



## **"Ogarniam życie". Krakowski projekt w trosce o zdrowie psychiczne uczniów.**

2023-02-20

**Tekst Pani Olgi Szpunar wyborcza.pl Kraków**

Czterdzieści krakowskich podstawówek weźmie udział w projekcie "Ogarniam życie". Powstał z troski o zdrowie psychiczne uczniów, z którym jest coraz gorzej. Od września programem mają zostać objęte wszystkie szkoły w mieście.

W ciągu ostatniego roku szpital dziecięcy w Krakowie - Prokocimiu przyjął ponad 1 tys. nastolatków po próbach samobójczych - pisaliśmy w listopadzie. Lekarze opowiadali nam, że nie ma dnia, aby na oddział nie trafiło troje czy nawet pięcioro dzieci, które próbowały się zabić. Z danych przekazanych przez szpital wynikało, że w ciągu roku liczba dzieci z problemami psychicznymi niemal się potroiła.

Z raportu o zachowaniach samobójczych wśród dzieci i młodzieży za lata 2012-2021 wynika, że na każdą 28-osobową klasę przypada średnio dwóch uczniów po próbie samobójczej. Każde samobójstwo i próba samobójcza wpływa nawet na 20 osób z najbliższego otoczenia.

Jednocześnie w szkołach brakuje psychologów (na początku tego roku szkolnego liczba wakatów wynosiła 5 tys.), a na wizyty u terapeutów dzieci muszą czekać miesiącami.

Na życie mam plan

Zaraz po feriach Kraków rusza z programem "Ogarniam życie", którego celem ma być poprawa tej fatalnej sytuacji. "Zrodził się z troski o kondycję i bezpieczeństwo psychiczne dzieci i młodzieży, którzy dziś, w coraz bardziej niestabilnym świecie, mierzą się nie tylko z trudnościami towarzyszącymi dorastaniu, takimi jak: konflikty rówieśnicze, problemy szkolne i domowe czy poszukiwanie akceptacji, ale dodatkowo narażeni są na wywołujące niepokój bodźce z zewnątrz - pandemię czy wojnę w Ukrainie. Przewlekły stres i lęk zwiększają podatność na uzależnienia, rośnie chęć ucieczki od rzeczywistości, która może przybierać wiele różnych form - od sięgania po alkohol (niepokoi zjawisko wczesnej inicjacji) czy substancje psychoaktywne, przez uzależnienie od hazardu, gier komputerowych, sieci, po próby samobójcze" - czytamy w jego opisie.

- Na razie to pilotaż, w którym weźmie udział 40 szkół podstawowych. Po wakacjach projektem chcemy objąć wszystkie szkoły w mieście - informuje Małgorzata Tabaszewska z biura prasowego UMK.

"Życie jest moje, jest jedno i chcę mieć na nie wpływ" - to hasło programu. Dalej jest wyjaśnienie. Ogarniam życie, bo... mam plan, mam z kim pogadać, mam przyjaciół, tańczę, maluję, lubię, kocham, mogę wszystko.



Wypełnić uczniom czas wolny

Projekt - jak czytamy na stronie internetowej magistratu - ma "wzmocnić u młodych poczucie sprawczości i inspirować ich do podejmowania wartościowych aktywności, a tym samym uchronić przed ryzykiem popadnięcia w uzależnienia". Jak to zrobić?

Wypełnić uczniom czas wolny, umysły i emocje. Zaproponować aktywności, które rozbudzają ciekawość, rozwiną kreatywność, zmotywują do szukania życiowych pasji. To wszystko przekłada się na dobrostan psychiczny i minimalizuje zachowania ryzykowne.

"Ważne jest, aby młodzi ludzie przekonali się i poczuli, że kondycja psychiczna zależy w dużej mierze od nas samych, od naszej aktywności - jeśli robimy to, co lubimy, odczuwamy radość, a kiedy poświęcamy czas na ważne dla nas sprawy, czujemy też satysfakcję i dumę z naszych działań. Dlatego tak istotne jest, aby w życiu znalazło się miejsce na pasje i zainteresowania, sport i rekreację, uczestnictwo w kulturze, budowanie więzi" - czytamy w opisie projektu.

Na czym polega?

Uczniowie współpracować będą z wybranymi przez siebie miejskimi jednostkami lub spółkami. Są wśród nich m.in. Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne, Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień (czuwa nad realizacją projektu), Biblioteka Krakowska, Kajakowy Klub Wodny, Zarząd Zieleni Miejskiej czy krakowskie Wodociągi. Projekty, które młodzi chcą z nimi realizować, muszą wymyślić sami. W każdej szkole wytypowana została jedna siódma klasa (tzw. ambasador), której zadaniem będzie rozpropagowanie akcji wśród kolegów. Tak będzie od połowy lutego do kwietnia.

Potem program zakłada tworzenie własnych inicjatyw angażujących całą społeczność szkolną. Autorzy najciekawszych jeszcze przed wakacjami pojedą w nagrodę na obóz integracyjny.

Organizatorzy szacują, że bezpośrednio w projekcie weźmie udział około tysiąca uczniów (tyle mniej więcej uczęszcza do tzw. klas ambasadorów), pośrednio jego oddziaływaniem objętych zostanie około 15 tys. dzieci i nastolatków.

"Nie ma czasu na zbyt długie wstępy, ponieważ chodzi o życie, zdrowie i szczęście" - napisała jeszcze w listopadzie w liście skierowanym m.in. do szkół Anna Korfel-Jasińska, wiceprezydent ds. edukacji w Krakowie. Skupiła się w nim na problemie alkoholowym i innych używkach. "Nie pozwólmy, by kolejne pokolenie dało się oszukać krótkotrwałą i tragiczną w skutkach ułudą, by alkohol zabierał nam brata, siostrę, córkę, syna, ucznia czy przyjaciela" - apelowała.



**Magiczny  
Kraków**

Ponieważ we wszelkiego rodzaju akcje w szkołach przede wszystkim angażują się aktywni uczniowie, a ci potrzebujący pomocy siedzą w kącie, wyraziła przekonanie, że co pierwsi dotrą z ofertą programu do tych drugich. "Pamiętajmy, że nawet najlepszy program profilaktyczny nie zastąpi więzi międzyludzkich, dbajmy o relacje, o krzepiące rozmowy, bądźmy uważni i bardziej życzliwi" - napisała.

LINK DO ARTYKUŁU:

<https://krakow.wyborcza.pl/krakow/7,44425,29435437,ogarniam-zycie-w-krakowie-rusza-projekt-w-trosce-o-zdrowie.html>