

**CZY SZKOŁA CI POWIE JAK DBAĆ O ZDROWIE?
EDUKACJA O ZDROWIU PSYCHICZNYM W POLSKICH SZKOŁACH**

Katarzyna Chotkowska
Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej
ul. Szczęśliwicka 40, 02-353 Warszawa
E-mail: k.chotkowska@gmail.com



ABSTRAKT

Cel badań. Celem zaprezentowanych rozważań jest analiza tego, w jaki sposób polskie szkoły edukują młodzież w zakresie ochrony zdrowia psychicznego. W artykule szczególnie zwrócono uwagę na edukację na poziomie ponadgimnazjalnym.

Metody badań. Wykonano badanie wśród młodych dorosłych, aby oszacować, w jakim stopniu zagadnienia związane ze zdrowiem psychicznym i jego ochroną są obecne w edukacji w szkołach ponadgimnazjalnych. Ponadto, analizie poddano projekt podstawy programowej dla szkół ponadgimnazjalnych oraz podręczników dla tego etapu edukacji.

Wyniki badań. Badanie młodych dorosłych pokazało, że niewielu z nich na etapie edukacji ponadgimnazjalnej, w ramach nauki szkolnej, miało zajęcia dotyczące najczęściej występujących zaburzeń psychicznych oraz miejsc, gdzie można zwrócić się o pomoc, w przypadku wystąpienia takich problemów. Analiza tekstów podstawy programowej i wybranych podręczników wykazała, że w ramach przedmiotów biologia, wychowanie fizyczne i wychowanie do życia w rodzinie zawarte są elementy związane ze zdrowiem psychicznym.

Wnioski. Należy podjąć działania, aby nauczanie o zdrowiu psychicznym było bardziej obecne w edukacji, szczególnie w szkołach ponadgimnazjalnych, kiedy to młodzież staje się bardziej narażona na problemy ze zdrowiem psychicznym.

Słowa kluczowe: zdrowie psychiczne, młodzież, promocja zdrowia psychicznego, edukacja.

Will the school tell you how to look after your health? Education about mental health in Polish schools

ABSTRACT

Purpose of research. The aim of the research presented in this article is to analyse how Polish schools educate young people in the field of mental health protection. The article particularly draws attention to education at the upper-secondary level.

The method of research. A study was conducted among young adults to assess to what extent the issues related to mental health and its protection are present in edu-

cation in upper secondary schools. In addition, the draft core curriculum for upper secondary schools and textbooks for this stage of education were analysed.

Results. The study of young adults has shown that only few of them at upper secondary education, as part of school education, had classes on the most common psychiatric disorders and places where one can turn to for help in the event of such problems. Analysis of the core curriculum and textbooks showed that within the subjects of biology, physical education, and upbringing in the family, there are elements related to mental health.

Conclusion. Steps should be taken to make education about mental health more present in education, especially in upper secondary schools, when young people are particularly vulnerable to mental health problems.

Key words: mental health, young people, mental health promotion, education.

