Wspierając Fundację Twarze Depresji umożliwiasz pomoc psychologiczną naszym podopiecznym oraz przyczyniasz się do promocji zdrowia psychicznego.

TWARZE DEPRESJI

twarzedepresji.pl

nr 14 – PAŹDZIERNIK 2026
ISSN 2658–2481

WSPIERAM 1,5% Twarze Depresji. Nie oceniam. Pomagam. KRS: 0000743128

eMOC + JA

NASZ RAPORT:
70% NASTOLATKÓW W POLSCE KORZYSTA Z AI, CO DZIESIĄTY PYTA JĄ O PORADY ŻYCIOWE

Cezary Łukaszewicz

Paweł Małaszyński

Katarzyna Szewczyk

Filip Mettler

WYDAWCA FUNDACJA TWARZE DEPRESJI

PARTNER WYDANIA nationale nederlanden

Program bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży do 18 roku życia oraz pomocy stacjonarnej dla uczniów szkół objętych programem

Zgłoś się do nas:

www.twarzedepresji.pl/pomocpsychologiczna

Jeśli masz pytania, napisz: **pomoc@twarzedepresji.pl**

Program finansowany dzięki wsparciu Fundacji OSHEE „Żyj Walcz Zwyciężaj", ze środków pochodzących z akcji #BiegamDobrze organizowanej przez Fundację "Maraton Warszawski" oraz dzięki wsparciu indywidualnych darczyńców.

ORGANIZATOR: FUNDACJA TWARZE DEPRESJI

PARTNERZY: OSHEE, #BiegamDobrze, PROJEKT FUNDACJI „MARATON WARSZAWSKI", PGE Fundacja

Anna Morawska-Borowiec

prezeska Fundacji Twarze Depresji

Twarze depresji. Nie oceniaj...

W Wielkiej Brytanii 23 proc. nastolatków pyta AI o zdrowie psychiczne, a 12 proc. robi to dlatego, że po prostu… nie ma z kim pogadać.

Coraz więcej młodych ludzi rozmawia o swoich problemach ze sztuczną inteligencją. Z badań wynika, że aż 70 proc. nastolatków w Polsce korzysta już z narzędzi AI, a co dziesiąty pyta ją o sprawy związane z codziennym życiem. W Danii niemal co siódmy licealista przyznał, że rozmawiał z chatbotem jak z przyjacielem. W Wielkiej Brytanii 23 proc. nastolatków pyta AI o zdrowie psychiczne, a 12 proc. robi to dlatego, że po prostu… nie ma z kim pogadać.

Dlatego przygotowaliśmy magazyn, który pomoże lepiej zrozumieć, jak AI i internet wpływają na nasze emocje, relacje i zdrowie psychiczne. Bez straszenia i moralizowania. Za to z: faktami, ciekawymi rozmowami i konkretnymi wskazówkami.

Polecam wywiady z aktorami: **Pawłem Małaszyńskim, Cezarym Łukaszewiczem, Katarzyną Szewczyk** i piosenkarzem **Filipem Mettlerem**. Opowiadają o presji, z którą często się mierzą, o emocjach, obecności w mediach społecznościowych i o tym, dlaczego warto odłożyć telefon i porozmawiać z drugim człowiekiem. Psychiatra **dr hab. Sławomir Murawiec** wyjaśnia, co dzieje się z naszym mózgiem, gdy bez przerwy scrollujemy, dostajemy powiadomienia i żyjemy online praktycznie przez cały dzień.

Przygotowaliśmy również wiele ciekawych felietonów o tym, czym jest uzależnienie od telefonu i internetu, jak działają algorytmy, dlaczego AI nie zastąpi terapeuty i w jaki sposób psychologowie wykorzystują nowe technologie, żeby skuteczniej pomagać pacjentom. Piszemy też o cyberprzemocy z użyciem AI i o tym, jak rozpoznać moment, kiedy należy poprosić o pomoc specjalistów.

Ten magazyn powstał w ramach kampanii Fundacji Twarze Depresji **„eMOC+JA”** pod hasłem **„AI nie ma emocji. Ty TAK! Zadbaj o nie!”**. Dzięki **Nationale-Nederlanden** możesz przeczytać go **bezpłatnie**. Mamy nadzieję, że po jego lekturze przekonasz się, iż kiedy naprawdę dzieje się coś ważnego, żaden chatbot nie zastąpi rozmowy z drugim człowiekiem.

Spis treści

WYDAWCA

FUNDACJA
TWARZE DEPRESJI

Al. Solidarności 78
00–145 Warszawa
twarzedepresji.pl
kontakt@twarzedepresji.pl

REDAKTOR NACZELNA

Anna Morawska-Borowiec

ZASTĘPCZYNI REDAKTOR NACZELNEJ

Joanna Gabis-Słodownik

SEKRETARZ REDAKCJI

Jakub Borowiec

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD

Paulina Mazurowska

SESJA OKŁADKOWA

Anna Morawska-Borowiec
Kamila Kawałkowska
Marcin Zagała

DRUK

LABRITA Sp. z o.o.
ul. Budowlana 3
11–400 Kętrzyn

OD NACZELNEJ

3 TWARZE DEPRESJI. NIE OCENIAJ...

NASZ RAPORT

5 AI NIE MA EMOCJI. TY TAK!

WYWIAD WYDANIA

8 PAWEŁ MAŁASZYŃSKI: EMOCJI NIE WOLNO DUSIĆ W SOBIE

12 CEZARY ŁUKASZEWICZ: LĘK NIE MOŻE MIEĆ NAD NAMI WŁADZY

16 FILIP METTLER: GŁOWA SZUKAŁA PROBLEMU, NAWET KIEDY BYŁO SPOKOJNIE

20 KATARZYNA SZEWCZYK: AI MOŻE POMÓC, ALE NIE POWINNA ZASTĘPOWAĆ MYŚLENIA

U PSYCHIATRY – BEZ OBAW

22 MÓZG W ERZE CIĄGŁEJ STYMULACJI

U PSYCHOLOGA

25 ŻYCIE NA EKRANIE, SAMOTNOŚĆ W REALU

27 AI NIE JEST TERAPEUTĄ

29 NOWE TECHNOLOGIE W TERAPII

31 ŻYCIE MIĘDZY DWOMA ŚWIATAMI

33 ALGORYTM CISZY

35 TYDZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Z ŻYCIA WZIĘTE

36 TYLKO ZERKNĘ

37 CZAS NA EMOCJE

39 BIEGAM I POMAGAM

INSPIRUJEMY

42 POMAGAĆ ODPOWIEDZIALNIE

43 PARTNERSTWO, KTÓRE ZMIENIA ŻYCIE

44 MŁODZI POTRZEBUJĄ ROZMOWY

45 POMOC ZACZYNA SIĘ OD UWAŻNOŚCI

NASZE PROGRAMY

46 POGOTOWIE PSYCHOLOGICZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

49 TELEFON ZAUFANIA DLA NAUCZYCIELI

OD WICENACZELNEJ

50 NIE OCENIAJ... DOŁĄCZ

TWARZE DEPRESJI. NIE OCENIAM. AKCEPTUJĘ.

„Wiele lat temu miałem dziwne uczucie, że dzieje się ze mną coś złego. Wydawało mi się, że zaraz umrę, że serce dziwnie bije, że mam płytki oddech. (...) Poszedłem do kardiologa. Wszystko było w porządku. Okazało się, że mogły to być napady lękowe."

FOT. ANNA MORAWSKA-BOROWIEC

AI nie ma emocji. Ty TAK!
Zadbaj o nie!

JESZCZE NIEDAWNO WYDAWAŁO SIĘ, ŻE NAJWIĘKSZYM CYFROWYM WYZWANIEM MŁODYCH LUDZI JEST ZBYT DŁUGIE SCROLLOWANIE, CIĄGŁE PORÓWNYWANIE SIĘ Z INNYMI I PRESJA, BY BYĆ ZAWSZE ONLINE. ALE POJAWIŁO SIĘ NOWE WYZWANIE – SZTUCZNA INTELIGENCJA. ODPOWIADA NATYCHMIAST. CIERPLIWIE. BEZ OCENIANIA. CZASEM SPRAWIA NAWET WRAŻENIE BARDZIEJ EMPATYCZNEJ OD CZŁOWIEKA. WŁAŚNIE DLATEGO DRUGA EDYCJA KAMPANII FUNDACJI TWARZE DEPRESJI „EMOC+JA" JEST TAK WAŻNA. JEJ HASŁO BRZMI: „AI NIE MA EMOCJI. TY TAK! ZADBAJ O NIE!".

Anna Morawska-Borowiec

FOT. ENVATO ELEMENTS

Specjaliści Fundacji Twarze Depresji informują, że nastolatkowie, którzy zgłaszają się do nich po pomoc, coraz częściej mówią o tym, że rozmawiali z AI o swoich problemach, a chatbot skierował ich do Fundacji Twarze Depresji. To pokazuje, że młodzi ludzie rzeczywiście szukają pomocy w rozmowach z chatbotami i co więcej słuchają ich podpowiedzi! Pozostaje mieć nadzieję, że takie narzędzia będą wskazywać sprawdzone kontakty do miejsc, które oferują szybką i bezpłatną pomoc – takich jak Fundacja Twarze Depresji.

Z badań NASK–PIB wynika, że nastolatki spędzają średnio około pięciu godzin dziennie z telefonem w ręku. Świat cyfrowy stał się dla nich miejscem zaspokajania potrzeb relacyjnych, społecznych i emocjonalnych. Dane pokazują również, że 62 proc. dziewcząt w internecie szuka przede wszystkim właśnie relacji i rozmów, natomiast 70 proc. chłopców wybiera gry online, gdzie realizują potrzebę rywalizacji, odnoszenia sukcesów, bycia docenionym, dlatego

FOT. ENVATO ELEMENTS

w grze pojawiają się brawa, puchary i inne elementy wpływające na zadowolenie gracza. Coraz częściej do tego cyfrowego krajobrazu dołącza sztuczna inteligencja, która dla części młodych ludzi staje się rozmówcą.

Technologia sama w sobie nie jest oczywiście zła. Wręcz przeciwnie – jest często ważnym narzędziem ułatwiającym życie, naukę i pracę. Ma jednak znaczenie, w jaki sposób i jak dużo czasu spędzamy z nowymi technologiami. Skala korzystania z AI rośnie bardzo szybko. Raport NASK „Nastolatki" (opublikowany w 2025 roku) pokazuje, że już 70 proc. młodych osób w Polsce korzystało z przynajmniej jednego narzędzia opartego na sztucznej inteligencji, a 30 proc. używa AI regularnie. Najczęściej młodzi wykorzystują ją do nauki (48 proc.), ale także dla rozrywki (23 proc.), z nudy (21 proc.) czy w poszukiwaniu porad dotyczących codziennego życia (12 proc.). Większość nastolatków (52 proc.) deklaruje pozytywny stosunek do AI. Niepokój budzi jednak fakt, że aż 65 proc. wierzy, iż treści generowane przez sztuczną inteligencję są prawdziwe, a z tym bywa różnie.

Badania pokazują, że wpływ internetu i mediów cyfrowych na dobrostan psychiczny młodzieży jest bardziej złożony, niż często przedstawia się to w publicznej debacie. Liczy się nie tylko czas spędzony online, ale przede wszystkim sposób korzystania. To, czy internet służy relacjom, edukacji i twórczości, czy staje się miejscem ucieczki, porównań, izolacji albo przemocy.

Dlatego kampania „eMOC+JA" nie mówi młodym ludziom: „nie korzystajcie z AI". Mówi coś ważniejszego: **nie powierzajcie sztucznej inteligencji swojego zdrowia psychicznego.** W spocie przygotowanym do internetu i telewizji występują: aktorka Katarzyna Szewczyk, znana z serialu internetowego „Waksy", oraz piosenkarz Filip Mettler, który od lat leczy się na depresję i zaburzenia lękowe. Przekaz kampanii jest jasny: jeśli cierpisz, boisz się, nie rozumiesz tego, co się z Tobą dzieje – nie diagnozuj się samodzielnie przez chatbot. Porozmawiaj nie z maszyną, a z człowiekiem: psychologiem w szkole, specjalistą w poradni zdrowia psychicznego w Fundacji Twarze Depresji, albo po prostu z osobą dorosłą, której ufasz.

Chatbot może brzmieć wspierająco. Może napisać: „rozumiem Cię", „to musi być trudne", „jesteś ważny". I czasem taka odpowiedź naprawdę przynosi ulgę. Ale ulga nie jest diagnozą. Miła odpowiedź nie jest terapią. Algorytm nie widzi drżących rąk, nie słyszy załamanego głosu, nie zauważa ciszy po zdaniu: „już nie daję rady". Nie zna całej historii życia, relacji rodzinnych, doświadczeń przemocy, chorób, leków, wcześniejszych kryzysów. Nie bierze odpowiedzialności za bezpieczeństwo człowieka po drugiej stronie ekranu. To szczególnie ważne w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia. Profesjonalista wie, że gdy pacjent mówi o myślach samobójczych albo o zamiarze odebrania sobie życia, to nie wystarczy odpowiedzieć „przykro mi, że tak się czujesz". Potrzebne są: ocena ryzyka, konkretna procedura, kontakt z opiekunem, lekarzem, numerem alarmowym, czasem pilna interwencja. Chatbot nie jest systemem ratunkowym. Nie zastąpi człowieka, który może zareagować naprawdę.

Jednocześnie nie można zignorować faktu, że wielu młodych ludzi zwraca się ku chatbotom właśnie dlatego, że czują się samotni. Duńscy naukowcy Arthur Bran Herbener i Malene Flensborg Damholdt wzięli pod lupę AI i licealistów. W ich badaniu 14,6 proc. nastolatków przyznało, że rozmawiało z chatbotem „jak z przyjacielem", choć tylko 2,44 proc. traktowało go jako realne wsparcie emocjonalne. Najczęściej sięgali po takie rozmowy ci, którzy czuli samotność, potrzebę zwierzenia się i mieli obniżony nastrój. To powinno być dla dorosłych sygnałem alarmowym, powodem do refleksji. Jeśli maszyna wydaje się młodemu człowiekowi bardziej cierpliwa, bardziej dostępna i mniej oceniająca niż człowiek, to pytanie brzmi: **jak rozmawiamy ze sobą na co dzień?**

Empatyczna komunikacja nie wymaga psychologicznego dyplomu. Wymaga obecności. Zamiast: „Nie przesadzaj", można powiedzieć: **„Widzę, że jest ci trudno"**. Zamiast: „Inni mają gorzej!" – **„Jestem. Jak mogę ci pomóc?".** Zamiast natychmiastowych rad – pytanie: **„Czego teraz potrzebujesz?"**. Empatia to nie naprawianie kogoś na siłę.

To bycie obok bez wyśmiewania, bez zawstydzania, bez irytacji, gdy „złota rada" nie trafia w sedno. Czasem najważniejsze zdanie brzmi: **„Nie jesteś z tym sam/a – poszukajmy pomocy razem".**

Podobne zjawisko jak w Danii, obserwowane jest także w Wielkiej Brytanii. Badanie Internet Matters z 2025 roku pokazuje, że 64 proc. dzieci i nastolatków w wieku 9–17 lat korzysta z chatbotów. Co szczególnie poruszające, 12 proc. przyznaje, że rozmawia z AI dlatego, że nie ma z kim porozmawiać w realnym życiu. Z kolei 23 proc. brytyjskich nastolatków pyta sztuczną inteligencję o kwestie dla nich bardzo ważne, takie jak zdrowie psychiczne czy seksualność. To wyraźny sygnał, że AI zaczyna wypełniać przestrzeń, którą powinni zajmować rodzice, nauczyciele, przyjaciele czy specjaliści.

AI to nie tylko narzędzie służące do komunikacji, zdobywania wiedzy. Coraz częściej staje się narzędziem cyberprzemocy. Polskie badanie pilotażowe Beaty Rajby i Bartosza Głowackiego wśród uczniów w wieku 12–15 lat i nauczycieli pokazało, że 38,5 proc. uczniów oraz 44,4 proc. nauczycieli zetknęło się z cyberprzemocą generowaną przez AI. Sztuczna inteligencja była używana m.in. do przerabiania zdjęć, tworzenia nowych obrazów, krótkich filmów i animacji oraz nagrań audio imitujących głos ofiary. Tylko około jedna trzecia uczniów była pewna, że potrafi rozpoznać takie materiały. Żadna forma przemocy nie może być nazywana „żartami". Taka przemoc niszczy poczucie bezpieczeństwa, reputację, relacje i zdrowie psychiczne. Przerobione zdjęcie, ośmieszający film, fałszywe nagranie głosu czy wykorzystanie czyjegoś wizerunku w kontekście pornograficznym, czy innym kompromitującym materiale, może zostawić ślad w psychice do końca życia, a nawet wpłynąć na zrobienie sobie krzywdy poprzez samookaleczenie czy popełnienie samobójstwa. Taka publikacja dla osoby skrzywdzonej oznacza często wstyd, lęk, bezsenność, izolację, a czasem poczucie, że „wszyscy już to widzieli" i nie ma odwrotu. Dlatego tak kluczowa jest szybka pomoc dla poszkodowanych, a dla sprawców przemocy świadomość, że za swoje czyny mogą ponieść konsekwencje prawne.

Rolą dorosłych nie jest jedynie stawianie nastolatków przed sądem, ale przede wszystkim edukowanie ich od najmłodszych lat tak, by umiały korzystać z narzędzi, do których mają dostęp: z telefonów, social mediów czy sztucznej inteligencji.

Higiena cyfrowa nie polega tylko na odkładaniu telefonu godzinę przed snem. To także zastanowienie się nad tym: Co robię z cudzym zdjęciem? Czy pytam o zgodę przed publikacją? Czy udostępniam coś, co może kogoś zranić? Czy potrafię zatrzymać przemoc, zamiast ją podbijać kolejnym komentarzem? Czy umiem powiedzieć dorosłemu, że dzieje się coś niebezpiecznego?

Badania nad mediami społecznościowymi wskazują, że ryzyko dla dobrostanu psychicznego rośnie zwłaszcza wtedy, gdy korzystanie z sieci jest nadmierne, emocjonalnie obciążające, oparte na porównywaniu się i ciągłym sprawdzaniu reakcji innych. Ale internet może być też miejscem wsparcia, wiedzy i relacji – pod warunkiem, że nie zastępuje prawdziwych relacji i profesjonalnej pomocy tam, gdzie jest ona potrzebna.

Hasło 2. edycji kampanii „eMOC+JA" warto sobie zapisać w widocznym miejscu: **„AI nie ma emocji. Ty TAK! Zadbaj o nie!"**. Jeśli czujesz, że coś Cię przerasta, nie zostawaj z tym sam/a. Jeśli ktoś użył AI, by Cię skrzywdzić, to nie Twoja wina. Jeśli boisz się powiedzieć dorosłym, zacznij od jednej osoby, której choć trochę ufasz. Psycholog w szkole, pedagog, rodzic, trener, lekarz, Fundacja Twarze Depresji – pomoc jest w zasięgu Twojej ręki. AI odpowiada szybko na Twoje pytania, ale tylko człowiek może naprawdę być przy drugim człowieku.

FOT. ENVATO ELEMENTS

Anna Morawska-Borowiec

prezeska Fundacji Twarze Depresji, psycholożka, dziennikarka; autorka książek: „Twarze depresji" (2015, nowe wydanie: 2025), „Depresja poporodowa. Możesz z nią wygrać" (2016); pomysłodawczyni kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję" i kampanii „eMOC+JA". Laureatka wielu nagród m.in. ShEO Awards. Nagrody Aureliusza, Dziennikarza bez barier i Kryształowe Pióra.

FOT. ANNA MORAWSKA-BOROWIEC

EMOCJI NIE WOLNO DUSIĆ W SOBIE

PAWEŁ MAŁASZYŃSKI – AKTOR I AMBASADOR FUNDACJI TWARZE DEPRESJI, W ROZMOWIE Z ANNĄ MORAWSKĄ-BOROWIEC, OPOWIADA O SWOIM KRYZYSIE PSYCHICZNYM, TERAPII, ROLI BLISKICH, WYZWANIACH RODZICIELSTWA ORAZ O TYM, DLACZEGO SZTUCZNA INTELIGENCJA I INTERNET NIE MOGĄ ZASTĄPIĆ PRAWDZIWEJ RELACJI Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM.

FOT. ANNA MORAWSKA-BOROWIEC

Anna Morawska-Borowiec: Fundacja Twarze Depresji organizuje kampanię „eMOC+JA", skierowaną do dzieci i młodzieży. Zachęcamy w niej do nazywania emocji już od najmłodszych lat, bo uważamy, że to niezwykle ważne. Badania pokazują, że tłumienie emocji może prowadzić do zaburzeń psychicznych, a samo odczuwanie emocji – także tych trudnych – jest czymś absolutnie naturalnym. Jak Ty rozmawiasz o emocjach ze swoimi dziećmi?

