



KIPR

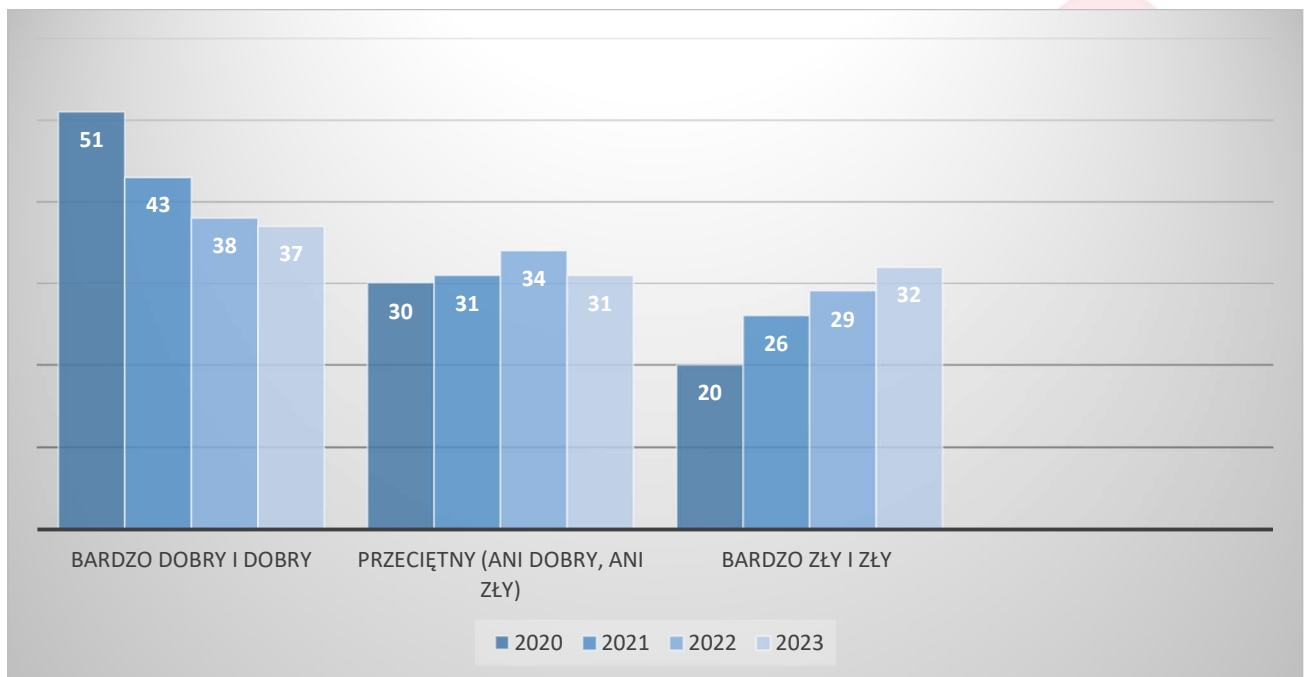
NGO - organizacje pozarządowe i ich wpływ na poprawę zdrowia psychicznego w Polsce

W obecnych czasach, zdrowie psychiczne nabrało dużo większego znaczenia i zostaje poświęcone tej tematyce więcej uwagi, niżeli na przestrzeni ostatnich lat. Według WHO (World Health Organization) wśród najważniejszych problemów zdrowotnych na świecie znajduje się depresja i dotyka około 3,8 proc. społeczeństwa niezależnie od płci, wieku, pozycji społecznej ani wykształcenia, jest to ok 280 mln ludzi na całym świecie. Dostępne dane i prognozy na temat zdrowia psychicznego wskazują, że zaburzenia psychiczne stają się poważnym i narastającym problemem na całym świecie, sama depresja znajduje się na liście 20 najważniejszych przyczyn niepełnosprawności. Wielowymiarowy projekt badawczy, który objął wszystkie kraje Unii Europejskiej i sprawozdanie z tego badania wskazują, iż około 84 mln osób w całej UE doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym. Po samej pandemii odsetek młodych osób, które zgłaszały problemy ze stanami depresyjnymi wzrósł ponad dwukrotnie.