Promocja zdrowia psychicznego według WHO (2002) jest to działanie, mające na celu wzmocnienie zdrowia psychicznego, dobrego samopoczucia i poprawę jakości życia całych populacji, grup i jednostek. W odniesieniu do dzieci i młodzieży jej celem jest nie tylko aktualne wzmocnienie zdrowia i dobrostanu w tej grupie osób, ale także dbanie o zdrowie i kondycję przyszłych osób dorosłych (Szymańska, 2014). Według Joanny Szymańskiej, celem promocji zdrowia, poza działaniami nakierowanymi na tu i teraz, jest także wzmocnienie młodych osób tak, by były osobami dorosłymi, które potrafią zadbać o swoje zdrowie psychiczne, a w razie wystąpienia problemów w tej sferze, w porę na nie zareagować i zwrócić się po pomoc do odpowiednich specjalistów. W poniższym artykule skupiono się na edukacji o zdrowiu psychicznym na etapie szkół ponadgimnazjalnych, ponieważ wiek adolescencji i wczesnej dorosłości to czas, kiedy często występują pierwsze objawy chorób psychicznych, np. takich jak schizofrenia. Jest to jedna z najczęściej występujących chorób psychicznych. Na schizofrenię cierpi prawdopodobnie 1% populacji (Meder, 2004). Mężczyźni zapadają na schizofrenię średnio w wieku 15-24 lat, a kobiety nieco później między 25 a 34 rokiem życia (Wciórka, 2009). Niektórzy badacze tematu zauważają, że pierwsze objawy choroby mogą się pojawiać nawet w okresie dzieciństwa (Seligman, Walker, Rosenhan, 2003). Dlatego tym bardziej istotne jest, aby w szkołach edukować młodzież o objawach choroby, metodach leczenia oraz o tym, jak należy dbać o zdrowie psychiczne.

EPIDEMIOLOGIA ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH

Dane prezentowane przez Światową Organizację Zdrowia mówią, że „około 50% wszystkich zaburzeń zdrowia psychicznego prowadzących do nadużywania środków psychoaktywnych, agresji i przemocy oraz innych zachowań antyspołecznych, rozmaitych wykroczeń i ogólnego zaniedbania zaczyna się w okresie dojrzewania” (Szymańska, 2014, s. 3). Przytoczony cytat potwierdza postawione na początku artykułu założenie, iż szczególnie istotne jest to, aby już w trakcie nauki szkolnej wprowadzać tematy związane ze zdrowiem psychicznym i jego ochroną.

W 2008 r. w psychiatrycznej opiece ambulatoryjnej leczono 358 100 osób w wieku 0-29 lat (25,9% wszystkich leczonych). Dzieci i młodzież w wieku 0-18 lat stano-

wiły 9,2%, a osoby w wieku 19-29 lat 16,8% ogółu leczonych w ambulatoryjnej opiece psychiatrycznej. W 2008 r. w wyniku samobójstw zmarły 692 osoby w wieku 10-24 lat. W porównaniu z 2007 r. było to więcej o 8 osób. Samobójstwa stanowią jedną z głównych przyczyn zgonów młodzieży w Polsce. W grupie wieku 15-19 lat i 20-24 lata zamach samobójczy był przyczyną prawie co piątego zgonu (GUS, 2011). Powyższe dane potwierdzają, iż osoby młode, nastolatki, borykają się z problemami ze zdrowiem psychicznym. Dane te dotyczą jednak tylko osób leczonych w opiece ambulatoryjnej. Trudno jest oszacować, ile osób zmaga się z tego typu problemami, ale nigdy jeszcze nie trafiły do specjalisty. W ciągu roku samobójstwa popełnia prawie 700 osób poniżej 25 roku życia – to wstrząsający fakt, potwierdzający jednocześnie zły stan zdrowia psychicznego osób młodych.

BADANIE MŁODYCH DOROSŁYCH

Aby zbadać czy osoby, które obecnie są młodymi dorosłymi, miały w ramach edukacji szkolnej na poziomie ponadgimnazjalnym treści związane ze zdrowiem psychicznym i jego ochroną, przeprowadzono ankietę wśród tej grupy osób. Grupę badawczą stanowiło 110 osób w wieku od 21 do 25 lat, które pobierały naukę szkolną (na etapie szkoły ponadgimnazjalnej) w 12 różnych województwach (z czego ponad 50% w województwie mazowieckim). Badanie przeprowadzono wśród studentów różnych kierunków studiów, na studiach dziennych, na Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Grupę badawczą stanowili studenci, ponieważ są to młodzi dorośli, w zbliżonym wieku i pobierali naukę szkolną w podobnym czasie. W ankiecie pytano o zajęcia w ramach nauki szkolnej prowadzone przez nauczyciela lub osobę z zewnątrz. Osobom badanym zadano pytanie „Czy w trakcie nauki szkolnej miał/a Pan/i zajęcia dotyczące wybranych zagadnień?”. Karta odpowiedzi zawierała tabelę z listą zaburzeń oraz etapem edukacji. Osoby badane zaznaczały w tabeli, jeśli mieli zajęcia na temat danego zaburzenia na konkretnym etapie edukacji.