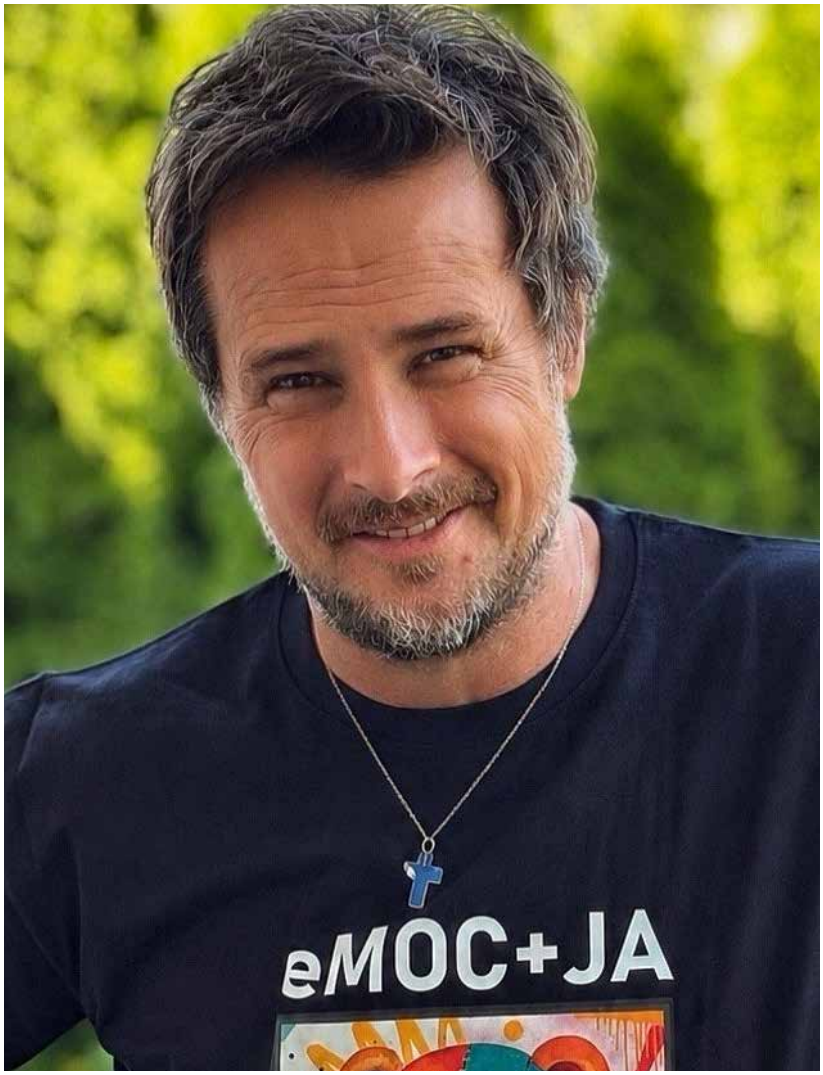
Paweł Małaszyński: Od zawsze powtarzam swoim dzieciom, że emocji nie wolno dusić w sobie. Niezależnie od tego, czy są szczęśliwe, smutne, rozczarowane czy przestraszone – powinny o tym mówić nam, rodzicom. Nie powinny ich w sobie zamykać. Oczywiście nie chcę generalizować, bo każda rodzina wygląda inaczej i nie każdy rodzic potrafi stworzyć taką przestrzeń. Ale ja zawsze chciałem, żeby moje dzieci wiedziały, że mogą do mnie przyjść. Rodzic jest od tego, żeby wysłuchać, być obok, spróbować zrozumieć. Najważniejsze, żeby dziecko nie zostało samo z tym, co przeżywa.

To prawda. Do gabinetów naszej poradni trafiają dzieci, młode osoby, które mówią, że szukają wsparcia u sztucznej inteligencji. Dlaczego? Bo ona zawsze ma dla nich czas! Dlatego rozmawiają z chatbotem – zwierzają się i radzą. Problem w tym, że AI nie rozpoznaje emocji, nie jest terapeutą, co gorsze, nie ma procedur, nie zabezpieczy człowieka, który zgłasza myśli samobójcze czy zamiar samobójczy. Nie ma też odpowiedzialności prawnej za nieprofesjonalne i niewłaściwe udzielenie wsparcia – w przeciwieństwie do specjalistów zdrowia psychicznego. A realna rozmowa z drugim człowiekiem, nazwanie tego, co się czuje, to podstawa. Rozmowa bardzo oczyszcza. Tak samo jak płacz. Mam wrażenie, że za każdym razem, kiedy płaczę, pozbywam się odrobiny bólu – coś ze mnie schodzi – jakby napięcie znajdowało ujście. Kiedy nie ma obok nikogo, próbuję czasem porządkować to w sobie sam. Zadaję sobie pytania, szukam odpowiedzi. Nazywam rzeczy po imieniu. Bo najgorsze, co można zrobić, to udawać, że nic się nie dzieje i dusić to w środku.

Nie ma złych emocji, choć niektóre są rzeczywiście trudne.
Każdy z nas ma swoje „demony". Dla mnie to często lęki, słabości, bezradność – momenty, w których człowiek nie do końca wie, jak iść dalej. Z czasem zrozumiałem, że wszystko zaczyna się w głowie. A głowa potrafi tworzyć własne scenariusze, czasem bardzo przekonujące. Dlatego tak ważne jest, żeby mieć coś, co przywraca równowagę: rozmowę, terapię, drugiego człowieka. Czasem po prostu obecność kogoś obok. Emocje muszą mieć ujście – spokojne, bezpieczne, w rozmowie. Dobrze, jeśli jest ktoś, kto potrafi po prostu usiąść i wysłuchać, bez oceniania. Nie warto tego w sobie zamykać.

W jaki sposób twoje osobiste doświadczenie kryzysu psychicznego wpłynęło na to, jak dziś nazywasz emocje i jak rozmawiasz o nich z dziećmi?
Rozmawiałem z dziećmi o emocjach jeszcze zanim sam doświadczyłem kryzysu. Ale kiedy to się wydarzyło, byłem zaskoczony tym, jak bardzo można się w sobie pogubić. Zawsze wydawało mi się, że jestem silny. Emocjonalny – tak, ale jednak stabilny. A potem przyszedł moment, w którym ciało i głowa zaczęły reagować inaczej, niż bym się spodziewał. Czułem się jak spłoszone zwierzę. Nie rozumiałem, co się dzieje. W pewnym momencie przyszło zrozumienie, że sam z tego nie wyjdę. Najpierw sprawdziłem zdrowie fizyczne, ale szybko stało się jasne, że trzeba zająć się głową. I wtedy pojawiła się terapia. Nie miałem w sobie oporu przed proszeniem o pomoc. Raczej ulgę, że w końcu mogę ją przyjąć. Ogromnym wsparciem była też moja żona. To bardzo ważne – mieć kogoś, przy kim człowiek nie musi udawać, że wszystko jest w porządku.

FOT. ANNA MORAWSKA-BOROWIEC



Co dała Ci terapia?
Terapia nauczyła mnie, jak wracać do siebie w trudniejszych momentach. One nadal się zdarzają – jak każdemu – ale dziś wiem, co robić, kiedy przychodzą. Mam plan i narzędzia, których wcześniej nie miałem. Dlatego często mówię młodym ludziom: nie bójcie się prosić o pomoc. Nie bójcie się mówić o tym, co czujecie. Najtrudniejsze jest zwykle znalezienie kogoś, komu można zaufać. Blokuje nas wstyd albo nie chcemy obciążać innych. Ale im dłużej to trwa, tym bardziej narasta napięcie, które powoli nas wykańcza.

Kiedy Ty byłeś w kryzysie, sięgnąłeś po realną pomoc – terapię, lekarza psychiatrę, bliskich. Dziś część młodych ludzi sięga po telefon, internet, a coraz częściej także po sztuczną inteligencję. O tym mówimy w naszej kampanii: „eMOC+JA", której druga edycja odbywa się pod hasłem „AI nie ma emocji. Ty TAK! Zadbaj o nie". Jak odciągnąć młode pokolenie od ekranów i skierować je po realną pomoc?
To jest trudne pytanie i trudna do odnalezienia odpowiedź, bo nie da się już tego świata odciąć grubą kreską. Telefony, internet, media społecznościowe, sztuczna inteligencja – to nasza codzienność. Ale trzeba pamiętać o jednej rzeczy: AI nie zastąpi człowieka. Nie zastąpi obecności, spojrzenia, rozmowy, ciszy, która też bywa ważna. Rozmawiając z chatbotem, niektórzy mogą poczuć chwilową ulgę – i to nie jest samo w sobie złe.

FOT. FUNDACJA TWARZE DEPRESJI

> Terapia nauczyła mnie, jak wracać do siebie w trudniejszych momentach. One nadal się zdarzają – jak każdemu – ale dziś wiem, co robić, kiedy przychodzą. Mam plan i narzędzia, których wcześniej nie miałem.

Problem jest wtedy, kiedy ta relacja zaczyna zastępować prawdziwe relacje. Sztuczna inteligencja może być pierwszym krokiem, ale nie powinna być miejscem, w którym człowiek zostaje. W pewnym momencie trzeba wrócić do świata – do ludzi, do specjalistów, do rozmowy twarzą w twarz.

W ramach kampanii „eMOC+JA" organizujemy wyzwanie dla dzieci i młodzieży – #offline48h. Chodzi o dwa dni detoksu od internetu i scrollowania. Mają obserwować swoje emocje, nagrać krótki filmik, opowiedzieć o nich, nazwać to, co się z nimi działo i jakie podjęli aktywności pozytywne dla zdrowia. Co myślisz o takim wyzwaniu?
Wydaje mi się, że taki detoks nie byłby dla mnie problemem. Pamiętam świat bez telefonów i internetu. Dwa dni bez scrollowania? To może być bardzo dobre doświadczenie. Jesteśmy od telefonów zależni – ja też. Nie zaprzeczam. Telefon to dziś centrum naszego życia: zdjęcia, kontakty, kalendarz, wspomnienia. Ale znam też ludzi, którzy świadomie wracają do prostych telefonów. Bez internetu. I myślę, że to ma sens – choćby na jakiś czas. Taki weekend offline może być jak głęboki oddech. Nie dla wszystkich łatwy, ale właśnie dlatego wartościowy.

Kiedy sama brałam udział w tym wyzwaniu, złapałam się na automatyzmie. Rano, w czasie obiadu i wieczorem ręka sama sięgała po telefon, by wejść w media społecznościowe.
Ja miałbym z kolei problem z czymś innym – z wieczornymi nawykami. Lubię podcasty albo prostą grę w telefonie. Media społecznościowe nie są dla mnie aż tak ważne, ale telefon oczywiście jest obecny. Pamiętam jeszcze czasy, kiedy świat wyglądał zupełnie inaczej: czarno-biały telewizor, dwa programy, telefon stacjonarny. To wszystko mocno siedzi w pamięci. Dziś młodzi mają dostęp do wszystkiego natychmiast. I czasem w tym „wszystkim" łatwo się zgubić. Porównywanie się, idealne obrazy życia, komentarze – to potrafi zostawać w głowie bardziej niż byśmy chcieli.

Z jednej strony mamy ogromne możliwości, o których mówisz, ale z drugiej jesteśmy bombardowani informacjami: wojny, przemoc, kryzysy, katastrofy, złe wiadomości z całego świata. Kiedyś ludzie martwili się o to, czy ich kino osiedlowe będzie w weekend otwarte lub sklepik. Dziś żyją dramatami całego świata.
Żyjemy w globalnej wiosce. Z jednej strony mamy dostęp do wszystkiego, z drugiej – jesteśmy bombardowani informacjami, często bardzo ciężkimi. I pojawia się pytanie: co jest prawdą? Bo żyjemy w świecie, w którym coraz trudniej odróżnić rzeczywistość od jej cyfrowej wersji. To rodzi lęk i niepewność. Ma realny wpływ na psychikę.

Co buduje Twój dobrostan psychiczny? Co wyniosłeś z terapii i własnych doświadczeń?
Dla mnie najważniejsze są: spokój, cisza i dyscyplina. Świadomość ciała i myśli, które przeze mnie przechodzą. I umiejętność zatrzymania się. Nie trzeba cały czas biec.

FOT. ANNA MORAWSKA-BOROWIEC

A co podpowiadasz swoim dzieciom?
Porządek, dbanie o równowagę i uważność na to, co się dzieje w środku. Dialog. Szukanie źródła problemu, zamiast tylko reakcji na niego. Dziś dzieci bardziej niż kiedykolwiek potrzebują naszej obecności – nawet jeśli tego nie pokazują. Muszą wiedzieć, że są bezpieczne na oceanie życia i zawsze mają port, do którego mogą wrócić. Bycie rodzicem to proces, który się nie kończy i uczy pokory. Czasem można tylko być obok. I to naprawdę wystarcza.

Dziękuję za rozmowę.

FOT. ANNA MORAWSKA-BOROWIEC

LĘK NIE MOŻE MIEĆ NAD NAMI WŁADZY

CEZARY ŁUKASZEWICZ AKTOR I AMBASADOR 5. BIEGU Z TWARZAMI DEPRESJI, PO RAZ PIERWSZY ZDECYDOWAŁ SIĘ PUBLICZNIE OPOWIEDZIEĆ O SWOIM ZDROWIU PSYCHICZNYM, DOŚWIADCZENIU NAPADÓW LĘKU I KORZYSTANIU Z PROFESJONALNEJ POMOCY. W SZCZEREJ I BARDZO OSOBISTEJ ROZMOWIE Z ANNĄ MORAWSKĄ-BOROWIEC MÓWI TAKŻE O WYCHOWANIU, EMOCJACH, SPORCIE, RELACJACH ORAZ SPOSOBACH DBANIA O DOBROSTAN PSYCHICZNY W ŚWIECIE PEŁNYM NAPIĘĆ I NIEPEWNOŚCI.

Anna Morawska-Borowiec: Dużo osób myśli, że zdrowie psychiczne jest tematem, o którym każdy chce już mówić. Też tak uważasz? Miałeś obawy, gdy usłyszałeś od nas propozycję, żeby dołączyć do grona ambasadorów 5. Biegu z Twarzami Depresji?

Cezary Łukaszewicz: Najuczciwiej mówiąc, miałem obawy i mam je nawet podczas tej rozmowy. Jestem mężczyzną, który wychował się w czasach, kiedy okazywanie słabości nie było modne. W moim przypadku wynikało to także z wychowania, relacji ze starszym bratem czy z ojcem.

Nie było modne czy nie było dozwolone?
Nie było też dozwolone. W domu nie było zbyt wielu rozmów o emocjach. Nie chciałbym, żeby źle zrozumieli to moi wspaniali rodzice. Myślę, że wszyscy jesteśmy ofiarami swoich rodziców, którzy z kolei są ofiarami własnych rodziców. Każdy wynosi coś z wychowania, a później przenosi to na następne pokolenie albo próbuje stać się przeciwieństwem tego, jak sam został wychowany.

Od najmłodszych lat byłem bardzo emocjonalnym człowiekiem. Mój starszy brat taki nie był. Rodzice prawdopodobnie myśleli, że dzieci są podobne i mają takie same potrzeby. Tymczasem ja przez pewien okres życia miałem o wiele większą potrzebę czułości i rozmowy o emocjach, niż potrafiłem znaleźć na zewnątrz.

Jak dziś jest u Ciebie z wyrażaniem emocji? Fundacja Twarze Depresji organizuje dla dzieci i młodzieży kampanię „eMOC+JA", pokazującą, jak ważne jest codzienne mówienie o emocjach. Tłumienie ich często prowadzi wprost do zaburzeń psychicznych.
Dzisiaj jest to dla mnie bardzo ważne, wręcz kluczowe. Mam na ten temat dużo myśli, ale może mniej potrafię o tym mówić. Żyjemy w świecie, w którym jesteśmy nieustannie bombardowani bodźcami. Kontrolujemy media społecznościowe, oglądamy szybko montowane seriale, filmy, a nawet bajki dla dzieci. Ciągle dostajemy nowy rodzaj emocji i ekscytacji. Sam też w tym uczestniczę. Potrafię wziąć telefon i przesuwać palcem kolejne rolki.

W tej sytuacji prawdziwym wyzwaniem staje się zatrzymanie się na chwilę i pobycie ze sobą. Widzę po sobie, że sprawia mi to o wiele większą trudność niż jeszcze dziesięć lat temu. Kiedy nie dostaję tej dopaminy, budzi się we mnie niepokój. Dlatego próbuję się wyciszać, wyjeżdżać i być poza mediami społecznościowymi, telewizją oraz internetowymi, dopaminowymi strzałami.

Co robisz na co dzień, żeby chronić swoje zdrowie psychiczne? Jak chronisz się przed ciągłym scrollowaniem, trudnymi tematami i hejtem, który zdarza się w internecie?
Nie chcę stawiać się w pozycji człowieka, który wie, jak inni powinni sobie z tym radzić. Mogę mówić wyłącznie o sobie. Sport daje mi niebywałą frajdę i wyciszenie. Sport każdego rodzaju.

Kiedy naprawdę mocno się zmęczę, wypocę i ledwo żyję, mój umysł zwalnia. Na co dzień mózg ciągle pracuje, analizuje, pozostaje na wysokim poziomie obrotów. Po dużym wysiłku to się wycisza. Pojawiają się też naturalne endorfiny.

Kiedy jestem na wakacjach i przez kilka dni naprawdę się zmęczę, potrafię nagle usiąść, otworzyć książkę i czytać przez pół dnia. Wtedy jest to największe szczęście. Mam jednak problem z ciągłym pragnieniem ekscytacji, zarówno pozytywnej, jak i negatywnej. Dlatego uczę się zatrzymywać także poprzez oddech. Siadam i skupiam się wyłącznie na wdechu, zatrzymaniu powietrza, wydechu i ponownym zatrzymaniu. To bardzo mi pomaga spotkać się ze sobą.

Uważam też, że każda medytacja jest dobra. W moim przypadku medytacja chrześcijańska, ponieważ pochodzę z kultury chrześcijańskiej, potrafi mnie wyciszyć. Wiara jest czymś, co pomaga mi odpowiadać sobie na różne pytania.

Powiedziałeś o lęku. Czy znane są Ci stany lękowe albo depresyjne? Z czym mierzyłeś się w życiu?
I właśnie po takim pytaniu pojawia się wstyd. Z jednej strony bardzo chcę o tym powiedzieć, a z drugiej czuję strach przed okazaniem słabości. Ale chyba właśnie dlatego powinienem o tym mówić.

Wiele lat temu miałem dziwne uczucie, że dzieje się ze mną coś złego. Wydawało mi się, że zaraz umrę, że serce dziwnie bije, że mam płytki oddech. Myślałem: „Co się dzieje? Czy trzeba zadzwonić po karetkę?". Byłem przekonany, że coś niedobrego dzieje się z moim organizmem.

To było ponad dziesięć lat temu. Poszedłem do kardiologa, zbadałem serce, zrobiłem badania krwi. Wszystko było w porządku. Wtedy natrafiłem na trop psychologiczny. Okazało się, że mogły to być napady lękowe. Kiedy zacząłem pytać ludzi wokół, czy mieli coś podobnego, okazało się, że bardzo wiele osób tego doświadcza.

Dlaczego się tego wstydzić? Zaburzenia lękowe są najpowszechniejszym zaburzeniem psychicznym, częstszym niż depresja. Mierzy się z nimi ponad 350 milionów ludzi na świecie: dzieci, młodzież i dorośli. Objawy mogą dotyczyć przyśpieszonego oddechu, kołatania serca, bólu w klatce piersiowej, bólu głowy, napięcia mięśniowego czy dolegliwości żołądkowych. Które z tych objawów były Ci znane?
Przede wszystkim miałem poczucie, że ciężko mi się oddycha. Kojarzyło mi się to z myślą: „Boże, chyba mam zawał serca". Nawet kiedy teraz o tym opowiadam, przechodzą mnie ciarki. To nieprzyjemne uczucie, że dzieje się coś bardzo złego i zaraz umrę. Przedziwny stan.