Z najnowszego badania przeprowadzonego w 2023 r. wynika, że 37 proc. badanych w wieku 18-24 lat ocenia swoje zdrowie psychiczne w stopniu bardzo dobrym lub dobrym. W porównaniu do roku 2020 jest to zmniejszenie tej grupy, aż o 14 punktów procentowych. Natomiast grupa badanych w wieku 25-34 lata ocenia swój stan psychiczny jako bardzo dobry lub dobry w 48 proc. i jest to spadek o 12 proc. w stosunku do roku 2020. Spadek można również zauważyć w grupie badanych, którzy oceniają swój stan psychiczny na przynajmniej dobry, a towarzyszy temu wzrost badanych, którzy wskazują go jako zły lub bardzo zły. Zdecydowanie największy odsetek tej ostatniej grupy jest u badanych w wieku 18-24 lata. Wskazuje na to 32 proc. odsetek badanych, co przekłada się na co trzecią osobę udzielającą odpowiedzi. W identyczny sposób swój stan widzi 19 proc. grupy między 24 a 35 rokiem życia. Jeżeli porównamy 2020 rok, to zauważymy zwiększający się udział osób, które wskazują iż ich stan zdrowia psychicznego w badanych grupach wiekowych odpowiednio o 12 proc. i 7 proc. Reszta badanych w każdej grupie ocenia swój stan psychiczny przeciętnie.



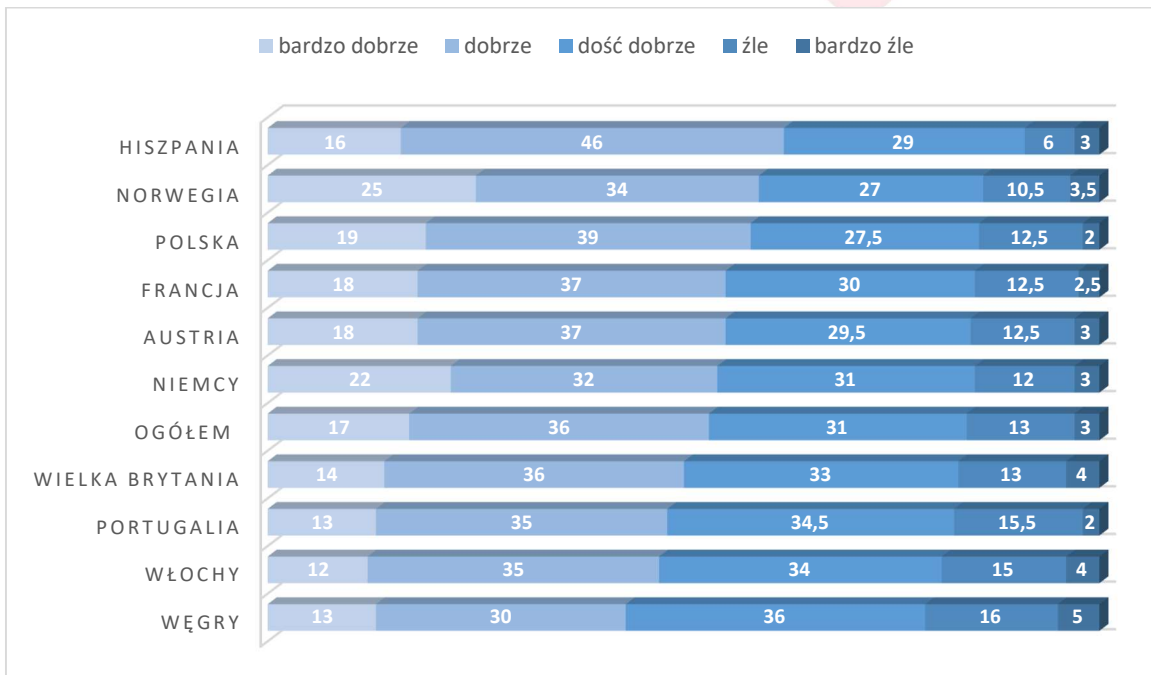
Z sondażu Centrum Badawczo-Rozwojowego wynika, iż 10 proc. wśród osób w grupie wiekowej między 18 a 29 lat doświadcza stresu, co wskazuje na co dziesiątą badaną osobę. Jeżeli chodzi o sytuacje stresowe, to bardzo często doświadcza ich grupa badanych w przedziale 18-29 lat i jest to 48 proc. W młodym pokoleniu co trzeci przedstawiciel (37 proc.) doświadcza stresu od czasu do czasu, a tylko 5 proc. rzadko lub nie stresuje się wcale.



Wykres 1. Ocena własnego zdrowia psychicznego przez Polaków wg wieku (proc.)

Źródło: <https://fundacjarepublikanska.org/kondycja-mlodych-polakow/?fbclid=IwAR3htSrO2gpEqxA-oELZGTs0-MRqkE-ricKLO66JX9UA8vOBFQxWSCsVXY>

Przeprowadzono również badania w 10 krajach europejskich odnośnie zdrowia emocjonalnego, w których więcej niż co drugi badany ocenił go jako bardzo dobry (19 proc.) lub dobre (39 proc.). Czterokrotnie mniej młodych Polaków zadeklarowało, iż ich aktualny stan zdrowia emocjonalnego jest zły (13 proc.) lub bardzo zły (2 proc.). Pozostali określili swój stan zdrowia emocjonalnego jako dość dobry (28 proc.). Jeżeli porównamy pozostałych badanych z innych krajów Europy, młodzi Polacy częściej oceniają swoje zdrowie emocjonalne jako dobre lub bardzo dobre.