Tabela 1. Zagadnienia dotyczące zdrowia psychicznego w edukacji ponadgimnazjalnej

Zagadnienie	
Schizofrenia	2,7%
Depresja	11,8%
zaburzenia odżywiania	51,8%
uzależnienia od substancji	70%
uzależnienia od czynności/behawioralne	11,8%
zaburzenia lękowe	2,7%
choroby psychiczne (ogólnie)	10,9%
jak dbać o zdrowie psychiczne	23,6%
placówki, w których można znaleźć pomoc w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym	5,5%

Źródło: Opracowanie własne

Jedynie 2,7% badanych deklaruje, iż na etapie edukacji ponadgimnazjalnej miało zajęcia dotyczące schizofrenii czy zaburzeń lękowych. Równie niewiele, bo jedynie 5,5% miało zajęcia, na których przekazywane były informacje na temat placówek, w których znaleźć można pomoc w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym. Prawie 11% miało zajęcia dotyczące chorób psychicznych ogólnie, a niecałe 12% miało zajęcia dotyczące depresji i uzależnień behawioralnych. Znacznie więcej, bo ponad 23% osób badanych, w ramach zajęć w szkole ponadgimnazjalnej, uczestniczyło w zajęciach dotyczących tego jak dbać o zdrowie psychiczne, prawie 52% uzyskało wiedzę na temat zaburzeń odżywiania. Uzależnienia od substancji okazały się najczęściej poruszonym tematem, aż 70% badanych, w ramach nauki w szkole ponadgimnazjalnej, miało zajęcia dotyczące uzależnień od substancji.

Dane nie są reprezentatywne dla tej grupy osób w skali całego kraju, ani nawet województwa, stanowią natomiast cenne źródło informacji na temat tendencji dotyczącej obecności tematyki zdrowia psychicznego w szkołach ponadgimnazjalnych. Jedynie zaburzenia odżywiania i uzależnienia od substancji, okazały się często poruszonym tematem. Szczególnie niepokojący wydaje się fakt, iż niecałe 6% badanych w trakcie nauki dowiedziało się gdzie mogą znaleźć pomoc w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym. Wydaje się to być wiedzą fundamentalną, którą każdy dorosły, ale również każdy nastolatek, powinien posiadać. W jaki sposób można wcześniej interweniować w przypadku objawów zaburzeń, jeśli nie wiadomo, gdzie i do kogo zwrócić się o pomoc? Zakładając, że osoba jest w stanie zidentyfikować objawy choroby, bo edukacja na temat różnego rodzaju zaburzeń też nie jest popularna.

ANALIZA PODSTAWY PROGRAMOWEJ I WYBRANYCH PODRĘCZNIKÓW

Jak wynika z wcześniej przedstawionych danych dotyczących leczenia w ambulatoryjnej opiece psychiatrycznej oraz liczby samobójstw nastolatków i młodych dorosłych, problemy ze zdrowiem psychicznym w tej grupie osób są częste. Należałoby podjąć działania mające na celu wprowadzenie do edukacji szkolnej treści związanych z ochroną zdrowia psychicznego oraz jego wzmacnianiem. Aby sprawdzić w jakim stopniu program nauczania odpowiada tym potrzebom poddano analizie Załącznik nr 1 do projektu rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia (projekt z dnia 5 lipca 2017r.)⁵. Załącznik nr 1 stanowi Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla 4-letniego liceum ogólnokształcącego i 5-letniego technikum.