Co zrobiłeś z tym lękiem? Sięgnąłeś po profesjonalne wsparcie czy tylko po aktywność fizyczną?
Trafiłem na ludzi, którzy mi pomogli. Przez pewien czas brałem leki i one bardzo mi pomogły. Wyprowadziły mnie z tego stanu. Najważniejsze było jednak podzielenie się z kimś tym, co przeżywałem. Pracowałem wtedy w teatrze we Wrocławiu. Opowiedziałem o swoich uczuciach starszej, mądrej aktorce. Powiedziała mi: „Nie przejmuj się, nic ci się nie stanie, nie umrzesz. To są napady lękowe". Poleciła mi psycholożkę. Poszedłem do niej i okazała się wyjątkową osobą. Współpracowała z psychiatrą, który przepisał mi leki wpływające na wychwyt serotoniny. Nie pamiętam już dokładnie, jak się nazywały, ale pomogły mi unormować mój stan. Myślę jednak, że przez całe życie będę podatny na lęk. Nie mam wszystkiego przepracowanego i nie wiem, czy kiedyś to do mnie nie wróci. Na razie nie wraca.

Lęk towarzyszy nam do końca życia, ale możemy nauczyć się przejmować nad nim kontrolę. Dzisiaj wiesz już, kiedy pojawia się lęk i że nie jest on zawałem serca. Po pracy z psychologiem wiesz też, jak sobie z nim radzić.
To jest najważniejsze. Kiedy pojawia się zaczątek takiego stanu, taki ogromny niepokój, potrafię go nazwać. Mogę usiąść, odpocząć, nie poddawać się mu i nie nakręcać sytuacji własnymi myślami. Trudno mi o tym rozmawiać, ponieważ nie mam gotowych rozwiązań. Nie chcę udawać, że coś wiem najlepiej. Wiem jedynie,

że mnie to dotykało. Najważniejsze jest podzielenie się tym z drugim człowiekiem, a następnie skorzystanie z profesjonalnej pomocy. Sport jest bardzo ważny, ale nie zastępuje profesjonalnego wsparcia.

Czasem boję się różnych rzeczy. Widzę, że ogromna część świata żyje dzisiaj w lęku i ja sam również czasem w nim żyję. Uważam, że lęk jest przeciwieństwem marzenia. Lęk zabija marzenia. Kiedy jesteśmy przepełnieni lękiem, tracimy otwartość, możliwość swobodnego wyobrażania sobie czegoś pięknego. Dlatego trzeba bardzo dbać o to, żeby mu się nie poddać i żeby nie miał nad nami władzy. Staram się wtedy powiedzieć sobie: „Jesteś teraz w stanie lęku, więc nie podejmuj decyzji. Odpocznij, pooddychaj, idź na trening, zrób coś".

FOT. ANNA MORAWSKA-BOROWIEC

Twoja praca daje Ci szansę wcielania się w wiele ról, postaci, przeżywania ich życia i emocji, z których istnienia być może wcześniej nie zdawałeś sobie sprawy.

Uważam to za błogosławieństwo. Aktorstwo nie jest łatwą pracą, ale jeżeli podchodzi się do niej uczciwie i poważnie, daje ogromną możliwość poznawania tego, kim jest człowiek. Kiedy naprawdę angażuję się w rolę, stawiam siebie w wyobrażonej sytuacji i eksploruję własne pokłady emocjonalne. Zastanawiam się, co musiałoby mnie doprowadzić do określonego działania i co by się wtedy ze mną stało. Pod tym względem ten zawód jest psychologicznie wspaniały. Dzięki niemu mogę lepiej poznawać siebie i szerzej rozumieć ludzką kondycję.

Ma to jednak swoją cenę. Niedawno skończyłem czteromiesięczną pracę nad trudną, niezbyt dobrą postacią. Czuję ogromne zmęczenie. Wychodzenie z roli jest trudne. Kiedyś, przez kult twardziela, nie przyznawałem się do tego. Mówiłem, że nic mnie to nie kosztuje, chociaż wiele razy kosztowało bardzo dużo. Udawałem nawet przed sobą. Nie znałem mechanizmów, które pozwoliłyby mi wyciszyć organizm i wyjść z osobowości, której szukałem w sobie na potrzeby roli.

Pracuję w tym zawodzie od dwudziestu lat. Przez długi czas szukałem różnych sposobów. Lubiłem wypić alkohol, ale później zrozumiałem, że alkohol w niczym nie pomaga. To beznadziejny trop. Sport okazał się znacznie lepszy, chociaż samo oderwanie się od postaci nadal bywa trudne.

Po jednym z bardzo wymagających dla mnie filmów, w którym grałem policjanta, wyjechałem na pokaz innego filmu do Los Angeles. Nigdy wcześniej nie byłem w Stanach Zjednoczonych. Nagle znalazłem się w całkowicie innej rzeczywistości i wszystko naturalnie zaczęło się układać. Dzisiaj wiem, że po każdym ciężkim projekcie muszę wyjechać. Pomaga mi fizyczne oddalenie, inna kultura, temperatura i pogoda.

Na jakich wartościach budujesz swój świat? Co jest dla Ciebie naprawdę ważne?

To bardzo trudne pytanie. Przez dwadzieścia lat budowałem określony obraz siebie i świata. Kiedy miałem trzydzieści lat, inaczej rozkładałem priorytety. Teraz mam ponad czterdzieści lat. Z jednej strony czuję dojrzałość wynikającą z tego, czego dotknąłem w życiu, zarówno dobrego, jak i złego. Z drugiej strony nadal czuję dużą sprawczość.

Coraz częściej myślę o tym, jak wielką wartością jest założenie rodziny. Nie mam własnej rodziny, dlatego jest to temat, który chodzi mi po głowie. Być może jest w tym także coś z kryzysu wieku średniego, z poczucia, że czas ucieka.

Bardzo lubię ludzi. Uważam, że kluczowa jest umiejętność słuchania drugiego człowieka. Wynika to także z aktorstwa, które w osiemdziesięciu procentach polega na słuchaniu. Kiedy naprawdę słuchasz drugiej osoby, wiesz, jak z nią rozmawiać. Tak samo jest w życiu. Jeśli naprawdę słyszymy drugiego człowieka i potrafimy z nim pobyć, nie oceniając go od razu i nie narzucając mu własnej perspektywy, dzieje się coś wspaniałego. Takim człowiekiem chciałbym być.

Chciałbym też pozostać młody w tym sensie, żeby nigdy nie zawężać swojego widzenia świata i nie stać się przysłowiowym „betonem". Chcę zachować otwartość. Fascynacja światem i człowiekiem jest dla mnie drogą do długiej młodości mentalnej.

Niedawno skończyłem pracę nad serialem. Kiedy ekipa mi podziękowała i dała kwiaty, poczułem od tych ludzi coś bardzo pięknego. To było dla mnie wzruszające. Chciałbym, żebyśmy więcej miłości dawali sobie nawzajem. Żeby było jej więcej od człowieka do człowieka.

Żyjemy w świecie wojny, niepokojów ekonomicznych i mediów społecznościowych pokazujących wyidealizowane życie. Młodzi ludzie patrzą na filmy o milionerach i myślą: „Ja też coś nagram i będę milionerem". Tymczasem sukces nie przychodzi tak łatwo. Kondycja psychiczna młodego pokolenia nie jest dobra.

Jestem przekonany, że nie jest dobra. Mam duży kontakt z młodymi ludźmi i coraz bardziej go lubię. Moje życie bardzo zmienił pobyt w Ukrainie. Podczas wojny mieszkałem przez dwa miesiące w Kijowie i pracowałem nad filmem. Były bombardowania. Widziałem, jak funkcjonują ludzie nie przez dwa dni, ale w codziennym życiu. Pracowałem z nimi i żyłem obok nich. Później byłem jeszcze we Lwowie.

Żyjemy w miejscu, z którego wystarczy wsiąść do samochodu, pojechać kilka godzin i znaleźć się w całkowicie innym świecie. W Ukrainie zobaczyłem, jak wojna przewartościowuje życie. Zobaczyłem ogrom lęku i traum. Znam ludzi z Kijowa, których mieszkania zostały zbombardowane i którzy ledwo przeżyli. Straty dotyczące zdrowia psychicznego są przeogromne.

Zobaczyłem jednak również, że ludzie

nawet w bardzo trudnych warunkach próbują tworzyć namiastki normalnego życia. Po bombardowaniach otwierają kawiarnie i restauracje. Robią to, żeby dawać sobie nadzieję, a także z myślą o żołnierzach, którzy w czasie rotacji przyjeżdżają do stolicy.

Historia Ukrainy jest dla nas bardzo ważna. Mam nadzieję, że wszyscy wyciągniemy wnioski z dramatu, który dzieje się przy naszej granicy. Fundacja Twarze Depresji od początku pełnoskalowej wojny w Ukrainie prowadzi program bezpłatnej pomocy psychologicznej. Pomagamy zarówno Polakom, jak i Ukraińcom, którzy stale potrzebują naszego wsparcia.

Będą nas potrzebować jeszcze długo. Wyjazd do Ukrainy głęboko przewartościował moje myślenie o świecie. Co ciekawe, kiedy pojawia się rzeczywiste zagrożenie i trzeba działać, uspokajam się. Być może dlatego, że wiem wtedy, iż robię coś ważnego i że ma to znaczenie. Chciałbym działać i robić w życiu rzeczy ważne. Aktorstwo czasami daje taką możliwość. Wyjazd do Ukrainy był dla mnie ważny nie tylko filmowo czy aktorsko, ale przede wszystkim jako doświadczenie człowieka, poza ambicjami i bańką własnego ego.

Wróćmy do tego, co pomaga Ci odłożyć na bok telefon i pracę, czyli do aktywności fizycznej. Dlaczego padel stał się Twoją pasją, a także częścią działalności zawodowej?

Przez całe życie byłem wychowywany sportowo. Trenowałem koszykówkę, można powiedzieć, że zawodowo. Mam nawet medal mistrzostw Polski kadetów. Trenowałem przez wiele lat. Fascynacja sportem wróciła do mnie w trudnych momentach, kiedy miałem około trzydziestu lat. Zobaczyłem wtedy, że to jest moja baza. Kocham to robić i daje mi to naturalną radość. Najpierw odkryłem squasha. To wspaniały, bardzo interwałowy sport. Tętno skacze do 180. Człowiek męczy się tak, że ledwo oddycha, ale natychmiast pojawia się szczęście wynikające z endorfin. To uzależnia, ale myślę, że sport jest zdrowym uzależnieniem.

Padla poznałem około trzech lat temu dzięki dziennikarzowi Tomkowi Smokowskiemu, który zaprosił mnie na turniej. Tak się w to zaangażowałem, że razem z grupą znajomych zainwestowaliśmy we własny klub sportowy RQT Spot koło Warszawy. Mamy kilka kortów do padla, drzewa, łąkę i miłą atmosferę, którą tworzą ludzie zafascynowani tym sportem.

Padel jest podobno jednym z najszybciej rozwijających się sportów na świecie. Grają w niego cztery osoby na stosunkowo niewielkiej przestrzeni. Jest bardzo towarzyski. Na pewnym poziomie oczywiście pojawia się rywalizacja, ale dla mnie nie jest ona tak silna jak w squashu. Uwielbiam sportową rywalizację. Przez całe życie lubiłem się ścigać, biegać i sprawdzać, kto coś zrobi lepiej. Jednocześnie od dwudziestu lat wykonuję zawód, w którym nie ma wymiernego licznika, czasu ani odległości.

Kiedy aktor stara się o rolę, konkuruje z nim dwadzieścia, pięćdziesiąt albo sto innych osób. Nie ma jednak punktacji mówiącej, że jedna osoba zdobyła siedem punktów, a druga dziesięć. Decydują gust, charyzma, głos, twarz czy sposób poruszania się. Dlatego sport ponownie stał się dla mnie ważny. Potrzebuję zdrowej, wymiernej rywalizacji.

FOT. ANNA MORAWSKA-BOROWIEC

W Twoim życiu szczególne miejsce zajmują także sporty drużynowe.

Trenowałem koszykówkę przez wiele lat. Sporty drużynowe należą do innej kategorii. Młodzi chłopcy jeżdżą razem na turnieje, mają wspólny cel i uczą się funkcjonować w grupie. To doświadczenie sprawiło, że lubię pracę zespołową i dobrze się w niej odnajduję. Gdybym miał dziecko, pchałbym je w stronę sportów drużynowych. One socjalizują ludzi. W grupie pojawiają się konflikty, radości i wspólne cele. To jest bardzo piękne i uczy współpracy. Także robienie filmu czy spektaklu teatralnego jest działaniem drużynowym.

Ja również przez całe młode życie grałam w koszykówkę. Sport drużynowy uczy bardzo dobrych wartości. Możesz podać piłkę komuś, kto w ostatniej chwili trafi do kosza, albo jej nie podać i doprowadzić do przegranej zespołu. Uczy współpracy oraz brania odpowiedzialności za rzut oddany w ostatniej sekundzie i za całą drużynę.

To jest genialne.

Sport uczy także ponoszenia konsekwencji. Kiedy faulujesz, po określonej liczbie fauli wypadasz z boiska. Uczy również tego, że nie zawsze się wygrywa. Czasami wraca się z zawodów bez złotego medalu.

Widziałem niedawno nagranie z meczu młodych Polaków i Japończyków. Polacy wygrali, a młodzi Japończycy płakali. Trenerzy powiedzieli zwycięzcom, żeby najpierw podeszli do przeciwników. Mogli cieszyć się za chwilę, ale najpierw mieli okazać szacunek. Polscy zawodnicy przytulili zapłakanych Japończyków. To było bardzo piękne i naprawdę mnie wzruszyło.

Sport uczy współpracy, odpowiedzialności, przegrywania i szacunku do drugiego człowieka. Dlatego młodym ludziom naprawdę polecam aktywność fizyczną, a szczególnie sporty drużynowe.

Na koniec, jako ambasador 5. Biegu z Twarzami Depresji, który odbędzie się 4 października w Zimnych Dołach koło Warszawy, chciałbym Was serdecznie zaprosić na to wyjątkowe wydarzenie. Odbywa się pod hasłem „Biegam i pomagam". Łączy aktywność fizyczną z realnym wsparciem zdrowia psychicznego oraz pomocą dla dzieci i młodzieży korzystających z bezpłatnych konsultacji psychologicznych Fundacji Twarze Depresji.

Można pobiec, przemaszerować lub po prostu być z nami na 5-kilometrowej trasie. Najważniejsza jest obecność i pokazanie, że o zdrowiu psychicznym warto rozmawiać. Będzie mi ogromnie miło, jeśli dołączysz do nas i wesprzesz tę ważną inicjatywę swoją obecnością.

Bardzo dziękuję za Twoje wsparcie i rozmowę.

FOT. MARCIN ZAGAŁA

GŁOWA SZUKAŁA PROBLEMU, NAWET KIEDY BYŁO SPOKOJNIE

W ROK SCHUDŁ 63 KILOGRAMY. TO BYŁA DŁUGA DROGA, OKUPIONA DEPRESJĄ I LĘKIEM. „NIE CHODZĘ NA SKRÓTY" ŚPIEWA **FILIP METTLER** – NIEZWYKLE UTALENTOWANY PIOSENKARZ MŁODEGO POKOLENIA, KTÓRY ZOSTAŁ AMBASADOREM KAMPANII „eMOC+JA" ORGANIZOWANEJ PRZEZ FUNDACJĘ TWARZE DEPRESJI. OPERACJA BARIATRYCZNA, KTÓRĄ PRZESZEDŁ, CZYLI ZMNIEJSZENIA ŻOŁĄDKA, CHOĆ BYWA NAZYWANA „DROGĄ NA SKRÓTY", TAKĄ NIE JEST. FILIP W SZCZEREJ ROZMOWIE Z ANNĄ MORAWSKĄ-BOROWIEC OPOWIEDZIAŁ O WŁASNYM DOŚWIADCZENIU DEPRESJI I ZABURZEŃ LĘKOWYCH ORAZ O DRODZE DO REMISJI CHOROBY OTYŁOŚCIOWEJ.

Anna Morawska-Borowiec: **Jesteś pewnie przyzwyczajony do tego, że rozmowy z Tobą zaczynają się od pytania o spektakularną zmianę, o to, jak schudłeś 63 kilogramy. Do tego oczywiście jeszcze wrócimy. Zacznę jednak od pytania o depresję. Kiedy zorientowałeś się, że zachorowałeś?**

Filip Mettler: Rzeczywiście, pytanie o schudnięcie pojawia się prawie w każdej rozmowie. I ono w pewnym sensie łączy się też ze zdrowiem psychicznym. Natomiast jeśli chodzi o moje problemy psychiczne, mierzę się z nimi od około czternastu lat. Zauważyłem, że coś jest nie tak, kiedy mój stres przestał być zwykłym, codziennym stresem. Stał się permanentny. Zaczął przeradzać się w zaburzenia lękowe. Zdiagnozował mi je lekarz psychiatra, do którego zgłosiłem się sam, z własnej woli, bo czułem, że to, co przeżywam, nie pozwala mi już normalnie funkcjonować.

Miałeś wtedy około dziewiętnastu lat?
Tak, mniej więcej tyle.

To był czas, kiedy występowałeś w „X Factorze". Na oczach całej Polski Kuba Wojewódzki powiedział wtedy: „Fajny z ciebie chłopak. Trochę grubo wyglądasz, ale trudno". Jakie to miało dla Ciebie znaczenie?
Na pewno nie upatrywałbym w tym jakiejś wielkiej traumy. Przez lata wypracowałem w sobie dużo dystansu do siebie, pewną osłonę. Oczywiście, czym innym jest to, jak reagujemy na zewnątrz, a czym innym to, co odchorowuje nasza głowa. Ale nie powiedziałbym, że tamta sytuacja była dla mnie głównym źródłem problemów. Dzisiaj wiem, że epizody depresyjne, które miałem, były mocno związane z zaburzeniami lękowymi. To lęk był przyczyną wielu trudności. Po prostu bardzo ciężko było mi z nim funkcjonować.

Zanim trafiłeś do psychiatry, jakie objawy zauważyłeś u siebie? Co powodowała depresja, a co zaburzenia lękowe?
Przede wszystkim ogromną trudność w codziennym funkcjonowaniu. Każda, nawet drobna, sprawa urastała w mojej głowie do rangi ogromnego problemu. Nawet wtedy, kiedy w moim życiu było spokojnie i nie działo się nic złego, moja głowa sama szukała czegoś, czym mogłaby się zamartwiać. To powodowało stres na takim poziomie, że bolał mnie brzuch. Leżałem w domu, próbowałem robić ćwiczenia oddechowe, próbowałem wrócić „do żywych", ale nie mogłem się na niczym skupić. Mój mózg cały czas podsuwał kolejne problemy – oczywiście negatywne. Po latach zauważyłem, że najgorsze były momenty, w których teoretycznie powinienem odpoczywać. Święta, wakacje, spokojniejszy czas. Kiedy nie było bodźców z zewnątrz, moja głowa sama zaczynała produkować negatywne scenariusze. Potrafiłem sobie na przykład przypomnieć, że pięć lat wcześniej komuś nie odpowiedziałem: „dzień dobry", i zaczynałem się zamartwiać, że ta osoba na pewno jest na mnie zła. Obiektywnie to była błaha sytuacja, bez większego znaczenia, ale we mnie wywoływała ogromny lęk. To naprawdę potrafi bardzo utrudnić życie. Dzisiaj nadal mierzę się z takimi mechanizmami, ale są one dużo bardziej opanowane – dzięki farmakologii i temu, że jestem pod stałą opieką lekarza.

FOT. ARCHIWUM FILIPA METTLERA

Depresja to często obniżony nastrój, brak energii, utrata zainteresowań, anhedonia, czyli poczucie, że nic nas nie cieszy. To także problemy ze snem, pamięcią, koncentracją uwagi, obniżona samoocena, a czasem również myśli samobójcze. Które z tych objawów pojawiły się u Ciebie?
Właściwie mógłbym powiedzieć, że cały zestaw – oczywiście w różnym natężeniu i na różnych etapach życia. Na pewno obniżona samoocena, brak chęci do działania. Byłem osobą wysoko funkcjonującą w chorobie. Nie pozwalałem sobie na zawalanie spraw zawodowych, ale funkcjonowałem na absolutnym minimum. To nie był dobry moment na rozwój kariery wokalnej ani na to, żeby z odwagą próbować wejść w świat, w którym naprawdę chciałem być. W pewnym momencie musiałem niektóre rzeczy odpuszczać i po prostu funkcjonować tak, żeby przetrwać kolejny dzień.

Depresja jest chorobą wieloczynnikową. Nie powoduje jej jedna, czyjaś, wypowiedź. Znaczenie mają czynniki biologiczne, genetyczne, osobowościowe, psychologiczne, ale też środowiskowe

– choćby czas spędzany z telefonem w ręku.