Wykres 2. Ocena aktualnego stanu zdrowia emocjonalnego młodych mieszkańców poszczególnych krajów Europy (proc.)

Źródło: <https://fundacjarepublikanska.org/kondycja-mlodych-polakow/?fbclid=IwAR3htSrO2gpEqxA-aELZGTs0-MRqKE-ricKLO66JX9UA8vOBFQxWSCsVXY>

Podsumowując powyższe statystyki możemy dostrzec, iż niezależnie od wieku połowa młodych Polaków ocenia swoje zdrowie psychiczne przynajmniej jako dobre. Natomiast zaniepokojenie może wzbudzać fakt, iż zaobserwować można zdecydowany wzrost osób o złym stanie zdrowia, a także duży odsetek deklaracji o doświadczaniu częstych sytuacji stresowych lub nieustannych, co ma zdecydowany wpływ na stan i zdrowie psychiczne człowieka, bez względu na wiek.

Kluczową rolę w kształtowaniu i wspieraniu zdrowia psychicznego w społeczeństwie odgrywają NGO (non governmental organization). W Polsce, ale także w wielu innych państwach organizacje pozarządowe działają na rzecz poprawy życia psychicznego społeczeństwa. Poniżej zostanie przedstawiona analiza wpływu NGO na zdrowie psychiczne w Polsce:



KIPR

- **Dostęp do pomocy psychologicznej i terapeutycznej:** organizacja pozarządowe bardzo często oferują wyspecjalizowaną pomoc psychologiczną oraz terapeutyczną dla osób, które zmagają się z różnego rodzaju problemami psychicznymi. Działania te są ukierunkowane nie tylko na pracę indywidualną z taką osobą, ale także na grupowe sesje terapeutyczne. Pozwala to na dostosowanie wsparcia do potrzeb każdego potrzebującego wsparcia. Dzięki tym działaniom, osoby zmagające się z depresją, lękami lub innymi problemami psychicznymi mają możliwość skorzystania z pomocy specjalisty, nawet w sytuacji gdy nie mają dostępu do pomocy ze strony publicznej służby zdrowia. Można zauważyć także duży udział organizacji pozarządowych w tworzeniu miejsc, gdzie osoby zmagające się z problemami psychicznymi mogą udać się po wsparcie. Często takimi miejscami stają się klubokawiarnie lub centra rekreacyjne, gdzie tworzy się przestrzeń dla tego typu działań. Ludzie zainteresowanie taką formą pomocy mogą spotkać się z innymi uczestnikami i dzielić się swoimi problemami oraz doświadczeniami i otrzymać wsparcie od osób w podobnej sytuacji. Ma to pozytywny wpływ nie tylko na zdrowie psychiczne i radzenie sobie z problemami, ale także na budowanie wspólnoty i zmniejszaniu izolacji społecznej.
- **Edukacja społeczeństwa dotycząca tematyki zdrowia psychicznego:** ciągle w społeczeństwie można spotkać się z istniejącymi stereotypami związanymi z tematyką zdrowia psychicznego. Organizacje pozarządowe w dużym stopniu starają się pomóc w edukowaniu społeczeństwa dotyczących tych kwestii, poprzez eliminowanie stygmatyzacji, a także starają się rozpropagować otwarte rozmowy związane z tematem zdrowia psychicznego. Powstaje wiele kampanii, a także warsztatów i szkoleń, dzięki którym społeczeństwo co raz bardziej skłania się ku zrozumieniu problemów psychicznych i zwiększa swoją świadomość w tej tematyce.