W analizowanym dokumencie już na pierwszych stronach czytamy, iż „ważnym zadaniem szkoły jest także edukacja zdrowotna, której celem jest rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu” (s. 3). W przytoczonym fragmencie nie ma jasnej informacji, że ustawodawca miał na myśli zdrowie psychiczne, natomiast nie jest też dookreślone, że mowa tu jedynie o zdrowiu fizycznym. Poza tym, elementy

⁵ Analizie poddano projekt rozporządzenia, ponieważ obecnie jesteśmy na etapie reformy szkolnictwa, likwidacji gimnazjów i powrotu do czteroletnich liceów ogólnokształcących.

tematyki dotyczącej zdrowia psychicznego są poruszane w podstawie programowej trzech przedmiotów szkolnych⁶:

- biologii: „uczeń planuje działania prozdrowotne” (s. 207); „rozumie zagrożenia wynikające ze stosowania środków dopingujących i psychoaktywnych” (s. 194); „przedstawia zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia) i przewiduje ich skutki zdrowotne” (s. 215); „przedstawia wybrane choroby układu nerwowego (depresja, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, schizofrenia) oraz znaczenie ich wczesnej diagnostyki dla ograniczenia społecznych skutków tych chorób” (s. 218); „wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych, w tym dopalaczy, na funkcjonowanie organizmu” (s. 218);
- wychowaniu fizycznym: celem kształcenia jest „utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu” (s. 297); uczeń: „wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem” (s. 297); „opisuje wybrane techniki relaksacyjne” (s. 297); „omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych” (s. 299);
- wychowaniu do życia w rodzinie: uczeń „wie, na czym polega instytucjonalna pomoc rodzinie w sytuacji: choroby, uzależnienia, ubóstwa, bezrobocia, zachowań ryzykownych, problemów pedagogicznych, psychologicznych, prawnych” (s. 309); „zna zagrożenia okresu dojrzewania: uzależnienia chemiczne behawioralne” (s. 309).

W analizowanym dokumencie zawarta jest problematyka zdrowia psychicznego w zakresie najczęściej występujących zaburzeń psychicznych, zależności między zdrowiem fizycznym i zdrowiem psychicznym, radzenia sobie ze stresem oraz przeciwdziałaniem stygmatyzacji. Po wprowadzeniu dokumentu w życie, może on stanowić podstawę do edukacji o wybranych zagadnieniach zdrowia psychicznego w ramach trzech omawianych przedmiotów. Warto byłoby uszczegółowić, jakie działania destygmatyzacyjne będą podejmowane, jakie uzależnienia behawioralne powinny być omówione oraz rozszerzyć dział dotyczący pomocy osobom mającym problemy ze zdrowiem psychicznym.

Analizie poddano również losowo wybrane podręczniki do wychowania do życia w rodzinie oraz biologii – przedmiotów w ramach, których przewidziano edukację dotyczącą zdrowia psychicznego.

W podręczniku *Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie. Podręcznik dla uczniów klas I-III szkoły ponadgimnazjalnej* pod red. Teresy Król i Marii Ryś znajdują się informacje dotyczące rozwoju psychicznego, kryzysu tożsamości, kryteriów dojrzałości psychicznej, nieprawidłowościach życia psychoseksualnego oraz miejscach, w których można szukać pomocy w sytuacjach psychologicznie trudnych (PCPR, Poradnia, OIK). Natomiast w podręczniku do biologii *Biologia na czasie 2. Podręcznik dla liceum ogólnokształcącego i technikum. Zakres rozszerzony* jest podrozdział traktujący o zaburzeniach odżywiania *Zaburzenia odżywiania: anoreksja, bulimia*. W rozdziale *Układ nerwowy* są informacje o tym, iż niekiedy choroby neurologiczne mają charakter zaburzeń psychicznych; na zaburzenia psychiczne cierpi coraz większa liczba osób;

⁶ Poniżej przedstawiono wybrane fragmenty dotyczące zdrowia psychicznego.