Higiena cyfrowa u mnie leży. Myślę, że właśnie dlatego zostałem ambasadorem kampanii „eMOC+JA". Uważam, że to ogromny problem. Dzisiaj często słyszy się: „Teraz każdy ma depresję, każdy ma ADHD, każdy ma coś". A ja odpowiadam: „Tak, bo żyjemy w świecie, który jest bardzo niehigieniczny dla zdrowia psychicznego.". Nasza codzienność, zwłaszcza cyfrowa, często nie pozwala nam funkcjonować zdrowo. Do tego mamy lepszą diagnostykę, większy dostęp do lekarzy i większą świadomość. Nic dziwnego, że więcej osób mówi o chorobach psychicznych. Kiedyś to był temat tabu. Jeśli chodzi o moją rodzinę, nie wiem, czy ktoś mierzył się z depresją czy zaburzeniami lękowymi. Natomiast, tak jak wiele osób w Polsce, mam w rodzinie przypadki choroby alkoholowej. A ona bardzo często bywa powiązana z depresją – czasem jest jej powikłaniem, czasem występuje równolegle. Nie umiem więc powiedzieć, czy u mnie była jakaś dziedziczna predyspozycja, ale gdybym miał szukać, pewnie uznałbym, że ktoś w rodzinie mógł się z podobnymi trudnościami mierzyć.

Czy widzisz w swoim życiu jeszcze inne elementy, które mogły wpłynąć na obniżenie samooceny, trudności z nazywaniem emocji, problemy z nadwagą czy zdrowiem psychicznym?

Na pewno choroba otyłościowa nie pomagała w budowaniu samooceny. Brak akceptacji własnego ciała sprawił, że musiałem obudować się różnymi mechanizmami obronnymi. Często sam żartowałem ze swojego wyglądu i pozwalałem innym na żarty na mój temat. Udawałem, że mam większy dystans do siebie niż tak naprawdę miałem. Z zewnątrz mogło się wydawać, że wszystko jest w porządku, ale ostatecznie to mocno wpływało na moje samopoczucie i psychikę. Jest też wiele takich drobnych zachowań, które osoby z chorobą otyłościową świetnie znają. Na przykład siadanie na kanapie i automatyczne branie poduszki na brzuch, żeby go zasłonić. Robię to do dziś, mimo że nie mam już brzucha do zasłaniania. To są pozornie małe rzeczy, ale jeśli policzymy, ile takich gestów dostosowujących się do świata, wykonuje człowiek każdego dnia, widać, że to nie jest normalna, komfortowa sytuacja.

Podzielę się z Tobą osobistą historią. Moje dziecko w szkole podstawowej na pierwszej wycieczce klasowej miało propozycję wyjazdu do fabryki cukierków, do której go nie puściłam. Rok później – do fabryki czekolady. Na warsztatach w klasie dzieci zamiast szaszłyków z owoców robiły szaszłyki z żelków. Kiedy zwróciłam uwagę, że może warto robić coś zdrowszego, usłyszałam: „W naszej klasie nie ma problemu otyłości". Ale choćby statystycznie, to niemożliwe. Raport WHO wskazał, że 32% polskich dzieci w wieku 7–9 lat ma nadwagę i otyłość. Co Twoim zdaniem możemy zrobić, żeby zwiększyć świadomość i wrażliwość rodziców oraz nauczycieli?

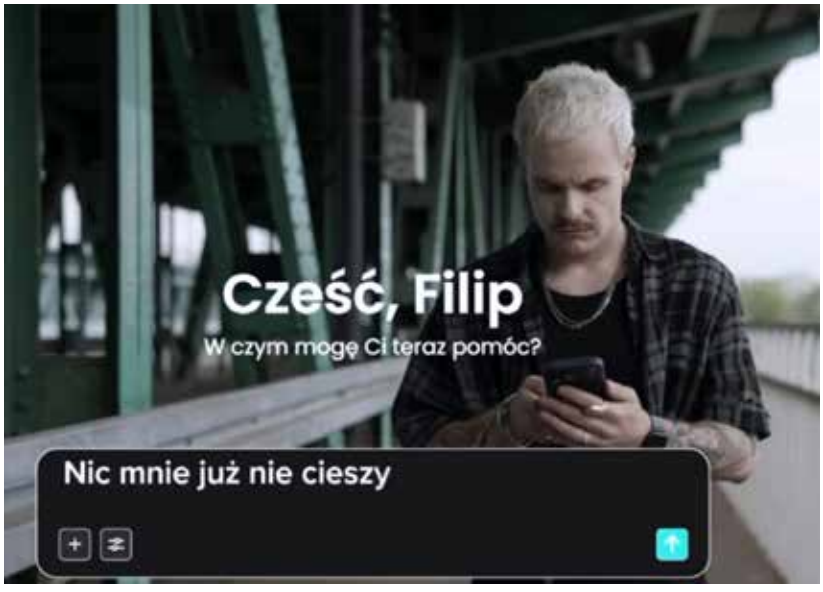
Wszystko zaczyna się od edukacji. Od dzieciństwa uczymy się określonych zachowań i pewnych automatyzmów. Dzisiaj czuję się dużo lepiej wyedukowany niż kiedyś. Kiedy jestem w trasie i wchodzę głodny na stację benzynową, kiedyś naturalnym wyborem byłby hot dog, batonik albo coś najłatwiej dostępnego. Zresztą wystarczy spojrzeć, jak są ustawione produkty na półkach – żeby znaleźć coś zdrowego, trzeba dobrze poszukać. Trzeba wiedzieć, jakie składniki odżywcze pozwolą nasycić się na dłużej, a nie tylko dać chwilowe poczucie sytości. Dlatego uważam, że edukacja zdrowotna w szkołach powinna być jednym z najważniejszych przedmiotów. Nie mniej ważnym niż biologia czy chemia. Powinniśmy uczyć dzieci, jak zdrowo funkcjonować z własnym ciałem, ale też z własną psychiką. Higiena cyfrowa, higiena osobista rozumiana nie tylko jako dbanie o ciało, ale też o emocje i głowę – to jest absolutnie kluczowe. Bagatelizujemy to, jak ogromny wpływ na dorosłe życie ma to, czego nauczyliśmy się w dzieciństwie.

Wystąpiłeś w spocie kampanii „eMOC+JA" pod hasłem: „AI nie ma emocji. Ty TAK! Zadbaj o nie!". Co powiedziałbyś młodym ludziom, którzy w kryzysie szukają wsparcia, psychoterapii albo diagnozy w sztucznej inteligencji?

Podoba mi się w tej kampanii to, że ona nie straszy. Nie mówi: „AI jest złe, nie korzystaj, bo zrobi ci krzywdę". Przeciwnie, mówi: „Korzystaj, ale mądrze". Nie jestem osobą, która boi się nowych technologii. Jestem z pokolenia, które pamięta szkołę bez telefonów, ale też moment pojawienia się pierwszych smartfonów i Wikipedii. Wtedy też nas straszono, że Wikipedia kłamie i nie wolno z niej korzystać. A prawda jest taka, że można korzystać – tylko trzeba robić to krytycznie i mądrze. Tak samo jest ze sztuczną inteligencją. Jeśli ktoś chce zapytać AI o depresję, może to zrobić, ale po to, żeby znaleźć odpowiednie miejsce pomocy, dowiedzieć się, gdzie zgłosić się do specjalisty. Nie po to, żeby zastępować lekarza, psychologa czy psychoterapeutę. W kryzysie psychicznym potrzebujemy prawdziwego człowieka – osoby wykształconej, predysponowanej do tego, żeby leczyć i wspierać. AI jest narzędziem. Narzędziem bez emocji, które często odpowiada to, co chcielibyśmy usłyszeć. A leczenie wymaga relacji, kompetencji i odpowiedzialności. I tego AI nie zastąpi.

W ramach kampanii „eMOC+JA" mamy wyzwanie: dwa dni bez internetu #offline48h. Czy jako ambasador kampanii rozważysz udział w tym wyzwaniu?

Bardzo chętnie wezmę w nim udział!



FOT. SPOT KAMPANII eMOC+JA

FOT. FUNDACJA TWARZE DEPRESJI

Jak zachęciłbyś młodych ludzi, żeby spróbowali odłączyć internet choćby na te dwa dni?

Chciałbym potraktować to jako własny eksperyment. Sprawdzić, ile czasu z mojego dnia konsumuje internet i jak ważnym bodźcem dla mojego mózgu jest scrollowanie mediów społecznościowych. Chciałbym zobaczyć, jak funkcjonuje się bez tego i jak dużym problemem będzie dla mnie odłożenie telefonu.

Nie ma wątpliwości, że realna pomoc specjalistów zdrowia psychicznego, spotkanie twarzą w twarz, jest kluczowe w wychodzeniu z kryzysu. Coraz więcej mówimy o depresji, coraz więcej o niej wiemy. To choroba, z którą mierzy się ogromna część społeczeństwa. Prawidłowe leczenie u dorosłych często wymaga połączenia farmakoterapii i psychoterapii.

Mam wrażenie, że choroby psychiczne nadal bywają bagatelizowane. Osobom, które mówią o swojej chorobie, często wmawia się: „Teraz wszyscy na coś chorują". Bardzo nie lubię tego sformułowania. Wręcz mnie ono irytuje. Kiedy słyszę: „O, kolejny z depresją", to mam ochotę odpowiedzieć: „Tak, kolejna osoba z depresją. I kolejna osoba, która mówi o tym głośno, daje świadectwo tym, którzy też się z tym mierzą, ale być może nadal się wstydzą". Dzięki większej diagnostyce, dostępowi do psychologów, psychiatrów i wiedzy, coraz więcej osób nazywa swoje problemy. A jednocześnie środowisko, w którym żyjemy, nie sprzyja zdrowiu psychicznemu. Dlatego tych osób jest i prawdopodobnie będzie coraz więcej.

Depresja i otyłość bardzo często idą w parze. Sama jako psycholog skierowałam już kilku pacjentów do lekarza, który zdecydował o wykonaniu operacji bariatrycznej. Wiele osób boi się tej formy leczenia. Czego Ty się bałeś? Jak wyglądała operacja i życie po niej?

Sam fakt poddania się operacji jest przerażający. Pełna narkoza, świadomość ingerencji chirurgicznej, ból i pytania: „Jak będę się czuł? Czy operacja przyniesie efekt? Czy narażenie organizmu na tak dużą zmianę rzeczywiście będzie miało sens?". Przed operacją nie znałem na nie odpowiedzi. Samo przygotowanie do zabiegu oznaczało konieczność utraty około piętnastu procent masy ciała. Dla osoby z chorobą otyłościową to ogromna praca i duża liczba kilogramów.

Uważam, że wszystkie niedogodności związane z leczeniem są niczym w porównaniu z tym, co dało mi wejście w remisję choroby. Miałem kilka chorób będących powikłaniami otyłości. Realnie utrudniały mi życie i sprawiały, że nie byłem w pełni sprawny. Po operacji bariatrycznej te powikłania się cofnęły. I to jest najważniejsze. Nie chodzi o wygląd – on jest wtórny. Najważniejsze jest zdrowie: cofnięcie się bezdechu sennego, insulinooporności, dny moczanowej i innych problemów.

Jak dziś radzisz sobie z tym, żeby na stacji benzynowej nie kupić hot doga albo batona?

To bardzo trudny moment w leczeniu choroby otyłościowej. Nie mówię, że pokonałem otyłość. Mówię, że jestem osobą z chorobą otyłościową w remisji. Utrzymanie efektów operacji jest bardzo trudne. Gospodarka hormonalna bywa rozchwiana, trzeba cały czas dbać o higienę życia i odżywiania. Staram się, jak mogę, ale zdarza mi się popełniać błędy. Każdemu się zdarza i nie chcę udawać, że jest inaczej. Mam dziś większą wiedzę. Wiem, co zjeść, żeby utrzymać kalorie na odpowiednim poziomie. Raz wychodzi mi lepiej, raz gorzej. Trudne jest też psychiczne radzenie sobie z wagą – kiedy jednego dnia są dwa kilogramy więcej, a za chwilę dwa mniej. Dla wielu osób to normalne wahania, ale ktoś, kto wiele razy w życiu chudł i tył, odczuwa ten lęk dużo mocniej. Paradoksalnie najtrudniej jest teraz, kiedy efekty już są, kiedy przyzwyczaiłem się do nowego ciała i osiągnąłem docelową masę. W trakcie leczenia spektakularne efekty motywowały. Dziś trzeba po prostu codziennie pilnować siebie i tej choroby.

W pierwszym singlu śpiewasz: „Nie chodzę na skróty". Co to oznacza?

W tej piosence jest pewien manifest. Osobom, które korzystają z farmakologii albo leczenia operacyjnego choroby otyłościowej, często zarzuca się, że „poszły na skróty". To duży błąd wynikający z niewiedzy. Operacja bariatryczna nie jest drogą na skróty. Trzeba wykonać ogromną pracę przed operacją i jeszcze większą po niej. Dlatego symbolicznie umieściłem to zdanie w moim pierwszym singlu „Peany".

Wiem, że po schudnięciu 63 kilogramów nie wyrzuciłeś całej garderoby. Czy te ubrania są dla Ciebie symbolem choroby?

Tak. W życiu wiele razy chudłem po kilkadziesiąt kilogramów i wiele razy wyrzucałem ubrania. Tym razem miałem w sobie lęk, że może to nie ostatni raz, kiedy będę musiał założyć rzeczy 2XL. Wiele osób mówi mi, że zostawienie tych ubrań to błąd. Ale ja nie trzymam ich po to, żeby do nich wrócić. Trzymam je po to, żeby pamiętać, do czego nie chcę wracać.

Dziękuję za rozmowę.

FOT. KAMILA KAWAŁKOWSKA

AI MOŻE POMÓC, ALE NIE POWINNA ZASTĘPOWAĆ MYŚLENIA

KATARZYNA SZEWCZYK – ZNANA Z INTERNETOWEGO SERIALU „WAKSY”, AKTORKA, INFLUENCERKA I WOKALISTKA, PRZEKONUJE, ŻE – CHOĆ SZTUCZNA INTELIGENCJA MOŻE SPRAWIAĆ WRAŻENIE EMPATYCZNEJ, NIGDY NIE ZASTĄPI CZŁOWIEKA ANI SPECJALISTY ZDROWIA PSYCHICZNEGO. W ROZMOWIE Z ANNĄ MORAWSKĄ-BOROWIEC AMBASADORKA KAMPANII „eMOC+JA” MÓWI O AI, POMOCY PSYCHOLOGA I WYZWANIU #OFFLINE48H.

Anna Morawska-Borowiec: Czy obserwujesz wśród młodych osób zjawisko powierzania AI swoich problemów?
Tak, zdecydowanie znam takie przypadki. Wiem, że wiele osób konsultuje z chatbotami różne sprawy – czasem drobne, a czasem bardzo poważne. Oczywiście nie wiem, na ile traktują te odpowiedzi jako ostateczne, ale obawiam się, że często zbyt mocno im ufają. AI potrafi sprawiać wrażenie, że wie wszystko, że odpowie na każde pytanie i rozwiąże każdy problem. A to nie jest prawda. Nawet jeśli odpowiedź brzmi empatycznie, nawet jeśli pojawia się tam komunikat typu: „Dziękuję, że się tym dzielisz", to za tym nie stoją prawdziwe emocje. To raczej sprytne rozpoznanie, co w danej sytuacji dobrze powiedzieć.

To bardzo ważne, co mówisz. Niepokojące jest też to, że jeśli AI czegoś nie wie, potrafi to po prostu… wymyślić.
Tak, dokładnie. I mam wrażenie, że AI bardzo dobrze „wyczuwa", co człowiek chciałby usłyszeć. A to może być ryzykowne, szczególnie wtedy, kiedy ktoś jest w trudnym stanie emocjonalnym i szuka potwierdzenia swoich lęków albo decyzji.

W jakich sytuacjach AI może być według Ciebie pomocna, a gdzie zaczyna się ten obszar niepokojący – szczególnie dla zdrowia psychicznego?
Myślę, że jak ze wszystkim – najważniejszy jest umiar. W branży artystycznej AI może czasem pomóc technicznie: przyspieszyć pewne procesy, uporządkować myśli, stworzyć wstępny szkic, zebrać pomysły. Może być narzędziem, które ułatwia pracę. Dla mnie kluczowe jest to, żeby wszystko, co daje AI, weryfikować. Zdarza się, że odpowiedzi są po prostu bzdurne, albo tylko częściowo mają sens, a częściowo zupełnie nie. Dlatego nigdy nie traktuję AI jako wyroczni. Dla mnie zawsze najważniejszy pozostaje czynnik ludzki, czyli kreatywność, intuicja, pomysłowość i doświadczenie człowieka. AI może pomóc, ale nie powinna zastępować myślenia.

Badania pokazują, że wielu uczniów doświadcza cyberprzemocy związanej z użyciem AI, na przykład poprzez przerabianie zdjęć, tworzenie filmów z podstawioną twarzą albo głosem. Ten świat fikcji, w którym coraz trudniej odróżnić prawdę od manipulacji, może być bardzo niebezpieczny dla psychiki młodych osób.
Zgadzam się, że to bardzo poważny problem. AI można wykorzystać na wiele sposobów – niestety również do rzeczy krzywdzących. Ludzka psychika jest delikatna, a żyjemy w czasach, w których ogromna część życia przeniosła się do sieci. Szczególnie młode osoby są bardzo narażone na to, żeby brać takie sytuacje do siebie. To naturalne – jeśli ktoś cię wyśmiewa, przerabia twoje zdjęcie albo publikuje coś kompromitującego, to trudno udawać, że to nie boli. Z jednej strony ekran telefonu daje złudne poczucie bezpieczeństwa. Wydaje się, że jesteśmy „tylko" w internecie. Ale z drugiej strony właśnie tam możemy być wystawieni na publiczne ośmieszenie, hejt czy słowny lincz. Najgorsze jest to, że młody człowiek często boi się powiedzieć o tym bliskim. Zostaje sam w swojej bańce. A to błąd. Jeśli cokolwiek złego dzieje się w sieci, jeśli ktoś wyśmiewa, straszy albo narusza nasze granice, to trzeba powiedzieć o tym zaufanej osobie dorosłej i nie wstydzić się szukać wsparcia u psychologa.

A jak jest z wyrażaniem emocji u Ciebie?
Myślę, że miałam różne etapy w życiu. Zawsze starałam się nazywać emocje. Z wiekiem przychodzi mi to łatwiej. Myślę, że pomoc psychologa, z której w pewnym momencie mojego życia skorzystałam, też mi w tym pomogła. Mam większe zrozumienie siebie i większą świadomość tego, jak ważne jest komunikowanie, co się z nami dzieje, co czujemy. To nic złego, że ktoś czuje złość, smutek, frustrację czy strach. To jest normalne i bardzo ludzkie. Ale też nie możemy oczekiwać, że druga osoba będzie czytać z nas jak z otwartej książki. Jeśli nie powiemy, co czujemy, ktoś może źle zinterpretować nasze zachowanie i zupełnie inaczej się do nas nastawić. Dlatego warto mówić o emocjach – nie po to, żeby robić z nich problem, ale żeby wzajemnie lepiej się rozumieć.

Jednym z ważnych elementów naszej kampanii jest także challenge #offline48h. Zachęcamy uczniów z całej Polski, żeby przez dwa dni spróbowali funkcjonować bez internetu. Ty wzięłaś już udział w wyzwaniu. Trudno było?
Na początku było trudno, ale też bardzo ciekawie. Z każdą godziną robiło się trochę łatwiej. Dowiedziałam się sporo o sobie. Zobaczyłam, jak często sięgam po telefon odruchowo i jak bardzo jestem przyzwyczajona do bycia ciągle online. Ale jednocześnie poczułam, że taki detoks daje ogromny spokój. Te wszystkie kłębiące się w głowie myśli naprawdę zaczynają się wyciszać. Człowiek czuje się trochę bardziej wolny. Na początku pojawia się oczywiście wrażenie, że coś nas omija, że czegoś nie wiemy, że powinniśmy sprawdzić telefon. Ale z czasem organizm i głowa się przyzwyczajają. Coraz łatwiej odłożyć telefon i po prostu być – tu i teraz. Myślę, że to bardzo dobre i zdrowe doświadczenie.

Jak zachęciłabyś innych do tego wyzwania?
Jeśli chcecie poczuć wolność – taką prawdziwą, której chyba wszyscy młodzi ludzie trochę szukają – spróbujcie odłożyć telefon na 48 godzin. A może nawet na dłużej. To może być jedna z największych wolności, jakie możecie poczuć.

Dziękuję za rozmowę.

