Informacja prasowa, 18.10.2024

**Polskie nastolatki przyznają: zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne.**

**[najnowsze wyniki badań]**

**Aż 73% nastolatków uważa, że zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Dla 22% zdrowie psychiczne jest nawet ważniejsze, wynika z badania przeprowadzonego z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego w ramach programu „POLećmy ze wsparciem”\*. Jednocześnie niemal 40% zgadza się ze stwierdzeniem „co mnie nie zabije, to mnie wzmocni”, a ponad 80% nastolatków przyznaje, że zdarza się im ukrywać uczucia przed otoczeniem. Jak możemy wspierać młodych ludzi w budowaniu odporności psychicznej?**

Budujące są wyniki badań wskazujące, że polskie nastolatki są świadome odczuwanych emocji i potrafią je nazwać. Ponad połowa (53%) zawsze, bądź często zastanawia się nad własnymi uczuciami, jedynie 7% je ignoruje. Jednak temat jest bardziej złożony, a potrzeba psychoedukacji niezwykle potrzebna.

**Między deklaracjami a rzeczywistością**

Z badań wyłania się obraz samotności młodych ludzi. Wprawdzie Zetki najczęściej odczuwają radość (65%), a także złość (47%), co jest naturalne dla dorastających, ale samotność wskazuje co trzecia osoba. Co czwartej towarzyszy poczucie winy.

Niepokojące są dane, które pokazują, że w trudnych sytuacjach 33% ucieka w świat gier komputerowych. Zdecydowanie częściej robią to chłopcy. Młodzież w chwilach słabości zatapia się w muzyce – pomaga ona zarówno podczas smutku (61%), jak i napadów złości (59%). Tylko nieliczni myślą wtedy o rozmowie z rodzicami (12%).

Aż 81% nastolatków przyznaje, że zdarza się im ukrywać uczucia przed otoczeniem. Powody? Co trzeci młody człowiek (36%) nie chce zamartwiać innych, a co czwarty (24%) obawia się negatywnej oceny.

W niełatwych sytuacjach młodzi szukają wsparcia w przyjaciołach bądź bliskich osobach (50%), jak również w rodzinie (31%). Około 27% młodych ludzi radzi sobie zupełnie samodzielnie.

*-Młode osoby mogą czuć, że przyznanie się do złego samopoczucia psychicznego mówi o słabości. Ważne jest podkreślenie, że sięganie po pomoc wcale nie świadczy o nas źle, a powiedzenie bliskiej osobie otwarcie o tym jak się czujemy czasem może nawet uratować nam życie -* mówi Yuliia Tkachuk - ekspertka merytoryczna programu Pajacyk Pomoc Psychospołeczna.

**Empatia dla wybranych**

Okazuje się, że co trzeci nastolatek (33%) często znajduje się w sytuacji, gdy nie wie, jak się zachować i co czuć. Jednocześnie 29% uważa się za osoby empatyczne, które potrafią rozpoznać stany emocjonalne innych i reagować na nie. Jednak to działanie uzależnione jest nie tylko od emocji z jaką mają do czynienia, ale także od relacji z daną osobą. W sytuacjach konfliktowych 28% nastolatków wybiera ignorancję, a 23% nie bardzo wie, jakie zachowanie byłoby właściwe.

*- Badania pokazują jak wiele jeszcze zostało do zrobienia przez nas, dorosłych w kontekście wagi zdrowia psychicznego, rozpoznawania emocji czy empatii. Młodzi wprawdzie są bardzo świadomi znaczenia dobrostanu, ale często nie są wyposażeni w wiedzę, jak do niego dążyć, jak o emocjach rozmawiać „tak naprawdę” i jak reagować na emocje innych. To rola nas, dorosłych, by o edukację na temat emocji zadbać –* podsumowuje Sylwia Wyszyńska (pedagog specjalny, terapeuta) na co dzień pracujący z młodzieżą w sieci szkół TEB Edukacja.

**Wytyczajmy kierunki**

Nie da się przeżyć emocji za innych. To, co mogą zrobić dorośli, to m.in. pokazać narzędzia. Dlatego Polska Akcja Humanitarna we współpracy z producentem papieru POL opracowała specjalne „Karty EmocJA”, które pomogą zarówno pedagogom jak i opiekunom rozmawiać z młodzieżą o emocjach.

Zestaw składa się z 10 kart, dotyczących takich emocji jak smutek, wstyd, złość czy strach. Są uzupełnione o praktyczne wskazówki dotyczące tego, jak sobie z nimi radzić i jak prosić o pomoc. Karty mają atrakcyjną formę i sprawdzą się zarówno w pracy indywidualnej, jak i z bliską osobą.

- *Karty stworzyliśmy na bazie doświadczeń z 3 lat programu Pajacyk Pomoc Psychospołeczna. Wierzymy, że to materiał, który świetnie sprawdzi się zarówno w samodzielnej pracy, jak i w trakcie warsztatów* - mówi Julia Włodarska - koordynatorka programu Pajacyk Pomoc Psychospołeczna.

Karty EmocJA oraz badanie świadomości emocji wśród nastolatków są elementami kolejnej odsłony kampanii „POLećmy ze wsparciem” realizowanej przez POL, przy zaangażowaniu Polskiej Akcji Humanitarnej. POL oprócz działań na rzecz zwiększenia świadomości na temat zdrowia psychicznego, wspiera PAH także finansowo. W tym roku już po raz kolejny przekazał 100.000 PLN na rzecz programu 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.

Karty można bezpłatnie pobrać ze strony www: <https://polecmyzewsparciem.pl/materialy>

\*\*\*

**\*Badanie świadomości emocji wśród nastolatków**, przeprowadzone w dniach 3-20.06.2024, zrealizowane przez TEB Research na zlecenie producenta papieru POL. Badanie zostało zrealizowane techniką CAWI w całej Polsce. Łącznie przeprowadzono 1000 wywiadów wśród uczniów szkół średnich (LO i Technikum), w wieku 14-18 lat. Baza respondentów TEB Edukacja.