długotrwały stres prowadzi do zaburzeń czynności psychicznych. W rozdziale *Choroby a zdrowie człowieka* jest informacja o tym, iż dobre samopoczucie psychiczne skłania do działania, ułatwia adaptację do warunków zmieniającego się środowiska przyrodniczego i społecznego oraz radzenie sobie z tymi zmianami. W podrozdziale *Uzależnienia* są informacje o uzależnieniach od substancji psychoaktywnych i profilaktyce. Zwrócono również uwagę na fakt, iż w podrozdziale *Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie* nie ma żadnej informacji o zdrowiu psychicznym. Choć w analizowanych podręcznikach znajdują się informacje powiązane ze zdrowiem psychicznym, np. dotyczące niektórych zaburzeń, to wydaje się, iż jest ich zbyt mało, wymagają uzupełnienia m.in. o opisanie zagrożenia, jakim są uzależnienia behawioralne – ich specyfiki, zapobiegania i terapii, wpływu aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne, a także kompleksowego opisu objawów najczęściej występujących zaburzeń psychicznych. Niezwykle istotne byłoby też przedstawienie w podręcznikach, czym zajmuje się lekarz psychiatra i w przypadku jakiego typu problemów, należy się zgłosić do tego lekarza. Ponadto należałoby przedstawić i opisać więcej form pomocy w przypadku tego typu chorób tj. Poradnie Zdrowia Psychicznego, Grupy Wsparcia, Grupy Samopomocowe, Psychiatryczne Oddziały Dienne, ośrodki terapeutyczne.

DZIAŁANIA PODEJMOWANE POZA FORMALNĄ EDUKACJĄ SZKOLNĄ

Warto również przyjrzeć się temu, co w temacie zdrowia psychicznego dzieje się poza edukacją formalną w ramach poszczególnych przedmiotów szkolnych. Różne środowiska dostrzegają potrzebę edukowania młodzieży w zakresie tematyki zdrowia psychicznego z różnych powodów, np. poszerzenia wiedzy, nabycia nowych umiejętności przez uczniów, a także przeciwdziałania stygmatyzacji. Takie działania prowadzi m.in. Grupa Wsparcia TROP, która skupia osoby po kryzysach psychicznych, głównie chorujące na schizofrenię. Grupa ta prowadzi aktywne działania destygmatyzacyjne w szkołach na terenie województwa mazowieckiego. Jej członkowie spotykają się z uczniami w szkołach (głównie w szkołach gimnazjalnych i liceach ogólnokształcących) i opowiadają o tym, jakie są objawy choroby, gdzie znaleźć pomoc, co jest niezbędne w procesie zdrowienia, o tym, jak wygląda ich codzienne życie z chorobą. Takie spotkania prowadzą zazwyczaj dwie osoby: osoba chorująca psychicznie oraz psycholog⁷. Innym działaniem jest Program promocji zdrowia psychicznego PsychoŻak skierowany do młodych dorosłych (studentów), ale nie jest wykluczone stosowanie go w innych grupach wiekowych. PsychoŻak ma formę od 8 do 10 spotkań warsztatowych, z których każdy ma inną tematykę: czym jest zdrowie psychiczne, jak się uczyć, wpływ zdrowia fizycznego na zdrowie psychiczne, czym są zaburzenia psychiczne, jak radzić sobie ze stresem, jak dbać o zdrowie psychiczne (Sokołowska, i in., 2015). Program obecnie jest w trakcie ewaluacji.