FOT. FUNDACJA TWARZE DEPRESJI

Mózg w erze ciągłej stymulacji

MÓZG NIE ZOSTAŁ ZAPROJEKTOWANY DO ŻYCIA W NIEUSTANNYM STRUMIENIU POWIADOMIEŃ, ROLEK I KOMUNIKATÓW. TYMCZASEM WIELE OSÓB ZACZYNA DZIEŃ OD SIĘGNIĘCIA PO TELEFON, A KOŃCZY SCROLLOWANIEM MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH. CORAZ TRUDNIEJ UTRZYMAĆ UWAGĘ, SKUPIĆ SIĘ NA JEDNEJ CZYNNOŚCI CZY PO PROSTU POBYĆ W CISZY. CO DZIEJE SIĘ Z NASZYM MÓZGIEM, GDY NIEUSTANNIE BOMBARDUJEMY GO BODŹCAMI? JAK DZIAŁAJĄ MECHANIZMY UZALEŻNIAJĄCE W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH I CZY AI MOŻE ZASTĄPIĆ PRAWDZIWE RELACJE? O TYM Z DR. HAB. N. MED. SŁAWOMIREM MURAWCEM, PSYCHIATRĄ, PRZEWODNICZĄCYM RADY FUNDACJI TWARZE DEPRESJI I RZECZNIKIEM POLSKIEGO TOWARZYSTWA PSYCHIATRYCZNEGO, ROZMAWIA ANNA MORAWSKA-BOROWIEC.

FOT. ENVATO ELEMENTS

Anna Morawska-Borowiec: Czy ludzki mózg jest przystosowany do liczby bodźców, które każdego dnia dostarczają nam media społecznościowe i internet?

dr hab. n. med. Sławomir Murawiec: Krótko mówiąc – nie. Liczba informacji, z którymi stykamy się każdego dnia, wzrosła w ostatnich dekadach wielokrotnie, ale możliwości świadomego przetwarzania informacji przez nasz mózg pozostały zasadniczo takie same. Zmienił się też charakter bodźców. Dziś dominują obrazy, filmy i krótkie materiały wideo, które angażują nas znacznie silniej niż tekst czy radio. Co więcej, informacje towarzyszą nam niemal bez przerwy – za sprawą smartfonów, komunikatorów i mediów społecznościowych.

Największym wyzwaniem nie jest jednak sama liczba informacji, lecz konieczność nieustannego przełączania uwagi. Nasz układ nerwowy nie ewoluował do funkcjonowania w środowisku tak intensywnej i ciągłej stymulacji. Dodatkowo wiele treści ma silny ładunek emocjonalny – dotyczą zagrożeń, konfliktów czy katastrof.

W efekcie coraz więcej osób funkcjonuje w stanie przewlekłego przeciążenia poznawczego i emocjonalnego, co sprzyja zmęczeniu psychicznemu, trudnościom z koncentracją i utrzymywaniu się podwyższonego poziomu napięcia.

Wiemy już, że mózg nie jest „wielozadaniowy". Co to właściwie oznacza?

Określenie „wielozadaniowość" jest dużym uproszczeniem. Mózg nie wykonuje wielu złożonych czynności jednocześnie – bardzo szybko przełącza się między zadaniami. Każde takie przełączenie wiąże się jednak z kosztem poznawczym. Pokazało to klasyczne badanie Eyala Ophira i współpracowników z Uniwersytetu Stanforda. Osoby korzystające jednocześnie z wielu mediów nie radziły sobie lepiej z wielozadaniowością. Wręcz przeciwnie – łatwiej się rozpraszały, gorzej filtrowały nieistotne informacje i osiągały słabsze wyniki w zadaniach wymagających koncentracji.

Z perspektywy psychiatrii oznacza to większe zmęczenie poznawcze, trudności z utrzymaniem uwagi i poczucie ciągłego przeciążenia. Trzeba jednak pamiętać, że badanie nie rozstrzyga, czy intensywne korzystanie z mediów powoduje te trudności, czy też osoby bardziej podatne na rozproszenie częściej sięgają po wiele mediów jednocześnie.

Dzieci i młodzież spędzają w internecie średnio pięć godzin dziennie. Co dzieje się w mózgu podczas scrollowania krótkich filmów? Jaką rolę odgrywa dopamina?

Scrollowanie rolek to jeden z najskuteczniejszych sposobów angażowania mózgowego układu nagrody. Każdy kolejny film jest nowym, nieprzewidywalnym bodźcem. W neurobiologii wiemy, że dopamina nie jest „hormonem przyjemności", lecz odpowiada za motywację, poszukiwanie nagrody i uczenie się. Mózg uczy się, że następny film może być jeszcze ciekawszy, dlatego pojawia się silna potrzeba dalszego przewijania. Platformy dodatkowo wykorzystują mechanizm zmiennego wzmacniania – od czasu do czasu pokazują wyjątkowo atrakcyjne treści. To utrzymuje aktywność układu nagrody i sprzyja nawykowemu korzystaniu z aplikacji.

dr hab. n. med. Sławomir Murawiec

specjalista psychiatra, psychoterapeuta, Przewodniczący Rady Fundacji Twarze Depresji, rzecznik Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, główny ekspert ds. psychiatrii Akademii Zdrowia Psychicznego Harmonia; współautor wielu książek m.in. o depresji i terapii ornitologicznej.

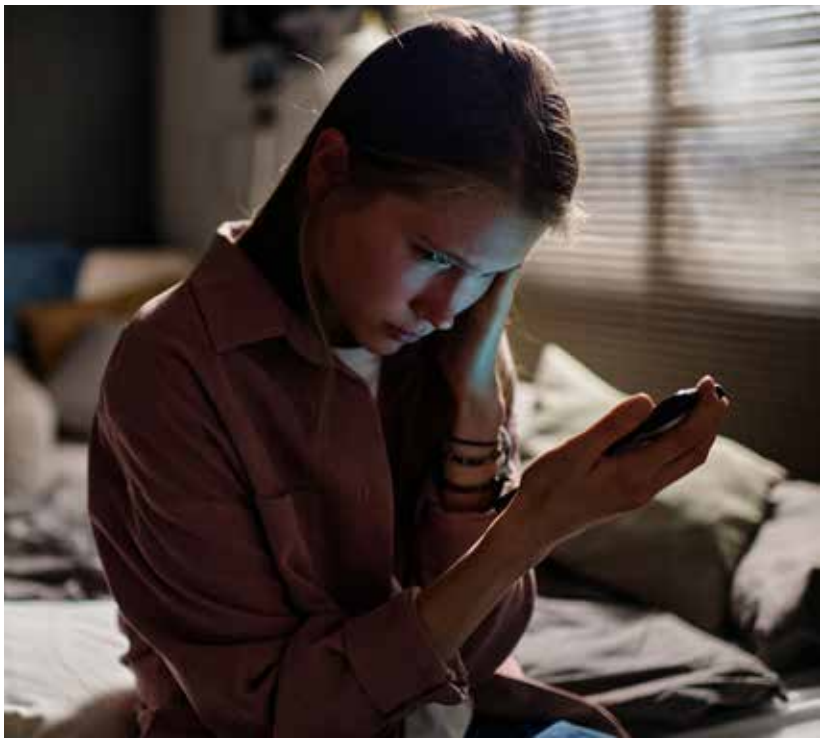
Badania pokazują również, że osoby intensywnie korzystające z krótkich materiałów wideo gorzej radzą sobie z utrzymaniem uwagi, samokontrolą i planowaniem. Długotrwałe preferowanie bardzo krótkich, silnie stymulujących treści może utrudniać wykonywanie zadań wymagających cierpliwości i głębokiego skupienia. Z czasem potrzebujemy też coraz silniejszych bodźców, by osiągnąć ten sam efekt. Treści muszą być bardziej intensywne, szybsze i bardziej emocjonalne. W efekcie mózg funkcjonuje w stanie ciągłej nadstymulacji, a zdolność do koncentracji stopniowo maleje.

Nadmiar bodźców pogarsza samopoczucie, sen i koncentrację. Gdzie przebiega granica między intensywnym korzystaniem z telefonu a uzależnieniem?

O uzależnieniu mówimy wtedy, gdy pojawia się przymus korzystania z telefonu lub internetu oraz trudność z przerwaniem tej aktywności mimo jej negatywnych konsekwencji. U dzieci i młodzieży często obserwujemy wybuchy złości po ograniczeniu dostępu do telefonu, zaniedbywanie nauki, snu i relacji z rówieśnikami. U dorosłych pojawia się przymus ciągłego sprawdzania telefonu, poczucie pustki bez urządzenia i trudność z odłożeniem go nawet na krótki czas. Charakterystyczne jest również to, że konsumujemy ogromne ilości treści, ale niewiele z nich pozostaje w pamięci. To sygnał, że warto przyjrzeć się swoim nawykom, a jeśli zaczynają one wpływać na codzienne funkcjonowanie – skonsultować się ze specjalistą.

Jak w praktyce możemy chronić mózg przed przeciążeniem i uzależnieniem od stymulacji? Jakie nawyki naprawdę pomagają odzyskać równowagę?

Podstawą jest świadomość, że współczesne technologie zostały zaprojektowane tak, aby jak najdłużej przyciągać naszą uwagę. Problem pojawia się wtedy, gdy korzystamy z nich automatycznie – z nudy, napięcia czy zmęcze-



FOT. ENVATO ELEMENTS

FOT. AMELIA GRUSZCZYŃSKA

nia. Paradoksalnie w ten sposób często jeszcze bardziej się przeciążamy. Warto więc zadać sobie pytanie: po co właśnie teraz sięgam po telefon? Czy chcę znaleźć konkretną informację, skontaktować się z kimś, czy tylko odruchowo szukam kolejnych bodźców? Taka chwila refleksji często wystarcza, by przerwać automatyczny nawyk. Pomaga również ograniczenie krótkich, silnie stymulujących treści, dzięki czemu układ nagrody odzyskuje większą wrażliwość na naturalne źródła satysfakcji.

W swojej pracy klinicznej podkreśla Pan również znaczenie kontaktu z naturą, na przykład poprzez ornitologię terapeutyczną, czyli uważne obserwowanie ptaków.

Tak. Kontakt z naturą ma ogromne znaczenie, choć nie chodzi wyłącznie o ptaki, ale szerzej – o przebywanie w przyrodzie. Osoby przyzwyczajone do silnej stymulacji cyfrowej często początkowo odbierają naturę jako „nudną". To jednak kwestia odzwyczajenia i ponownego uczenia się czerpania przyjemności z łagodniejszych bodźców. Obserwowanie ptaków jest świetnym przykładem takiej uważności. Wymaga zatrzymania się, skupienia uwagi i cierpliwości. To zupełnie inny sposób funkcjonowania niż nieustanne przewijanie ekranu. W praktyce klinicznej widzę, że kontakt z naturą pomaga wyciszyć układ nerwowy, zmniejszyć napięcie i odzyskać zdolność głębszej koncentracji. Ma więc ogromną wartość terapeutyczną.

W Fundacji Twarze Depresji w profilaktyce zdrowia psychicznego stawiamy także na aktywność fizyczną. Już po raz piąty organizujemy charytatywny Bieg z Twarzami Depresji. W tym roku 4 października.

Regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu i pielęgnowanie relacji z innymi ludźmi należą do najważniejszych elementów profilaktyki zdrowia psychicznego. Rozmowa twarzą w twarz, wspólny czas i ruch na świeżym powietrzu dostarczają mózgowi bodźców, które sprzyjają regeneracji, a nie przeciążeniu.

Mam wrażenie, że rozmowa twarzą w twarz sprawia dziś wielu osobom coraz większą trudność.

To prawda. Coraz częściej zastępujemy prawdziwe relacje ich uproszczonymi odpowiednikami. Dochodzi do tego nowe zjawisko – budowanie relacji ze sztuczną inteligencją. AI jest cierpliwa, zawsze dostępna i nie wchodzi w konflikt. Tyle że właśnie konflikt, różnice zdań i wspólne przeżywanie emocji rozwijają nas jako ludzi. Sztuczna inteligencja może być pomocnym narzędziem, ale nie zastąpi bliskości, a jeśli jest taka potrzeba, to psychoterapii czy kontaktu z lekarzem psychiatrą. To prawdziwe relacje budują odporność psychiczną i kompetencje społeczne.

Czyli kierunek jest jasny – realne relacje i świadome przeżywanie emocji?

Dokładnie tak. Zdrowia psychicznego nie budują kolejne powiadomienia, lecz obecność drugiego człowieka. Warto znaleźć czas na rozmowę, ruch, kontakt z naturą i chwile bez telefonu.

Zatem zachęcam wszystkich do udziału w wyzwaniu Fundacji Twarze Depresji #offline48h – dwóch dni bez internetu i mediów społecznościowych.

Z przyjemnością dołączam do tego zaproszenia. To dobra okazja, by sprawdzić, jak wiele odzyskujemy, kiedy choć na chwilę odłożymy telefon i damy mózgowi odpocząć.

Dziękuję za rozmowę.

Życie na ekranie
samotność w realu

JULEK ZASYPIA I BUDZI SIĘ Z TELEFONEM W RĘKU. ZARAZ PO PRZEBUDZENIU SPRAWDZA POWIADOMIENIA NA TIKTOKU, INSTAGRAMIE I KOMUNIKATORACH, A W MIĘDZYCZASIE ROZMAWIA Z CHATBOTEM AI. JESZCZE NIEDAWNO WIĘKSZOŚĆ WOLNEGO CZASU SPĘDZAŁ Z KOLEGAMI. DZIŚ TO EKRAN STAŁ SIĘ CENTRUM JEGO ŻYCIA.

Izabela Podlecka-Kandyba

FOT. ENVATO ELEMENTS

Gdy jego posty zbierają dużo polubień, zaczyna dzień w dobrym nastroju. Gdy reakcji jest mniej, pojawiają się: smutek, frustracja i myśli: „Nikt o mnie nie pamięta", „Inni są lepsi", „Jestem gorszy". W okresie budowania tożsamości akceptacja rówieśników ma ogromne znaczenie. Im więcej czasu Julek spędza online, tym mniej poświęca go na prawdziwe relacje, pasje i aktywność fizyczną – czyli to, co wcześniej wzmacniało jego poczucie własnej wartości.

Porównywanie się z innymi

Julek nie zauważył, kiedy jego samoocena stała się krucha. Coraz częściej porównywał się z innymi, widząc jedynie ich atrakcyjny wygląd, sukcesy i „idealne życie". O sobie myślał coraz gorzej – że jest nieciekawy, brzydki i mniej wartościowy. Najpierw oglądał kilka filmów dziennie, później coraz więcej. Gdy pojawiły się chatboty AI, zaczął z nimi rozmawiać. Były zawsze dostępne, cierpliwe i nie oceniały. Rozmowy z ludźmi wydawały mu się trudniejsze. Z czasem zaniedbał relacje z rodziną i rówieśnikami. Paradoksalnie,

FOT. ENVATO ELEMENTS

mimo ciągłej obecności online, czuł się coraz bardziej samotny.

Rodzice długo nie dostrzegali trudności. Julek zamykał się w pokoju, a podczas rodzinnych spotkań nie rozstawał się z telefonem. Prośby o odłożenie urządzenia wywoływały złość. Początkowo uznawali to za typowe zachowanie nastolatka. Dopiero wezwanie do szkoły uświadomiło im skalę problemu. Chłopiec miał trudności z koncentracją, pogorszyły się jego wyniki w nauce. Krótkie, dynamiczne filmy przyzwyczaiły mózg do ciągłej stymulacji, przez co trudno było mu skupić się na lekcjach. Doszły problemy ze snem, trudności z porannym wstawaniem i częste nieobecności na pierwszych zajęciach.

Rola rodziny i higiena cyfrowa

Przełom nastąpił podczas rozmowy z psychologiem. Julek usłyszał, że problemem nie jest wyłącznie czas spędzany przed ekranem, ale także wpływ technologii na jego myśli, emocje i zachowanie. Rozpoczął terapię poznawczo-behawioralną. Uczył się rozpoznawać i zmieniać niekorzystne schematy myślenia, regulować emocje bez telefonu oraz stopniowo wracać do aktywności poza siecią. Terapeutka wzmacniała jego motywację, odwołując się do wartości i mocnych stron. Do terapii włączeni zostali także rodzice. Wspólnie ustalili jasne zasady higieny cyfrowej obowiązujące w domu: określili godziny korzystania z telefonu, przerwy od ekranu oraz miejsca i sytuacje wolne od urządzeń, takie jak wspólne posiłki czy czas przed snem. Bo telefon nie powinien towarzyszyć dziecku przez całą dobę – szczególnie w nocy, gdy może zaburzać jakość snu.

Istotne okazało się także dbanie o równowagę między światem online a offline. Rodzice zaczęli wspierać syna w rozwijaniu zainteresowań, aktywności fizycznej oraz bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami. Ważnym elementem było również rozmawianie o tym, co dziecko ogląda w internecie, jakie emocje wywołują media społecznościowe i jak reagować na presję porównywania się z innymi.

Rodzice przekonali się, że najlepszym sposobem na budowanie zdrowych nawyków cyfrowych jest także własny przykład. Dorośli, którzy sami potrafią odłożyć telefon i być obecni w relacji, pokazują dziecku, że technologia może być narzędziem, a nie centrum życia. Dziś Julek nadal korzysta z mediów społecznościowych i sztucznej inteligencji, ale robi to świadomie i z umiarem. Największą radość czerpie z relacji w świecie poza ekranem.

Izabela Podlecka-Kandyba

psycholożka, psychoterapeutka konsultująca dzieci i młodzież oraz rodziców w programie bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej Fundacji Twarze Depresji.

AI nie jest terapeutą

CHATBOTY AI SĄ DOSTĘPNE PRZEZ CAŁĄ DOBĘ, ODPOWIADAJĄ NATYCHMIAST I SPRAWIAJĄ WRAŻENIE EMPATYCZNYCH ROZMÓWCÓW. CZĘSTO STAJĄ SIĘ PIERWSZYM MIEJSCEM SZUKANIA WSPARCIA PSYCHICZNEGO, A CZASEM NAWET FORMĄ AUTODIAGNOZY.

Antonina Dudek-Olejniczak

FOT. ENVATO ELEMENTS

Choć AI może być pomocnym narzędziem edukacyjnym lub wspierającym, to z perspektywy psychologii należy jasno powiedzieć: sztuczna inteligencja nie jest terapeutą, nie zastąpi psychoterapii ani kontaktu z realnym specjalistą.

Nie potrafi zbudować relacji terapeutycznej opartej na zaufaniu, bezpieczeństwie i wzajemnym kontakcie, które stanowią jeden z najważniejszych czynników skutecznego leczenia. Nie odczytuje emocji, mowy ciała ani subtelnych sygnałów płynących z zachowania pacjenta, nie bierze odpowiedzialności za podejmowane decyzje i nie jest w stanie adekwatnie reagować w sytuacjach kryzysowych.

Dlaczego zwracamy się do AI?

Człowiek w sytuacji niepewności lub cierpienia naturalnie poszukuje szybkiej ulgi, wyjaśnienia i poczucia kontroli. AI odpowiada na te potrzeby niemal natychmiast. Dodatkowo chatboty:

- nie oceniają,
- są dostępne o każdej porze,
- nie wymagają ujawniania swojej tożsamości,
- dają poczucie „bycia wysłuchanym".

W psychologii można to częściowo wyjaśnić teorią redukcji niepewności (Berger, Calabrese, 1975) według której ludzie odczuwają silną potrzebę szybkiego porządkowania trudnych doświadczeń i nadawania im znaczenia. AI dostarcza odpo-

wiedzi natychmiast, ale to daje jedynie poczucie obniżenia napięcia emocjonalnego.

Dlaczego AI nie zastąpi terapeuty?

Psychoterapia opiera się nie tylko na rozmowie, ale przede wszystkim na **relacji terapeutycznej.** Badania pokazują, że jakość relacji między terapeutą a pacjentem jest jednym z najważniejszych czynników skuteczności terapii (Norcross, Lambert, 2019).

Terapeuta nie tylko słucha, ale:

- obserwuje emocje, mowę ciała i dynamikę relacji,
- rozpoznaje mechanizmy obronne,
- bierze odpowiedzialność etyczną za proces terapeutyczny,
- potrafi reagować na ryzyko samobójcze czy kryzysy psychiczne,
- dostosowuje interwencje do indywidualnej historii pacjenta.

AI nie ma dostępu do pełnego kontekstu funkcjonowania człowieka. Nie rozumie doświadczenia w sposób kliniczny i nie ponosi odpowiedzialności za konsekwencje swoich odpowiedzi.

Niebezpieczeństwo autodiagnozy

Jednym z największych zagrożeń jest rosnąca tendencja do samodzielnego diagnozowania się przy pomocy chatbotów. Dlaczego?

Bo AI może:

- upraszczać złożone problemy psychiczne,
- wzmacniać błędne przekonania,
- generować nieprecyzyjne lub fałszywe informacje,
- potwierdzać katastroficzne interpretacje użytkownika.