KIPR

- **Walka z uprzedzeniami:** mimo, iż jest ona mniejsza niżeli w ubiegłej dekadzie, to nadal można dostrzec w społeczeństwie, szczególnie w starszym pokoleniu duży problem związany ze zrozumieniem i akceptacją problemów psychicznych. Ludzie z takimi problemami spotykają się ze stygmatyzacją, poprzez wieloletnie zaniedbania w edukacji społeczeństwa w tej tematyce. Poprzez tworzenie kampanii społecznych i współpracę z mediami, a także promowanie wydarzeń związanych ze zdrowiem psychicznym, organizacje pozarządowe starają się przeciwdziałać stygmatyzacji i to głównie dzięki ich działaniom, proces ten zaczyna się odwracać i w społeczeństwie pojawia się dużo więcej zrozumienia dla zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym.
- **Wywieranie wpływu na rzecz poprawy systemu opieki zdrowotnej związanej ze zdrowiem psychicznym:** organizacje pozarządowe starają się także wywierać wpływ na poprawę systemu opieki zdrowotnej związanej ze zdrowiem psychicznym, poprzez nawiązywanie współprac z sektorem publicznym, ze względu na trudności, które bez tych współprac mogą wynikać w długofalowym wpływaniu na system opieki zdrowotnej. Zadaniem, które sobie obrali za cel są między innymi w znacznym stopniu skrócenie czasu oczekiwania na specjalistyczną pomoc czy też poprawę standardów opieki nad pacjentami z problemami psychicznymi. Jednak głównym ich celem jest zwiększenie dostępności do profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Można przytoczyć wiele przykładów organizacji pozarządowych, które wspierają zdrowie psychiczne w Polsce. Jedną z najaktywniejszych w tej tematyce jest Fundacja Twarze Depresji, która od lat stara się zmieniać myślenie o problemach związanych ze zdrowiem psychicznym. Fundacja ta prowadzi szereg bezpłatnych programów zdalnej pomocy:

- Psychiatrycznej oraz psychologicznej dla dzieci i młodzieży, a także ich rodziców lub opiekunów.



KIPR

- Psychologicznej dla osób dorosłych borykających się z kryzysami zdrowia psychicznego.
- Psychologicznej dla kobiet w ciąży i po porodzie
- Psychologicznej dla osób chorych a raka, ich rodzin i osób potrzebujących konsultacji z psychoonkologiem z powodów profilaktycznych.
- Psychologicznej i psychiatrycznej dla obywateli Ukrainy
- Psychologicznej i psychiatrycznej dla uczniów polskich i ukraińskich od 6. do 17. roku życia – realizowany w ramach programu „Pajacyk – pomoc psychospołeczna” finansowany przez Polską Akcję Humanitarną.

Większość z tych programów jest realizowana dzięki finansowaniu przez prywatnych darczyńców.

Wskazać można także Fundację ITAKA. Działa ona na rzecz osób z doświadczeniem choroby psychicznej. Oferuje m.in.:

- Antydepresyjny Telefon Zaufania – oferuje bezpłatną i anonimową pomoc telefoniczną dla osób w kryzysie psychicznym
- Kampanie edukacyjne i społeczne – Fundacja angażuje się w działania edukacyjne, które mają za zadanie zwiększyć świadomość na temat związane z zdrowiem psychicznym. Starają się przeciwdziałać stereotypom związanym z tym tematem.

Podsumowując, w obliczu tak szerokiej gamy problemów związanych ze zdrowiem psychicznym oraz stale nasilającymi się i narastającymi problemami związanymi z tą tematyką, na które wskazują wyniki badań, rola organizacji pozarządowych jest znacząca i ma pozytywny charakter. Ze względu na duże zapotrzebowanie, które na przestrzeni ostatnich lat nie maleje, a jak wskazują wyniki badań - stale rośnie, szczególnie po okresie pandemii COVID-19, działania organizacji pozarządowych jest nieoceniona. Nie tylko na poziomie świadczenia bezpośredniej i doraźnej pomocy, ale także na poziomie związanym z edukacją społeczeństwa, w tym walki ze stygmatyzacją i poprawy systemu opieki



KIPR

zdrowotnej odnoszącej się do zdrowia psychicznego. Szerzenie dobrych praktykach profilaktycznych, mających za zadanie uświadamiać ludzi jak radzić sobie z problemami, kiedy będą mieć do czynienia z objawami z problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego, ma duże znaczenie w procesie oczekiwania na profesjonalną pomoc. Stale rosnąca liczba organizacji pozarządowych zajmująca się wspieraniem osób z problemami związanymi ze zdrowiem psychicznym jest jak najbardziej pozytywnym zjawiskiem. W sieci dostępna jest szeroka lista organizacji obywatelskich działających na rzecz zdrowia psychicznego, na których znajduje się ok 300 organizacji z podziałem na województwa, a sama lista jest stale aktualizowana o nowe pozycje. Kluczowym aspektem jest też współpraca NGO z instytucjami sektora publicznego, ze względu na ograniczenia, między innymi finansowe. Także współpraca profesjonalistami z dziedziny psychologii i psychoterapii ma duże znaczenie. Wiele działań również nie odbyłoby się bez zaangażowania społecznego, co pokazuje, że edukacja społeczeństwa z zakresu zdrowia psychicznego przynosi pozytywne rezultaty. Są to nieodzowne elementy dla efektywnej poprawy zdrowia psychicznego w Polsce. Rola organizacji pozarządowych w poprawie zdrowia psychicznego jest pozytywna i istotna.

Autor: Jakub Bułacz



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030.