświadczenia z psychoterapią dziecka (64%) oraz psychoterapią własną (66%).

\*\*\*\*

**Karolina Isio-Kurpińska** – psychoterapeutka, przez większość życia zawodowego związana z oświatą, edukatorka prowadząca szkolenia dla rad pedagogicznych w całej Polsce z zakresu metodyki oraz psychologicznych aspektów nauczania: motywacji, pracy z uczniami trudnymi, komunikacji z rodzicami i zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Badanie **„Opinie o problemach psychicznych dzieci wśród rodziców uczniów szkoły podstawowej w Polsce”**, 31.07-4.08.2023, zrealizowane na zlecenie producenta papieru POL. Badanie zostało zrealizowane techniką CAWI w ramach panelu internetowego. Łącznie przeprowadzono 600 wywiadów, 220 wśród rodziców uczniów klas (1-3), oraz 380 rodziców uczniów klas (4-8).