Psychologia poznawcza opisuje zjawisko błędu potwierdzenia – tendencji do wyszukiwania informacji zgodnych z własnymi obawami lub przekonaniami (Nickerson, 1998). Osoba zmagająca się z lękiem może interpretować

FOT. ENVATO ELEMENTS

odpowiedzi AI jako „dowód", że cierpi na poważne zaburzenie. Co ważne, AI nie jest narzędziem diagnostycznym. Diagnoza psychologiczna wymaga:

- wywiadu klinicznego,
- oceny funkcjonowania,
- różnicowania objawów,
- uwzględnienia kontekstu życia i zdrowia fizycznego.

Objawy podobne do depresji mogą wynikać m.in. z przewlekłego stresu, żałoby, zaburzeń hormonalnych czy chorób somatycznych, a chatbot nie jest w stanie rzetelnie tego ocenić.

AI vs. realne wsparcie

Nadmierne poleganie na AI może prowadzić do:

- izolacji społecznej,
- unikania profesjonalnej pomocy,
- opóźnienia diagnozy,
- utrwalania objawów,
- pogłębiania samotności.

Szczególnie niebezpieczne może być to dla osób w kryzysie psychicznym, które potrzebują realnego kontaktu, bezpieczeństwa i profesjonalnej interwencji.

Badania nad samotnością pokazują, że choć technologie mogą chwilowo zmniejszać poczucie izolacji, nie zastępują jakościowych relacji interpersonalnych (Cacioppo, Patrick, 2008). Człowiek potrzebuje relacji opartych na autentycznej obecności, emocjonalnej więzi i wzajemności.

AI może sprawiać wrażenie empatycznego rozmówcy, ale nie posiada świadomości, odpowiedzialności ani zdolności do tworzenia prawdziwej relacji terapeutycznej. Psychoterapia to znacznie więcej niż generowanie trafnie brzmiących odpowiedzi. To proces oparty na relacji, bezpieczeństwie i indywidualnym rozumieniu człowieka.

Antonina Dudek-Olejniczak
psycholożka pracująca z młodzieżą i dorosłymi, koordynatorka Poradni Psychologicznej Fundacji Twarze Depresji w Warszawie.

Nowe technologie w terapii

TERAPIA POZNAWCZO–BEHAWIORALNA (CBT) NALEŻY DO NAJLEPIEJ PRZEBADANYCH I NAJSKUTECZNIEJSZYCH METOD LECZENIA DEPRESJI ORAZ ZABURZEŃ LĘKOWYCH. DZIŚ NIE OGRANICZA SIĘ JUŻ WYŁĄCZNIE DO ROZMOWY W GABINECIE. CORAZ CZĘŚCIEJ WSPIERAJĄ JĄ SMARTFONY, APLIKACJE I NOWOCZESNE TECHNOLOGIE. TO SPRAWIA, ŻE WIELE TECHNIK TERAPEUTYCZNYCH MOŻNA STOSOWAĆ ZARÓWNO PODCZAS SPOTKAŃ STACJONARNYCH, JAK I NA ODLEGŁOŚĆ.

Tomasz Kliś

FOT. ENVATO ELEMENTS

Pandemia COVID–19 znacząco przyspieszyła rozwój psychoterapii online. Od początku pandemii programy bezpłatnej zdalnej pomocy psychologicznej rozwija również Fundacja Twarze Depresji. Z konsultacji online mogą korzystać dzieci i młodzież, dorośli oraz seniorzy. Taka forma wsparcia pozwala dotrzeć do osób mieszkających w miejscach, gdzie dostęp do psychologów i psychoterapeutów jest ograniczony lub nie ma go wcale. Dla wielu pacjentów jest to jedyna możliwość skorzystania z profesjonalnej pomocy bez konieczności wielogodzinnych dojazdów czy długiego oczekiwania na wizytę.

FOT. ENVATO ELEMENTS

Dla wielu pacjentów rozmowa z terapeutą we własnym domu oznacza także większy komfort i poczucie bezpieczeństwa.

Aplikacje wspierające terapię

Jednym z najprostszych narzędzi są elektroniczne dzienniki nastroju. Użytkownik codziennie zapisuje swoje emocje, poziom stresu i ważne wydarzenia. Z czasem łatwiej dostrzega, co wpływa na jego samopoczucie – na przykład że gorszy nastrój pojawia się po nieprzespanej nocy lub przed egzaminem. Taka samoobserwacja jest ważnym elementem terapii poznawczo–behawioralnej.

Coraz większą rolę odgrywają także aplikacje wykorzystujące sztuczną inteligencję. Mogą prowadzić krótkie rozmowy, pomagać rozpoznawać negatywne schematy myślenia oraz proponować ćwiczenia terapeutyczne i techniki relaksacyjne. Nie zastępują psychoterapeuty, ale mogą wspierać pacjenta między sesjami.

Dostępne są również aplikacje dla osób zmagających się z lękiem. Oferują ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne oraz pomagają stopniowo oswajać sytuacje wywołujące niepokój. Zachęcają też do regularnej pracy nad sobą i monitorowania postępów.

Wirtualna i rozszerzona rzeczywistość

Jednym z najbardziej innowacyjnych rozwiązań jest wirtualna rzeczywistość (VR). Dzięki specjalnym goglom pacjent może znaleźć się w bezpiecznie kontrolowanym, komputerowo wygenerowanym otoczeniu, np. na pokładzie samolotu, na wysokim budynku czy w tłumie ludzi. Technologia ta jest wykorzystywana głównie w terapii ekspozycyjnej, która pomaga stopniowo oswajać lęk i radzić sobie z nim.

Coraz częściej wykorzystuje się także rozszerzoną rzeczywistość (AR). W przeciwieństwie do VR nie odcina ona użytkownika od otoczenia, lecz nakłada na rzeczywisty obraz dodatkowe informacje i wskazówki. Dzięki temu pacjent może wykonywać ćwiczenia terapeutyczne w swoim codziennym środowisku, korzystając ze smartfona lub specjalnych okularów.

Inteligentne zegarki i opaski

Psychoterapię wspierają również takie urządzenia jak smartwatche, opaski sportowe czy inteligentne pierścienie. Monitorują tętno, sen, aktywność fizyczną i tak dostarczają cenne informacje o funkcjonowaniu organizmu. Pozwala to łatwiej zauważyć zależność między stresem, snem i samopoczuciem, a tym samym lepiej planować działania terapeutyczne.

Nowe technologie nie zastępują psychoterapeuty. Mogą jednak zwiększać dostępność pomocy, ułatwiać systematyczną pracę nad sobą i wspierać leczenie również poza gabinetem. To sprawia, że terapia poznawczo–behawioralna staje się bardziej dostępna, elastyczna i lepiej dopasowana do potrzeb współczesnych pacjentów.

Tomasz Kliś

psycholog, psychoterapeuta, pedagog. Współpracuje z Fundacją Twarze Depresji w programach bezpłatnych, zdalnych konsultacji. Pracuje z dziećmi i osobami dorosłymi cierpiącymi z powodu depresji, zaburzeń nastroju, lękowych, osobowości, zachowania i innych.

Życie między dwoma światami

DZIECI I MŁODZIEŻ JUŻ „NIE WCHODZĄ" DO INTERNETU, ONI W NIM PO PROSTU SĄ. PROBLEM POLEGA NA TYM, ŻE ŚWIAT CYFROWY I REALNY MAJĄ DLA ICH MÓZGÓW NIEMAL TAKĄ SAMĄ WAGĘ. TO ZMIENIA SPOSÓB BUDOWANIA RELACJI, PRZEŻYWANIA EMOCJI I KSZTAŁTOWANIA TOŻSAMOŚCI. DO TEGO DOCHODZI ZJAWISKO, KTÓRE JESZCZE KILKA LAT TEMU NIE MIAŁO TAKIEJ SKALI.

dr n. hum. Aneta Kołodziej

FOT. ENVATO ELEMENTS

Rozwój sztucznej inteligencji sprawił, że fałszywe informacje, przerobione zdjęcia czy wygenerowane filmy coraz trudniej odróżnić od autentycznych. Dla dorosłych bywa to wyzwaniem, a dla dzieci i młodzieży – u których zdolność krytycznej oceny dopiero się rozwija – stanowi poważne zagrożenie.

Młodzi ludzie przeżywają emocje wywołane przez wydarzenia, które nigdy się nie wydarzyły, porównują się z nieistniejącymi, wyretuszowanymi, wyidealizowanymi wzorcami i budują obraz świata na podstawie cyfrowej fikcji. Ich mózg reaguje na te bodźce tak, jakby były prawdziwe, co może prowadzić do lęku, obniżenia nastroju, poczucia zagubienia i narastającej nieufności wobec rzeczywistości, w tym osób dorosłych. Skutki tej fikcji są jak najbardziej real-

ne – przekładają się na zdrowie psychiczne, poczucie własnej wartości oraz sposób budowania relacji z innymi ludźmi.

Spojrzenie w oczy czy w ekran?

Bezpośredni kontakt to biologiczny fundament naszego rozwoju emocjonalnego i społecznego. To właśnie relacja, obecność, spojrzenie w oczy czy mimika uczą nas empatii, odczytywania intencji oraz dają poczucie, że jesteśmy dla kogoś ważni i nie jesteśmy sami. Niestety, dziś wiele młodych osób, które przeniosły się z podwórek na platformy internetowe, nieświadomie zamieniła akceptację rówieśniczą na bezduszne, sterowane przez algorytmy polubienia i wyświetlenia. Dorośli też w tym trendzie nie odstają.

Badania prof. Sherry Turkle z MIT pokazują, że technologia daje jedynie iluzję towarzystwa, jednocześnie pogłębiając samotność. Ludzie szukają akceptacji na drugim końcu świata, tracąc kontakt z osobą siedzącą obok, na tej samej ławce. Tymczasem człowiek, zwłaszcza młody, pozbawiony treningu społecznego w świecie rzeczywistym, staje się bezbronny wobec manipulacji, cyberhejtu czy zjawiska szantażu seksualnego (sextortion).

Rozumienie świata

Miarą powagi tej sytuacji jest konieczność nawigowania przez dzieci i młodzież w dwóch skomplikowanych światach jednocześnie: wirtualnym i realnym. Dodatkowo, żaden z nich nie jest do końca przez nich rozumiany. Młodzież nie myli wprawdzie tych światów w sensie fizycznym, ale ich mózgi przypisują im dokładnie taki sam status emocjonalny. Mózg nie różnicuje, czy bodziec pochodzi ze świata

FOT. ENVATO ELEMENTS

realnego czy wirtualnego, przez co fake newsy, internetowy hejt i cyfrowy chaos ranią ich z taką samą siłą jak w świecie analogowym. Ta podwójna egzystencja rodzi potężne konsekwencje poznawcze – młodzi ludzie żyją w permanentnym szumie informacyjnym, tracą zdolność krytycznego myślenia i nie wiedzą, które źródła są prawdziwe, a które zmanipulowane.

Profil w sieci vs. ja

Uzależnienia behawioralne i kryjąca się za nimi dopamina sprawiają, że gdy w rzeczywistości realnej pojawia się nuda, stres lub smutek, młodzi ludzie zanurzają się w tym mniej wymagającym – wirtualnym świecie. Przez to nie tylko nie uczą się samoregulacji emocji, ale również kształtują tożsamość hybrydową. Młody człowiek buduje poczucie własnego „ja" jednocześnie w dwóch rzeczywistościach – realnej i cyfrowej – a granica między nimi zaciera się. Profil w mediach społecznościowych przestaje być traktowany jako fikcja, lecz staje się integralną częścią samego siebie.

Profesor Sherry Turkle z Massachusetts Institute of Technology (MIT) nazywa ten proces upłynnianiem tożsamości („ja" rzeczywiste a „ja" internetowe). Cyfrowa autokreacja rodzi presję idealnego awatara, co często skutkuje rozczarowaniem realnym ciałem. Skrajnym przejawem tego napięcia jest tzw. dysmorfofobia, czyli zaburzenie postrzegania swojego wyglądu. Polega m.in. na wyolbrzymianiu często niewielkich defektów, których inni nie dostrzegają. Młodzi ludzie pragną upodobnić swoje rysy twarzy do cyfrowych filtrów wygładzających. Przenikanie się tych mechanizmów sprawia, że współczesna młodzież tkwi w pułapce wiecznego niedopasowania – zarówno do swoich prawdziwych emocji, jak i fizycznego wyglądu.

Świat cyfrowy to nasza codzienność, dlatego nie chodzi o to, by dzieci i młodzież od niego odcinać, ale by nauczyć je mądrze się w nim poruszać. To właśnie rodzice i inni dorośli są dziś przewodnikami po dwóch światach – tym realnym i tym wirtualnym. Powinni pomagać dzieciom rozumieć emocje, budować poczucie własnej wartości, uczyć krytycznego myślenia i pokazywać, że internet daje wiele możliwości, ale kryje też pułapki. Najważniejsze jednak, by młody człowiek wiedział, że prawdziwe życie, relacje i wsparcie zawsze znajdują się poza ekranem – w realu.

dr n. hum. Aneta Kołodziej

specjalistka ds. bezpieczeństwa informacyjnego, Kierownik Katedry Technologii Informacyjnych Akademii Sztuki Wojennej w Warszawie.

Algorytm ciszy

ŚWIATŁO EKRANU ROZŚWIETLA MROK SYPIALNI. ZE SNU WYRYWA MNIE DŹWIĘK BUDZIKA. KASKADA POWIADOMIEŃ NA TELEFONIE OZNACZA POCZĄTEK KOLEJNEGO DNIA. NAGŁÓWKI WIADOMOŚCI KRZYCZĄ O UWAGĘ. ASYSTENT AI PODSUWA KOLEJNE POMYSŁY. SZYBKO. KONKRETNIE. DOKŁADA WŁASNY SZUM, KTÓRY CORAZ WYRAŹNIEJ SŁYSZĘ W TYLKO POZORNEJ CISZY PORANKA. CISZA NIE ZNIKNĘŁA – ZOSTAŁA ZAGŁUSZONA.

Agnieszka Dryzek

FOT. ENVATO ELEMENTS

Zawieszona między przyszłością a przeszłością, w trybie ciągłej gotowości. Efekt kortyzolowej pobudki jeszcze działa. Daję się wciągnąć w wir zdarzeń. Myśli szumią. Przeskakując między zadaniami, czuję narastające napięcie. Po telefon sięgam już co najmniej piąty raz, a kawa jeszcze się nie zaparzyła. Przewijam, nie domykam. Uwaga przeskakuje. Gdzie jest raport przygotowywany wczoraj? Gdzie śniadaniówka Stefka? O, jest jednak ten mail!

Świat jakby przyspiesza. Gonię, ale za czym? Przebodźcowana liczbą informacji nie wiem już, o czym miałam pamiętać. **FOMO (Fear of Missing Out)** napędza moją uwagę. Czuję lęk, że coś ważnego mnie ominie. Każda informacja wydaje się ważna, każda aktualizacja pilna. Jest dopiero 7.15, a ja jestem już zmęczona. Przede mną jeszcze dziesiątki decyzji. W pokoju obok rozbrzmiewa budzik, zza ściany słychać muzykę nastolatki, ktoś dzwoni do mojego męża. Zaczyna się zwykły dzień, w którym luksusem stają się skupienie i cisza.

Uczę się odłączania

Pojawia się we mnie cichy bunt. Mój mózg nie został zaprojektowany do takiego świata. Nie chcę już tylko reagować.

FOT. ENVATO ELEMENTS

Czy naprawdę muszę wiedzieć wszystko? A może mogę wybrać, czego nie chcę wiedzieć? To nie jest rezygnacja. To odzyskiwanie przestrzeni. Świadomie mówię „nie" nadmiarowi, robiąc miejsce temu, co naprawdę ważne. Odkrywam **ROMO (Relief of Missing Out)** – ulgę, że nie muszę być wszędzie.

Na początku cisza jest nienaturalna i męcząca. Myśli podpowiadają, żeby nie zwalniać. Lęk jeszcze się tli. Ręce automatycznie szukają telefonu, oczy wypatrują znajomej niebieskiej poświaty. Dlaczego jest mi tak trudno? Świat pośpiechu i nieustannej analizy przyzwyczaił mnie do działania. Pauza wydaje się stratą. Ratuje mnie oddech. Spokojny wdech, jeszcze wolniejszy wydech. Zauważam ten proces. Zwalniam krok, spokojniej żegnam się z córką, odkładam telefon choćby na minutę. Nauka od dawna to potwierdza, a ja odkrywam to na nowo – umysł potrzebuje pauzy.

Wyłączam powiadomienia, ustawiam autoresponder, odinstalowuję jedną z aplikacji. Nie chcę już patrzeć na świat przez pryzmat kadru na Instagrama. Chcę go naprawdę doświadczać. Wybieram **JOMO (Joy of Missing Out)** – radość z pomijania. Uczę się uważności (mindfulness), którą prof. Jon Kabat–Zinn określa jako „szczególny rodzaj uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej". Próbuję być tu i teraz. Nawet krótkie chwile ciszy obniżają poziom kortyzolu, poprawiają koncentrację i wspierają regulację emocji. To właśnie w takich „pustych przestrzeniach" mózg porządkuje informacje i tworzy nowe połączenia.

Tu i teraz

Patrzą na mnie moje dzieci. Wracam myślą do poranka. Ten sam telefon. Ta sama kawa. Różnica jest z pozoru niewidoczna, a dla mnie ogromna. Zanim sięgnę po telefon, robię pauzę. Uspokajam ciało i umysł. Nie wszystko musi do mnie docierać. Nie muszę zajmować się wszystkim ani podążać za każdym nurtem. Paradoksalnie technologia, która napędza hałas, może też pomóc odzyskać ciszę. Algorytmy mogą filtrować treści i skracać informacje. Nie odpowiedzą jednak za mnie na pytanie: „Co jest naprawdę ważne?". W ciszy zwykłego dnia wydarza się coś istotnego – świadomie wybieram, jak ma wyglądać mój poranek. Tak rodzi się sens. Tak rodzi się przykład.

Zwykły dzień, w którym luksusem stają się wolność od nadmiaru i świadomy wybór, z czego dziś zrezygnować. Cisza nie jest brakiem. Jest wyborem, narzędziem higieny psychicznej i sposobem na przetrwanie.

Agnieszka Dryzek

psycholożka, interwentka kryzysowa konsultująca online w Fundacji Twarze Depresji nastolatków, kobiety w ciąży i po porodzie oraz osoby dorosłe w stanie kryzysu psychicznego.

Tydzień zdrowia psychicznego.

OD 1 DO 7 PAŹDZIERNIKA FUNDACJA TWARZE DEPRESJI, ALLEGRO CHARYTATYWNI I SERWIS MEDONET PO RAZ PIERWSZY ORGANIZUJĄ WSPÓLNIE TYDZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO Z TWARZAMI DEPRESJI – SIEDEM DNI ROZMÓW, EDUKACJI I KONKRETNYCH DZIAŁAŃ NA RZECZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO.

Anna Morawska-Borowiec

Przez cały tydzień eksperci i ambasadorzy Fundacji będą mówić o depresji, emocjach, kryzysach psychicznych, relacjach, wspieraniu bliskich oraz szukaniu profesjonalnej pomocy. Towarzyszące akcji aukcje na Allegro Charytatywni pomogą zebrać środki na bezpłatne konsultacje psychologiczne.

Zatrzymajmy się.

Zdrowie psychiczne nie powinno być tematem, o którym przypominamy sobie dopiero wtedy, gdy dzieje się coś złego. Dlatego chcemy rozmawiać o nim wcześniej – o tym, co czujemy, co nas przerasta i jak rozpoznać, że potrzebujemy wsparcia.

Od 1 do 7 października na łamach serwisu Medonet będą publikowane materiały przygotowane przez specjalistów i dziennikarzy. Wśród tematów znajdą się m.in. rozpoznawanie sygnałów kryzysu psychicznego, wspieranie bliskich i korzystanie z profesjonalnej pomocy. Czytelnicy znajdą także rozmowy dotyczące zdrowia psychicznego oraz materiały poświęcone wpływowi mediów społecznościowych, internetu i AI na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. – Zdrowie psychiczne to jeden z tych tematów, który regularnie pojawia się na łamach serwisu Medonet. Chcemy, aby dzięki Tygodniowi Zdrowia Psychicznego rzetelna wiedza była bliżej osób, które jej potrzebują. Dobra informacja może być pierwszym krokiem do zauważenia problemu i sięgnięcia po pomoc – mówi **Karolina Świdrak, wicenaczelna Medonet.**

Wyjątkowe aukcje, konkretna pomoc

Integralną częścią Tygodnia Zdrowia Psychicznego będą aukcje na Allegro Charytatywni, które wystartują 28 września na twarzedepresji.pl/aukcje. Na licytację trafią wyjątkowe przedmioty i prace przekazane przez przyjaciół Fundacji, m.in. **grafika „Czarny balonik" Artura Barcisia, płyta winylowa zespołu Cochise z autografem Pawła Małaszyńskiego, obraz „Ocean" Miki Urbaniak, piłka z autografem Mirosława Szymkowiaka oraz szkolenie prowadzone przez Tomasza Kammela.**

Na aukcjach będzie można również licytować obrazy namalowane przez dzieci podczas majowego pikniku inaugurującego kampanię „eMOC+JA". Powstały one przy wsparciu artysty **Wojciecha Brewki**, który pomagał dzieciom przełożyć emocje na język sztuki.