Okres dorastania to czas, w którym młody człowiek jest szczególnie podatny na problemy ze zdrowiem psychicznym. Wiąże się to m.in. z wieloma stresującymi sytuacjami, na jakie narażony jest człowiek w tym wieku, tj. z przejściem z okresu dzieciństwa w okres dorosłości, egzaminem maturalnym, wyborem dalszej ścieżki życiowej, niejednokrotnie wyprowadzką z domu, oderwaniem od dotychczasowego środowiska

7 O działaniach Grupy Wsparcia TROP można przeczytać szerzej na stronie www.czasnaporozumienie.pl

ska, które dotąd okazywało wsparcie. Należy pamiętać również, iż różnego rodzaju kryzysy psychiczne mogą zdarzyć się na różnych etapach życia, warto więc zadbać o to, by już w trakcie nauki szkolnej wyposażyć przyszłych dorosłych w wiedzę dotyczącą objawów zaburzeń psychicznych, zagrożeń dla zdrowia psychicznego, sposobów dbania o zdrowie psychiczne, radzenia sobie ze stresem i oczywiście miejsc, gdzie można uzyskać pomoc w przypadku wystąpienia takich problemów.

Edukację w zakresie zdrowia psychicznego należy podejmować jak najwcześniej (przykładem jest program Przyjaciele Zippiego realizowany w przedszkolach), dostosowując przekazywaną wiedzę do danego okresu rozwojowego uczniów. Wiedza ta powinna być przekazywana już od najmłodszych lat i rozbudowywana na kolejnych etapach edukacji. Informacje o zdrowiu psychicznym nie powinny być realizowane jedynie na dodatkowych lub fakultatywnych zajęciach z psychologiem szkolnym, ale powinna być elementem obowiązkowego nauczania w ramach określonych przedmiotów np. biologii, która tematycznie jest najbliższej zdrowia psychicznego. Przekazywane uczniom informacje powinny uwzględniać:

- epidemiologię i specyfikę najczęściej występujących zaburzeń (w tym uzależnień),
- opis objawów,
- skutki zaburzenia/uzależnienia,
- metody leczenia,
- miejsca, w których można uzyskać pomoc w przypadku wystąpienia takich problemów,
- jak dbać o własne zdrowie psychiczne,
- przedstawienie popularnych, nieprawdziwych informacji i stereotypów dotyczących osób chorujących psychicznie i ich obalenie.

Należałoby uzupełnić podręczniki szkolne o te treści oraz wesprzeć wiedzę nauczycieli na ten temat poprzez np. wydanie specjalnej broszury dla nauczycieli dotyczącej nauczania o zdrowiu psychicznym.

BIBLIOGRAFIA

1. Dubert, F., Kozik, R., Krawczyk, S., Kula, A., Marko-Worłowska, M., Zamachowski, W. (2016). *Biologia na czasie 2. Podręcznik dla liceum ogólnokształcącego i technikum. Zakres rozszerzony*. Warszawa: Nowa Era.
2. GUS (2011). *Zdrowie dzieci i młodzieży w Polsce w 2009r*. Kraków: Urząd Statystyczny w Krakowie.
3. Król, T., Ryś, M. (2015) *Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie. Podręcznik dla uczniów klas I-III szkoły ponadgimnazjalnej*. Kraków: Wyd. Rubikon.
4. Meder, J. (2004). Schizofrenia – leczenie i rehabilitacja. *Przewodnik Lekarza*, 7 (5), 52–59.
5. Seligman, M.E.P., Walker, E.F., Rosenhan, D.L. (2003). *Psychopatologia*. Poznań: Zysk i S-ka.
6. Sokółowska, E., Zabłocka-Żytka, L., Kluczyńska, S., Wojda-Kornacka, J. (2015). *Zdrowie psychiczne młodych dorosłych*. Warszawa: Difin.
7. Szymańska, J. (2014). *Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
8. Wciórka, J. (2009). Psychozy schizofreniczne. W: A. Bilikiewicz (red.), *Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny* (ss. 270–309). Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
9. WHO (2002). *Meeting on Evidence for Prevention and Promotion in Mental Health, Conceptual and Measurement Issues. Prevention and Promotion in Mental Health*. Geneva: World Health Organization.
10. Załącznik nr 1 do projektu rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia (projekt z dnia 5 lipca 2017r.).