Ponadto naszą zbiórkę będzie można wesprzeć wpłacając do Puszki Dobra wybraną przez siebie kwotę.

Cały dochód z aukcji zostanie przeznaczony na Pogotowie Psychologiczne Fundacji Twarze Depresji i bezpłatne konsultacje psychologiczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Pogotowie działa 7 dni w tygodniu, w Warszawie oraz online, dzięki czemu z pomocy mogą korzystać osoby z całej Polski.

FELIETON

Tylko zerknę

RĘKA SAMA WĘDRUJE W STRONĘ TELEFONU. NIC WAŻNEGO. TYLKO SPRAWDZĘ GODZINĘ. POGODĘ. JEDNĄ WIADOMOŚĆ. KTOŚ COŚ WYSŁAŁ. SKORO JUŻ MAM TELEFON W DŁONI, ZERKNĘ JESZCZE NA INSTAGRAM. MIJA KWADRANS. ILE RAZY DZIENNIE POWTARZACIE TEN SCHEMAT?

Joanna Gabis-Słodownik

Fundacja Twarze Depresji rzuca wyzwanie #offline48h. Dwie doby bez internetu i mediów społecznościowych. Nie po to, by udowodnić, że technologia jest zła ani po to, by wyrzucić smartfony z naszego życia. W taki sposób można sprawdzić, ile naprawdę zajmują w nim miejsca. Dwie doby wystarczą, by poczuć ich brak.

Wie o tym Zosia Gruca z Bernardyńskiej Szkoły Podstawowej w Łodzi, zwyciężczyni ubiegłorocznego konkursu #offline48h organizowanego w ramach pierwszej edycji kampanii „eMOC+JA". Jej relacja ujęła aktorów serialu WAKSY i przedstawicieli fundacji, którzy zasiadali w konkursowym jury, właśnie dlatego, że nie opowiadała o idealnym cyfrowym detoksie. Była prawdziwa. Na kanale YouTube Fundacji Twarze Depresji można też obejrzeć film pokazujący, z czym mierzyli się inni uczestnicy wyzwania. W rolach głównych – aktorzy serialu internetowego WAKSY!

Jest odruch sięgania po telefon, nuda i pytanie: „Co zrobić z wolnym czasem?". Ale jest też moment, gdy uwaga wraca do ludzi i świata wokół. To w wyzwaniu #offline48h jest najciekawsze. Nie wynik, lecz obserwacja samego siebie.

Fundacja Twarze Depresji ponownie zaprasza szkoły z całej Polski do udziału w konkursie. Czeka na krótkie filmy uczniów z 48 godzin bez internetu. Nagrajcie swoją krótką opowieść o tym, co robiliście przez te dwa dni, czego pozytywnego dla zdrowia podjęliście się, nazwijcie emocje, opiszcie trud, odruchy, irytację, radość, pustkę po wyłączonym ekranie i rozmowy, na które w końcu znalazł się czas.

Jeśli nie bierzecie udziału w konkursie, spróbujcie sami dla siebie! Może w weekend. Całą rodziną. Dwa dni bez ciągłego: „tylko odpiszę" i telefonu leżącego na stole ekranem do góry. Bo w wyzwaniu dwóch dni bez internetu nie chodzi o walkę z technologią. Chodzi o to, by na chwilę zatrzymać się i usłyszeć własne emocje. Znaleźć czas na to, co naprawdę buduje dobrostan: na rozmowę z bliskimi, spotkanie z przyjaciółmi, sport, książkę, muzykę czy rozwój zainteresowań. Czasem wystarczy odłożyć telefon, żeby odzyskać kontakt z tym, co naprawdę ważne.

Joanna Gabis-Słodownik

dziennikarka, specjalistka ds. komunikacji w Fundacji Twarze Depresji; wicenaczelna magazynu „Twarze depresji".

Czas na emocje

JEDNI PRZYSZLI SPECJALNIE. INNI ZATRZYMALI SIĘ PRZYPADKIEM, PRZECHODZĄC PRZEZ CENTRUM WARSZAWY. RODZICE Z DZIEĆMI, MŁODZIEŻ I SENIORZY. W OSTATNIM DNIU MAJA PLAC PRZED PAŁACEM KULTURY I NAUKI ZAMIENIŁ SIĘ W PRZESTRZEŃ DO ROZMOWY O EMOCJACH, RELACJACH I ZDROWIU PSYCHICZNYM. PONAD DWA I PÓŁ TYSIĄCA OSÓB ODWIEDZIŁO PIERWSZY RODZINNY PIKNIK PSYCHOEDUKACYJNY eMOC+JA, ZORGANIZOWANY PRZEZ FUNDACJĘ TWARZE DEPRESJI I DZIELNICĘ ŚRÓDMIEŚCIE M.ST. WARSZAWY.

Joanna Gabis-Słodownik

Do namiotów, gdzie specjaliści Fundacji Twarze Depresji prowadzili psychoedukację i konsultacje psychologiczne, ustawiały się kolejki. Dzieci uczestniczyły w warsztatach psychoedukacyjnych, uczyły się rozpoznawania i nazywania emocji, a rodzice rozmawiali z psychologami o zdrowiu psychicznym swoich pociech, relacjach rodzinnych oraz wpływie świata cyfrowego na ich funkcjonowanie. Przez cały dzień można było także skorzystać z bezpłatnych konsultacji psychologicznych w języku polskim i ukraińskim. Dla wielu osób była to pierwsza okazja, by bez skierowania i długiego oczekiwania porozmawiać ze specjalistą zdrowia psychicznego.

Piknik zainaugurował też drugą edycję ogólnopolskiej kampanii społecznej „**eMOC+JA**" pod hasłem **„AI nie ma emocji. Ty TAK! Zadbaj o nie!"**. Jej celem jest zwrócenie uwagi na to, jak ważne jest wyrażanie emocji od najmłodszych lat, jak istotny wpływ mają media społecznościowe i sztuczna inteligencja na zdrowie psychiczne dzieci oraz młodzieży. Przesłanie kampanii przypomina, że nowe technologie nie zastąpią relacji z drugim człowiekiem ani profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Partnerem głównym kampanii jest Nationale-Nederlanden, partnerami są: Grupa Veolia w Polsce i Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej, patronami honorowymi są: Ministerstwo Zdrowia, Ministerstwo Edukacji Narodowej, Prezydent m.st. Warszawy, Lasy Państwowe, Rzecznik Praw Dziecka.

Coraz częściej młodzi ludzie opowiadają, że o swoich problemach najpierw rozmawiają z chatbotami. Sztuczna inteligencja odpowiada

FOT. FUNDACJA TWARZE DEPRESJI

przez całą dobę, nie ocenia i jest zawsze dostępna. To pokazuje, jak bardzo młodzi potrzebują rozmowy. AI może być początkiem szukania pomocy, ale nie zastąpi psychoterapii, diagnozy ani uważnego dorosłego, który potrafi wysłuchać i zareagować.

Jednym z tematów pikniku była również higiena cyfrowa. Ambasadorka Fundacji Twarze Depresji, dwukrotna medalistka olimpijska **Agnieszka Kobus-Zawojska**, przypominała, że dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację dorosłych. Jeśli rodzice nie rozstają się z telefonem, trudno oczekiwać, że dzieci będą korzystać z niego z umiarem. Zachęcała do wspólnych ćwiczeń, wiosłowania, a na co dzień spacerów i budowania relacji poza ekranem.

Z kolei do rozwoju u dzieci pasji malarskiej inspirował **Wojciech Brewka**, jeden z najwybitniejszych współczesnych malarzy, który namalował misia – symbol kampanii „eMOC+JA".

O odpowiedzialności w mediach społecznościowych mówił także piosenkarz **Filip Mettler**, ambasador kampanii, który otwarcie opowiada o własnym doświadczeniu leczenia depresji. Podkreślał, że w internecie chce pokazywać prawdziwe życie, a nie jego wyidealizowaną wersję. Przyznał, że już sama świadomość, że dzięki jego współpracy z Fundacją choć jedna osoba zgłosi się po pomoc, sprawia, że warto mówić o zdrowiu psychicznym głośno.

Kampanię wsparli również aktorzy, twórcy internetowi z grupy **WAKSY**, którzy angażują swoich fanów – nastolatków do rozmowy o emocjach oraz udziału w wyzwaniu **#offline48h**. Zachęcają młodych ludzi, by na dwa dni odłożyli telefon i sprawdzili, jak zmienia się ich samopoczucie, relacje i sposób spędzania wolnego czasu.

Przekaz kampanii dotarł daleko poza Warszawę. Spot telewizyjny, kampania outdoorowa w stolicach wojewódzkich oraz liczne publikacje w mediach ogólnopolskich sprawiły, że temat zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży wybrzmiał z nową siłą.

Piknik **„eMOC+JA"** pokazał jedno – o emocjach chcemy i potrafimy rozmawiać. Potrzebujemy tylko miejsc, w których można to zrobić bez lęku przed oceną. Bo zdrowie psychiczne zaczyna się od uważności – na siebie i na drugiego człowieka.

Biegam i pomagam

KIEDY PIĘĆ LAT TEMU FUNDACJA TWARZE DEPRESJI ORGANIZOWAŁA PIERWSZĄ EDYCJĘ BIEGU Z TWARZAMI DEPRESJI, NA STARCIE STANĘŁO NIECO PONAD STO OSÓB. OSTATNIO, W PAŹDZIERNIKU 2025 ROKU, BYŁO ICH BLISKO TYSIĄC! HASŁO: „BIEGAM I POMAGAM" PRZYŚWIECA TEMU WYDARZENIU OD POCZĄTKU I MA BARDZO KONKRETNY WYMIAR. KAŻDY PAKIET STARTOWY BIEGU ZAMIENIA SIĘ W REALNE WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W KRYZYSIE PSYCHICZNYM – PODOPIECZNYCH FUNDACJI TWARZE DEPRESJI.

Joanna Gabis-Słodownik

W tym roku spotkamy się 4 października w Nadleśnictwie Chojnów koło Warszawy. Wśród drzew, na pięciokilometrowej trasie, biegną albo spacerują ambasadorzy fundacji, zawodowi sportowcy, ale też amatorzy, całe rodziny, każdy, kto chce pokonać wyznaczoną trasę. Można też pobiec „wirtualnie" – w różnych zakątkach Polski i świata, przez cały październik. Start i meta mogą być wszędzie z dowolną aplikacją biegową. Jednak niezależnie od miejsca wszyscy biegną/spacerują w jednym celu, z ważną misją. Za każdym numerem startowym, medalem i koszulką stoi coś więcej – realna pomoc. Szansa dla młodej osoby na rozmowę z psychologiem. W tym roku koszulki uczestników zdobi miś namalowany przez artystę Wojciecha Brewkę – to symbol kampanii „eMOC+JA" i działań Fundacji Twarze Depresji na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Liczy się obecność

– Zacznijmy od siebie, zacznijmy nawet od spaceru po lesie. Zacznijmy od sportu i od relacji – mówi **Agnieszka Kobus-Zawojska**, wicemistrzyni olimpijska, jedna z ambasadorek Biegu z Twarzami Depresji.

To zdanie wyjątkowo dobrze oddaje ideę naszego biegu. Nie trzeba zaczynać od maratonu. Czasem pierwszym krokiem

FOT. FUNDACJA TWARZE DEPRESJI

jest spacer. Wyjście z domu. Spotkanie z drugim człowiekiem. Zauważenie własnych potrzeb.

Oprócz Agnieszki Kobus-Zawojskiej ambasadorami 5. edycji biegu są sportowcy: **Gosia Prus**, **Iwona Guzowska, Marek Plawgo** oraz aktor **Cezary Łukaszewicz**. Organizatorami wydarzenia są Fundacja Twarze Depresji i Lasy Państwowe, Nadleśnictwo Chojnów. Partnerem głównym jest Nationale-Nederlanden, partnerami: Grupa Veolia w Polsce, Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej, sieć stacji paliw MOYA, firma Swixx BioPharma, a firmą wspierającą: Johnson&Johnson.

– Najważniejsze jest odnalezienie w sobie siły, żeby pójść do lekarza psychiatry i do psychologa – mówi **Marek Plawgo**, olimpijczyk. – Trzeba iść krok po kroku pod okiem specjalistów i odważnie mówić wprost o depresji. W biegu słowo „krok" nabiera szczególnego znaczenia. Jeden krok nie pokona całej trasy. Ale bez niego nie ruszymy z miejsca – dodaje.

5. edycja Biegu z Twarzami Depresji jest małym jubileuszem i momentem, w którym z ogromnym wzruszeniem patrzymy na drogę, którą wspólnie przeszliśmy. Bo ten bieg nigdy nie był wyłącznie wydarzeniem sportowym. Od początku chcieliśmy pokazywać, że aktywność fizyczna jest niezwykle ważnym filarem zdrowia psychicznego, ale podstawą leczenia depresji jest połączenie farmakoterapii i psychoterapii.

Kilometry realnej pomocy

Bieg z Twarzami Depresji nie jest jedyną trasą, na której wspólnie pomagamy. Od kilku lat Fundacja Twarze Depresji jest organizacją partnerską akcji **#BiegamDobrze Fundacji Maraton Warszawski.** To wyjątkowa inicjatywa, która pozwala zamienić sportową pasję w realną pomoc.

Jeśli planujesz start w Półmaratonie

Warszawskim lub Maratonie Warszawskim, możesz pobiec nie tylko po swój wynik. Możesz pobiec dla dzieci i młodzieży, które pilnie potrzebują wsparcia psychologa. Wystarczy wybrać Fundację Twarze Depresji, założyć własną zbiórkę charytatywną i zaprosić rodzinę, przyjaciół oraz znajomych do jej wsparcia. Każda wpłata przybliża osobę w kryzysie psychicznym do bezpłatnej konsultacji psychologicznej w Pogotowiu Psychologicznym Fundacji Twarze Depresji.

Tak właśnie zrobił w tym roku Bartek Banasik, który podczas Półmaratonu Warszawskiego przebiegł dla Fundacji trasę w garniturze, płaszczu, eleganckich butach i z torbą na laptopa. Chciał pokazać, że pozory mylą. Człowiek może wyglądać na świetnie funkcjonującego, pracować, uśmiechać się i odnosić sukcesy, a jednocześnie mierzyć się z ogromnym cierpieniem psychicznym. Takich ludzi spotkał, widział w swoim bliskim otoczeniu. Bartek zebrał ponad pięć tysięcy złotych na konsultacje psychologiczne dla podopiecznych Fundacji Twarze Depresji. Ponownie pobiegł dla naszych podopiecznych w tegorocznym Maratonie Warszawskim. Nie on jeden wkłada ogromny wysiłek w to, by głośno mówić o depresji, przełamywać stereotypy i zbierać środki na profesjonalną pomoc w Pogotowiu Psychologicznym Fundacji Twarze Depresji.

FOT. FUNDACJA TWARZE DEPRESJI

FELIETON

Pomagać odpowiedzialnie

MARTA POKUTYCKA-MĄDRALA

FOT. FUNDACJA TWARZE DEPRESJI

Są partnerstwa, które wykraczają poza ramy klasycznej współpracy biznesu z organizacją pozarządową. Tak właśnie postrzegam nasze wieloletnie działania z Fundacją Twarze Depresji. Łączy nas przekonanie, że zdrowie psychiczne powinno być traktowane z taką samą troską jak zdrowie fizyczne, a profesjonalna pomoc powinna być dostępna zawsze wtedy, gdy jest potrzebna.

Od pięciu lat wspólnie realizujemy program bezpłatnej pomocy psychologicznej dla pacjentów onkologicznych i ich rodzin. W tym czasie udało się przeprowadzić ponad 5200 konsultacji psychologicznych, pomagając osobom, które obok walki z chorobą nowotworową mierzą się z lękiem, niepewnością i ogromnym obciążeniem emocjonalnym. Równie ważny jest dla nas program wsparcia psychologicznego dla obywateli Ukrainy, uruchomiony zaledwie kilka dni po wybuchu wojny, w 2022 roku. Dziś to już ponad 14 tysięcy godzin bezpłatnych konsultacji, które dla wielu osób stały się pierwszym krokiem do odzyskania poczucia bezpieczeństwa i nadziei.

Nasze partnerstwo to także działania profilaktyczne i edukacyjne. Od lat wspieramy kampanię „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję", która przełamuje stereotypy i zachęca do otwartego mówienia o zdrowiu psychicznym. W tym roku wspólnie zwróciliśmy uwagę na dobrostan psychiczny kobiet i wyzwania związane z godzeniem wielu życiowych ról. Z równym przekonaniem zaangażowaliśmy się w kampanię „eMOC+JA" organizowaną pod hasłem „AI nie ma emocji. Ty TAK! Zadbaj o nie!", pokazując dzieciom, młodzieży i rodzicom, że żadna technologia nie zastąpi prawdziwych relacji, rozmowy i umiejętności rozpoznawania własnych emocji. Naturalnym dopełnieniem tych działań jest także nasze wsparcie Biegu z Twarzami Depresji, który udowadnia, że aktywność fizyczna, wspólnota i troska o zdrowie psychiczne mogą iść w parze.

Jako Nationale-Nederlanden nie tylko uczestniczymy w publicznej dyskusji o zdrowiu psychicznym, ale także staramy się odpowiadać na realne potrzeby. Dlatego stworzyliśmy pierwszą na polskim rynku umowę dodatkową do polisy na życie wokół zdrowia psychicznego – najpierw dla klientów grupowych, a następnie również indywidualnych. To rozwiązanie powstało z myślą o trzech kluczowych potrzebach: szybkim dostępie do specjalistów, wsparciu terapeutycznym oraz bezpieczeństwie finansowym w sytuacjach kryzysowych. Wierzymy, że nowoczesne ubezpieczenie powinno nie tylko chronić finansowo, ale przede wszystkim ułatwiać dostęp do profesjonalnej pomocy, skracając drogę do specjalisty i zmniejszając bariery, z którymi wciąż mierzy się wiele osób.

Jestem przekonana, że odpowiedzialny biznes nie kończy się na deklaracjach. Jego siłą są długofalowe partnerstwa, które realnie zmieniają życie ludzi. Współpraca z Fundacją Twarze Depresji pokazuje, że wspólnie możemy budować społeczeństwo, w którym proszenie o pomoc jest oznaką odwagi, a troska o zdrowie psychiczne staje się naturalnym elementem codziennego życia.

Marta Pokutycka-Mądrala
w Nationale-Nederlanden odpowiada za komunikację korporacyjną, wewnętrzną, employer branding, ESG oraz Public Affairs. Rzeczniczka prasowa spółki ubezpieczeniowej i emerytalnej. Jurorka konkursu Złote Spinacze, wykładowczyni London School of PR.

FELIETON

Partnerstwo, które zmienia życie

LUIZ HANANIA

FOT. FUNDACJA TWARZE DEPRESJI

W biznesie często mówimy o odpowiedzialności. Dla mnie odpowiedzialność zaczyna się jednak tam, gdzie dostrzegamy drugiego człowieka i odpowiadamy na jego realne potrzeby. Dlatego współpraca Grupy Veolia w Polsce z Fundacją Twarze Depresji jest dla mnie czymś znacznie więcej niż projektem społecznym. To partnerstwo oparte na wspólnych wartościach, zaufaniu i przekonaniu, że zdrowie psychiczne powinno być traktowane z taką samą troską jak zdrowie fizyczne.

Miałem okazję odwiedzić „Pogotowie Psychologiczne" Fundacji Twarze Depresji i spotkać osoby, które każdego dnia niosą pomoc ludziom znajdującym się w kryzysie psychicznym. Rozmowy z psychologami i zespołem Fundacji utwierdziły mnie w przekonaniu, że profesjonalne wsparcie udzielone we właściwym momencie potrafi odmienić życie. Za każdą wizytą w Poradni Psychologicznej Fundacji Twarze Depresji, za każdą rozmową w telefonie zaufania, stoi człowiek, który potrzebuje nie tylko specjalistycznej wiedzy, ale przede wszystkim uważności, zrozumienia i nadziei.

Dlatego Grupa Veolia w Polsce z dumą wspiera unikatowy w skali kraju program bezpłatnej pomocy psychologicznej dla kobiet w ciąży i po porodzie oraz Telefon Zaufania dla osób dorosłych w stanie kryzysu psychicznego. Dzięki temu setki osób otrzymały profesjonalną pomoc wtedy, gdy była im najbardziej potrzebna.

Nasze partnerstwo to także wspólne budowanie świadomości społecznej. Kampania „eMOC+JA" pod hasłem „AI nie ma emocji. Ty TAK! Zadbaj o nie!" przypomina, że nawet w świecie dynamicznego rozwoju technologii, to człowiek, jego emocje pozostają najważniejsze. Z kolei 5. Charytatywny Bieg z Twarzami Depresji pozwala zamienić sportową energię w realną pomoc, bo dochód z wydarzenia zostanie przeznaczony na konsultacje psychologiczne dla dzieci i młodzieży.

Szczególną dumą napawa mnie zaangażowanie naszych pracowników. Od dwóch lat wolontariusze Veolia wspierają działania Pogotowia Psychologicznego Fundacji Twarze Depresji, poświęcając swój czas i serce osobom potrzebującym. To najlepszy dowód, że odpowiedzialność społeczna nie kończy się na deklaracjach – tworzą ją ludzie, którzy chcą być blisko innych.

Wierzę, że rolą odpowiedzialnego biznesu jest nie tylko dostarczanie usług i rozwijanie nowoczesnych rozwiązań, ale także budowanie silniejszych, bardziej empatycznych społeczności. Jeśli dzięki naszej współpracy choć jedna osoba usłyszy w odpowiednim momencie, że nie jest sama, to znaczy, że wspólnie osiągnęliśmy coś naprawdę ważnego.

Luiz Hanania
prezes zarządu, dyrektor generalny Grupy Veolia w Polsce, ekspert w dziedzinie przywództwa, planowania strategicznego i analizy finansowej, posiadający doświadczenie w realizacji złożonych projektów transformacyjnych. Z Grupą Veolia związany jest od 2001 roku. Początkowo swoją karierę rozwijał w Brazylii, Francji, a w Polsce pracuje od 2006 roku jako prezes, członek zarządów i rad nadzorczych spółek z Grupy Veolia.

FELIETON

Młodzi potrzebują rozmowy

MARZENA MŁYNARCZYK-WARWAS

Za każdą statystyką dotyczącą zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży stoi konkretny człowiek – jego emocje, lęki, samotność i często odwaga, by po raz pierwszy powiedzieć: „Potrzebuję pomocy". Właśnie dlatego od kilku lat wspólnie z Fundacją Twarze Depresji rozwijamy program bezpłatnej pomocy psychologicznej dla najmłodszych. Wierzymy, że szybki dostęp do specjalisty może zmienić czyjeś życie, a czasem nawet je uratować.

Od początku naszej współpracy udało się zrealizować już ponad **2 700 bezpłatnych konsultacji psychologicznych,** z których skorzystało ponad **420 dzieci i nastolatków** z całej Polski. Tylko w pierwszym półroczu 2026 roku sfinansowaliśmy **767 konsultacji dla 178 młodych osób**. Dla wielu z nich była to pierwsza rozmowa z psychologiem i pierwszy krok do poradzenia sobie z depresją, lękiem, kryzysem rodzinnym, samotnością czy trudnościami w relacjach z rówieśnikami.

Od początku zależało nam jednak na czymś więcej niż finansowaniu pomocy. Chcieliśmy stworzyć projekt, który zaangażuje także naszych klientów i pokaże, że pomaganie może być częścią codziennych wyborów. Dlatego powstał dedykowany napój **OSHEE Vitamin Water D+K**, z którego sprzedaży **5% wartości każdej butelki** przekazywane jest na finansowanie konsultacji psychologicznych dla dzieci i młodzieży. To prosty mechanizm, dzięki któremu każdy zakup może stać się realnym wsparciem dla młodego człowieka w kryzysie psychicznym.

Równie ważna jest dla nas edukacja. W ramach projektu **OSHEE SPEAK UP** rozmawiamy z młodymi ludźmi o emocjach i staramy się robić to w sposób, który najlepiej do nich trafia – poprzez podcasty, współpracę z młodymi artystami oraz działania pokazujące, że proszenie o pomoc jest oznaką siły, a nie słabości. Cieszy nas również, że współnie z Fundacją Twarze Depresji mogliśmy angażować się w kolejne inicjatywy, w tym w **Bieg z Twarzami Depresji**, budując społeczną świadomość znaczenia profilaktyki zdrowia psychicznego.

W OSHEE wierzymy, że odpowiedzialny biznes to taki, który odpowiada na realne potrzeby społeczne. Zdrowie psychiczne młodego pokolenia jest jedną z nich. Dlatego chcemy nadal wspierać działania, które nie tylko pomagają tu i teraz, ale także uczą otwartości, empatii i odwagi do rozmowy o emocjach. Bo każda wysłuchana historia to szansa na lepszą przyszłość.

Marzena Młynarczyk-Warwas

Manager ds. Komunikacji PR i CSR w OSHEE. Odpowiada m.in. za rozwój i wdrażanie inicjatyw społecznych oraz komunikację projektów wspierających zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

FELIETON

Pomoc zaczyna się od uważności

KAROLINA
KANAR-KOSSOBUDZKA

Czasem wydaje nam się, że pomaganie oznacza wielkie gesty. Tymczasem bardzo często zaczyna się od czegoś znacznie prostszego – od zauważenia drugiego człowieka i stworzenia mu możliwości, by nie został sam ze swoim kryzysem.

Zdrowie psychiczne przestało być tematem, który można odkładać na później. Coraz więcej osób doświadcza depresji, zaburzeń lękowych, przewlekłego stresu czy wypalenia zawodowego. Jednocześnie dostęp do specjalistycznej pomocy wciąż pozostaje dużym wyzwaniem. W Allegro Foundation wiemy, że odpowiedzialność społeczna to nie tylko reagowanie na problemy, ale przede wszystkim tworzenie rozwiązań, które realnie zmieniają życie ludzi.

Przykładem takiego działania jest dla nas właśnie partnerstwo z Fundacją Twarze Depresji. Dzięki wspólnemu programowi bezpłatnej pomocy psychologicznej ponad 400 osób dorosłych znajdujących się w kryzysie psychicznym skorzystało w tym roku z 1200 konsultacji psychologicznych. To liczby, za którymi kryją się konkretne historie ludzi, którzy odzyskali poczucie nadziei i przekonanie, że warto sięgać po pomoc. Program jest dostępny zarówno stacjonarnie w Poradni Psychologicznej Fundacji Twarze Depresji w Warszawie, jak i online, dzięki czemu wsparcie dociera do osób z całej Polski – także tam, gdzie dostęp do specjalistów jest ograniczony.

Szczególną wartością tej współpracy jest dla mnie też fakt, że zaangażowanie nie kończy się na finansowaniu programu. W inicjatywy wspierające zdrowie psychiczne włączyli się również pracownicy Allegro, organizując akcje charytatywne i zbiórki na rzecz Fundacji Twarze Depresji, które pokazały, że pomaganie jest częścią naszej allegrowej kultury. Może to i wyświechtany slogan, ale niezmiennie to właśnie ludzie nadają sens każdej fundacji i każdemu partnerstwu.

W świecie pełnym pośpiechu i niepewności empatia z czegoś ponadprogramowego stała się wręcz jedną z najważniejszych kompetencji. Wspólnie z Fundacją Twarze Depresji budujemy przestrzeń, w której proszenie o pomoc to oznaka odwagi, a profesjonalne wsparcie jest dostępne dla wszystkich potrzebujących. Troska o zdrowie psychiczne to dla nas inwestycja nie tylko w pojedynczego człowieka, lecz także w społeczeństwo, w którym wszyscy żyjemy.

Karolina Kanar-Kossobudzka

członkini Zarządu Allegro Foundation, managerka CSR w Grupie Allegro. Ekspertka społecznej odpowiedzialności biznesu i trenerka fundraisingu. Od kilkunastu lat łączy biznes z trzecim sektorem.

Pogotowie psychologiczne dla dzieci i młodzieży

„NIE CHCĘ JUŻ NIKOMU SPRAWIAĆ PROBLEMU” – POWIEDZIAŁA CICHO 13-LETNIA DZIEWCZYNKA PODCZAS SWOJEJ PIERWSZEJ KONSULTACJI PSYCHOLOGICZNEJ. NIE PŁAKAŁA. PATRZYŁA W PODŁOGĘ. BYŁA PRZEKONANA, ŻE ŚWIAT BEZ NIEJ BĘDZIE ŁATWIEJSZY DLA RODZINY.

Joanna Gabis-Słodownik

FOT. ENVATO ELEMENTS

Podobnych historii specjaliści Fundacji Twarze Depresji każdego dnia słyszą wiele. Za każdą z nich kryje się dziecko, które miesiącami próbowało radzić sobie samo, rodzice szukający pomocy często po raz pierwszy oraz specjaliści, którzy krok po kroku pomagają odbudować poczucie bezpieczeństwa.

Fundacja Twarze Depresji zapewnia pięć bezpłatnych konsultacji psychologicznych dla dzieci i młodzieży dzięki wsparciu partnerów: Fundacji PGE, Fundacji OSHEE, Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy, uczestnikom akcji #BiegamDobrze Fundacji Maraton Warszawski i Biegu z Twarzami Depresji.

Od uruchomienia programu w 2021 roku specjaliści Fundacji przeprowa-

dzili ponad 8,5 tysiąca bezpłatnych konsultacji dla ponad 2 tysięcy dzieci i młodzieży z całej Polski. Fundacja Twarze Depresji prowadzi też program bezpłatnej psychoterapii dla dzieci i młodzieży – dzięki wsparciu finansowemu partnerów: Fundacji TVN, Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej i Fundacji ORLEN. Program jest skierowany do osób poniżej 18. roku życia, z domów, w których dochód na osobę w rodzinie nie przekracza najniższej krajowej. Zakłada on do 20 bezpłatnych spotkań terapeutycznych. Pomoc jest dostępna stacjonarnie w warszawskiej Poradni Fundacji oraz online, co pozwala korzystać z terapii także dzieciom spoza stolicy.

Kiedy dziecko przestaje się uśmiechać

To był zwyczajny dzień. Dziewczynka wróciła ze szkoły, zamknęła się w pokoju i powiedziała mamie, że boli ją głowa. I tak działo się od kilku miesięcy. Dopiero później okazało się, że ból był tylko pretekstem, by nie spotykać się z rówieśnikami. Coraz częściej pojawiały się lęk, samotność i przekonanie, że „nikogo nie obchodzę". Po dwóch spotkaniach z psychologiem Ala zaczęła powoli mówić o swoich emocjach. Dziś znów spotyka się z koleżankami, wróciła do rysowania i już nie przeraża jej myśl o powrocie do szkoły.

– Bałam się, że już nigdy nie będzie sobą. Dziś znowu słyszę śmiech swojego dziecka – mówi mama Ali.

Izabela Podlecka-Kandyba, psycholożka Fundacji Twarze Depresji, każdego miesiąca prowadzi około stu konsultacji z dziećmi i młodzieżą. – Za każdą liczbą stoi inna historia, ale wszystkie łączy

jedno – młodzi ludzie potrzebują uważności i szybkiej pomocy. Im wcześniej trafiają do specjalisty, tym większa szansa, że uda się zapobiec pogłębianiu kryzysu.

Chłopiec, który przestał wierzyć w siebie

15-letni Krzysiek od miesięcy czytał o sobie na komunikatorach, że jest „nikim", że słabo gra w piłkę, że jest najgorszy w drużynie. Hejt, wyśmiewanie i izolacja sprawiły, że przestał chodzić do szkoły. Większość czasu spędzał w łóżku. Pierwsza konsultacja online przebiegła w zasadzie w ciszy – chłopak milczał. Dopiero na drugim spotkaniu chłopiec powiedział terapeucie jedno zdanie: „Chciałbym znowu normalnie żyć".

To był początek długiej drogi. Dziś? Krzyś uczęszcza na terapię i wrócił do szkoły.

Kryzys psychiczny dziecka dotyka całą rodzinę.

– Mieliśmy poczucie, że zawiedliśmy jako rodzice. Nie wiedzieliśmy, jak rozmawiać z córką, baliśmy się powiedzieć cokolwiek. Dopiero specjaliści Fundacji Twarze Depresji pokazali nam, że najważniejsze jest być przy niej, wysłuchać bez oceniania i natychmiastowych rad – opowiada tata jednej z podopiecznych.

Każda konsultacja ma znaczenie

W warszawskiej poradni Fundacji Twarze Depresji oraz w formie online każdego miesiąca odbywają się setki konsultacji psychologicznych dla dzieci i młodzieży.

– Każde zgłoszenie to rodzina, która szuka nadziei i wsparcia. Prowadzimy Pogotowie Psychologiczne i błyskawicznie zapewniamy 5 bezpłatnych konsultacji. A dla tych młodych osób, które potrzebują dłuższej pracy ze specjalistą, zapewniamy bezpłatną terapię – do 20 spotkań – mówi Agnieszka Ruczewska, psycholożka, psychotraumatolożka, psychoonkolożka, koordynatorka merytoryczna Poradni Psychologicznej Fundacji Twarze Depresji. – Wiemy, że w kryzysie psychicznym czas ma ogromne znaczenie, dlatego tak ważne jest zapewnienie dostępu do szybkiej pomocy – dodaje.

To właśnie dzięki zaangażowaniu partnerów oraz darczyńców Fundacja może zapewniać bezpłatne wsparcie psychologiczne młodym ludziom, którzy musieliby czekać wiele miesięcy na pierwszą wizytę w ramach NFZ.

A czas ma w leczeniu ogromne znaczenie. Czasem jedna rozmowa nie rozwiązuje wszystkich problemów. Ale może być początkiem drogi, na której dziecko po raz pierwszy od dawna usłyszy, że nie jest samo.

WSPIERAM TWARZE DEPRESJI

Nauczyciel też potrzebuje wsparcia

„PROSZĘ PANI, JA JUŻ NIE DAJĘ RADY". TAKIE ZDANIE UCZEŃ MOŻE POWIEDZIEĆ PODCZAS PRZERWY, MIĘDZY MATEMATYKĄ A JĘZYKIEM POLSKIM. MOŻE PAŚĆ CICHO, NIEMAL MIMOCHODEM. DLA NAUCZYCIELA MOŻE JEDNAK OZNACZAĆ POCZĄTEK SYTUACJI, W KTÓREJ TRUDNO ZNALEŹĆ WŁAŚCIWĄ REAKCJĘ. CZY ROZMAWIAĆ? ZAWIADOMIĆ RODZICÓW? SKIEROWAĆ UCZNIA DO PSYCHOLOGA? A MOŻE TO TYLKO CHWILOWY KRYZYS?

Joanna Gabis-Słodownik

Dziś nauczyciele coraz częściej stają przed pytaniami podopiecznych, ale i rodziców, na które nikt nie przygotował ich podczas studiów. Widzą wycofanie, lęk, okaleczone ręce uczniów, zapiski o śmierci w zeszycie, problemy z koncentracją, nagły spadek wyników w nauce czy agresję. Wiedzą, że za takim zachowaniem może kryć się kryzys psychiczny, ale nie zawsze wiedzą, jak skutecznie pomóc.

Właśnie dlatego od 1 września ruszył nabór do 4. edycji programu „Twarze Depresji dla Szkół". Fundacja Twarze Depresji po raz kolejny zaprosiła tysiąc nauczycieli do bezpłatnego programu, który ma dać im nie tylko wiedzę, ale przede wszystkim praktyczne narzędzia.

Podczas sześciogodzinnego szkolenia i comiesięcznych bezpłatnych webinarów doświadczeni psychologowie i psychoterapeuci będą mówić o rozpoznawaniu depresji i zaburzeń lękowych u dzieci i młodzieży, reagowaniu w sytuacjach kryzysowych, budowaniu odporności psychicznej oraz wspieraniu uczniów i ich rodzin. Każdy uczestnik otrzyma także bezpłatną broszurę ze scenariuszami lekcji wychowawczych na każdy miesiąc roku szkolnego.

Partnerami 4. edycji „Twarzy Depresji dla szkół" są PwC i Fundacja Polskich Portów Lotniczych.

Fundacja Twarze Depresji prowadzi również **bezpłatny Telefon Zaufania dla Nauczycieli. Pod numerem +48 510 338 182** psychologowie pomagają skonsultować trudną sytuację dotyczącą ucznia, podpowiadają możliwe dalsze kroki, ale także rozmawiają z nauczycielami o ich własnym stresie, przeciążeniu i wypaleniu zawodowym. Telefon działa od poniedziałku do piątku, w godzinach 13.00–17.00, a jest to możliwe dzięki zaangażowaniu partnerów: UmmU, Grupy LUX MED i Fundacji ORLEN.

Troska o zdrowie psychiczne dzieci zaczyna się też od troski o dorosłych, którzy są obok nich każdego dnia. Czasem nauczyciel jest pierwszą osobą, która zauważy, że z uczniem dzieje się coś niepokojącego. Warto więc zadbać o to, by miał wiedzę, odwagę i wsparcie, żeby właściwie zareagować. Nie po to, by zastępować specjalistę. Po to, by wiedzieć, kiedy powiedzieć: „Widzę, że coś się dzieje. Nie jesteś z tym sam. Poszukajmy pomocy".

Joanna Gabis-Słodownik

zastępczyni redaktor naczelnej

Nie oceniaj ... Dołącz!

> *Nie jesteś swoim algorytmem. Nie jesteś liczbą wyświetleń ani tym, ile osób odpowiedziało na Twoje stories.*

Algorytm wie o Tobie całkiem sporo. Wie, przy którym filmie zatrzymałaś/eś się na dłużej, co oglądasz wieczorem, czego szukasz w internecie i do jakich treści wracasz. Wie, które zdjęcie powiększyłaś/eś i jaki film obejrzałaś/eś trzy razy. Z czasem zaczyna podsuwać Ci świat, który – jego zdaniem – powinien Cię zainteresować.

Dziewczyna z idealną cerą. Chłopak z idealnym ciałem. Ktoś podróżuje. Ktoś zarabia miliony. Ktoś ma świetnych przyjaciół. Ktoś rano biega, medytuje, uczy się trzech języków i jeszcze zdążył przygotować zdrowe śniadanie. A Ty? Leżysz i patrzysz. Czasem zaczynasz myśleć, że wszyscy gdzieś biegną, tylko Ty stoisz w miejscu. Algorytm działa w prosty sposób – pokazuje więcej tego, przy czym się zatrzymujesz. Jeśli długo oglądasz treści pełne lęku, złości albo nieustannych porównań, z czasem dostajesz ich jeszcze więcej. Nie dlatego, że świat naprawdę tak wygląda. Dlatego, że właśnie taki obraz nauczył się Tobie wyświetlać.

Nie jesteś swoim algorytmem. Nie jesteś liczbą wyświetleń ani tym, ile osób odpowiedziało na Twoje stories. Nie jesteś nawet tym, co dziś podsunął Ci internet. Algorytm nie wie, kim jesteś. Nie wie, dlaczego jest Ci smutno. Nie zna historii Twojej rodziny ani tego, z czym właśnie się mierzysz.

Internet lubi spektakularne sukcesy i wielkie przemiany, ale to prawdziwe życie wygląda inaczej. Czasem robi się krok do przodu i dwa do tyłu. Czasem długo szuka się osoby, której można zaufać. Czasem największym sukcesem jest po prostu przetrwanie trudnego dnia. Czasem wystarczy odłożyć telefon, wyjść na spacer albo zadzwonić do kogoś bliskiego. A jeśli od dłuższego czasu jest Ci źle – powiedz o tym komuś i poszukaj profesjonalnej pomocy.

Nie musisz nadążać za życiem, które algorytm wybrał dla Ciebie. „AI nie ma emocji. Ty TAK! Zadbaj o nie!".

eMOC + JA

AI NIE MA EMOCJI. TY TAK!

#offline48h

Waksy

twarzedepresji.pl

zatrzymaj się

poczuj

porozmawiaj

ORGANIZATOR Fundacja Twarze Depresji

PARTNER GŁÓWNY nationale nederlanden

PARTNERZY VEOLIA, Fundacja LOTTO

PATRONI HONOROWI

Patronat honorowy: Minister Edukacji, Minister Zdrowia

Prezydent miasta stołecznego Warszawy

Lasy Państwowe

Rzecznik Praw Dziecka

WESPRZYJ NAS

FUNDACJA TWARZE DEPRESJI

POGOTOWIE PSYCHOLOGICZNE

BEZPŁATNE KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE 7 DNI W TYGODNIU

DLA KOGO?

5 KONSULTACJI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

3
- DLA DOROSŁYCH,
- KOBIET W CIĄŻY I PO PORODZIE, SENIORÓW,
- PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH I ICH RODZIN

REJESTRACJA

22 290 88 85

TWARZEDEPRESJI.PL/PORADNIA