**Młodzież w kryzysie zdrowia psychicznego**

**Wojna za wschodnią granicą pogarsza dobrostan młodych ludzi, na który wpływ ma także wiele innych niekorzystnych czynników. Jak wynika z badań, młodzież w Polsce ma nawet wyższy poziom depresji i stresu niż ich rówieśnicy w Ukrainie, bezpośrednio dotknięci skutkami konfliktu. Z jakimi problemami zmagają się młodzi ludzie, jakie mogą być tego konsekwencje i jak zmienić ten trend – wyjaśnia prof. Agata Chudzicka-Czupała, psycholożka z Wydziału Psychologii w Katowicach Uniwersytetu SWPS.**

Według Światowej Organizacji Zdrowia aż 20% nastolatków na świecie zmaga się z problemami natury psychicznej, a także z wynikającymi z tego zaburzeniami zachowania, a ponad połowa wszystkich zaburzeń psychicznych ma swój początek w okresie dojrzewania. UNICEF szacuje, że w samej Unii Europejskiej problemy psychiczne rozpoznano u aż 11,2 miliona młodych ludzi w wieku 10-19 lat.

– Również w Polsce liczba młodych osób wymagających wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego systematycznie rośnie. Szczególnie zauważalny wzrost dotyczy zaburzeń lękowo-depresyjnych, zaburzeń zachowania, uzależnień, a w przypadku dziewcząt – także zaburzeń odżywiania. Brak odpowiedniej pomocy może prowadzić do poważnych konsekwencji – zaznacza prof. Agata Chudzicka-Czupała z Wydziału Psychologii w Katowicach Uniwersytetu SWPS, kierownik Interdyscyplinarnego Centrum Badań Aktywności Społecznej i Dobrostanu FEEL & ACT WELL.

**Młodzież pod presją i bez odpowiedniego wsparcia**

Współcześnie młodzi ludzie coraz częściej czują się jak bohaterowie nieustannego wyścigu – o najlepsze oceny, o idealne ciało, o popularność w mediach społecznościowych. Wysoka presja i rosnące oczekiwania ze strony rodziców, szkół, uczelni, a także wzory lansowane w mediach mogą prowadzić do chronicznego stresu czy obniżonej samooceny, a to z kolei do dalszych negatywnych konsekwencji.

– Specjaliści w dziedzinie psychiatrii wyróżniają u młodzieży zaburzenia eksternalizacyjne, które przejawiają się agresywnymi, niszczycielskimi i niedostosowanymi społecznie zachowaniami, a także zaburzenia internalizacyjne, obejmujące depresję, zaburzenia nastroju i lękowe – wymienia prof. Agata Chudzicka-Czupała.

Zdaniem ekspertki przyczyny coraz większej liczby problemów psychicznych młodzieży są złożone i wielowymiarowe. Wpływ na to mają zarówno czynniki biologiczne, psychologiczne, jak i społeczne.

– Jedną z przyczyn jest osłabienie relacji międzyludzkich i izolacja społeczna. Chociaż młodzież jest w częstym kontakcie z rówieśnikami i czuje się „połączona” z innymi dzięki technologii, to brak głębokich, autentycznych relacji i ograniczony kontakt z rówieśnikami w realnym świecie mogą prowadzić do poczucia osamotnienia i depresji. Kolejnym czynnikiem są trudne sytuacje rodzinne, brak wsparcia ze strony najbliższych – wzrost liczby rozwodów, konflikty i przemoc domowa czy zaniedbanie emocjonalne. Problemy te pogłębia dodatkowo niewydolny system opieki zdrowotnej – długie kolejki do specjalistów oraz stygmatyzacja osób zmagających się z trudnościami psychicznymi utrudniają młodym dostęp do potrzebnej pomocy. W efekcie młodzież często pozostaje sama z tymi problemami – mówi prof. Agata Chudzicka-Czupała.

**Młodzi Polacy zestresowani bardziej niż młodzi Ukraińcy?**

Ostatnie lata przyniosły różne wyzwania, takie jak wojna tuż za granicami naszego kraju, napływ uchodźców i niepewność dotyczącą przyszłości. Jak twierdzi ekspertka – związek tej sytuacji ze zdrowiem psychicznym młodzieży potwierdza wiele badań, aktualnie prowadzonych przez psychologów, psychiatrów i pedagogów. Skutki wojny obejmują zarówno młodzież z Ukrainy, która doświadczyła traumy wojennej, jak i młodych ludzi z innych krajów, w tym z Polski, którzy mierzą się z lękiem o przyszłość, dezinformacją i nową rzeczywistością społeczną.

– Młodzi ludzie w Ukrainie doświadczają wojny bezpośrednio, widzą zniszczenia, są świadkami przemocy, doświadczają utraty bliskich czy konieczności opuszczenia swojego domu. Wielu z nich cierpi na zespół stresu pourazowego (PTSD), co objawia się koszmarami, lękami, trudnościami w koncentracji czy nadmierną czujnością. Przymusowa migracja i rozłąka z rodziną wywołują poczucie osamotnienia i niepewności. Ukraińska młodzież, która musiała uciekać do innych krajów, często mierzy się też z problemami związanymi z asymilacją, barierą językową i poczuciem wykluczenia. Wielu młodych uchodźców zmaga się z depresją, stresem wynikającym z niepewności przyszłości oraz poczuciem winy – za to, że udało im się uciec, podczas gdy inni zostali – tłumaczy psycholożka.

Co zaskakujące, badania dobrostanu psychicznego młodzieży, prowadzone niedawno wśród młodych ludzi w Ukrainie i Polsce dowodzą, że młodzi Polacy mają istotnie wyższy poziom depresji i stresu niż młodzi Ukraińcy[[1]](#footnote-0).

– Polska młodzież może czuć się przytłoczona świadomością wojny, napięciami społecznymi, jakie z niej wynikają i martwi się o swoją przyszłość. Wojna w Ukrainie pokazała, że konflikty mogą wybuchnąć blisko granic Europy, co wywołuje strach przed eskalacją konfliktu. Młodzi ludzie, którzy żyją w poczuciu zagrożenia i destabilizacji, mogą mieć trudności z budowaniem poczucia bezpieczeństwa, planowaniem przyszłości czy nawiązywaniem stabilnych relacji. Dodatkowo, treści publikowane w mediach społecznościowych i wiadomości pełne drastycznych obrazów wojny też mogą prowadzić do przeciążenia informacyjnego i lęku egzystencjalnego – mówi prof. Agata Chudzicka-Czupała.

Ekspertka dodaje, że osoby w strefach konfliktu mogą stosować skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem, co sugerują badania naukowe.

– Młodzi Ukraińcy, pomimo przebywania w strefie konfliktu, mogli rozwinąć adaptacyjne mechanizmy radzenia sobie lub poczucie odporności z powodu długotrwałego narażenia na przeciwności losu – mówi psycholożka.

Badania pokazały także, że gorszy stan zdrowia psychicznego wśród polskich i ukraińskich studentów dotyczy częściej kobiet, osób w gorszej sytuacji finansowej i jest on negatywnie związany z wiekiem. Prof. Chudzicka-Czupała prowadzi je obecnie także wśród młodych ludzi w Turcji, gdzie przyjęto bardzo dużo uchodźców i Tajwanie, gdzie wzrósł lęk przed wojną związaną z możliwym atakiem ze strony Chin.

**Jak wspierać dobrostan psychiczny młodzieży w czasach kryzysu?**

Presja społeczna, konflikty polityczne, wojna za wschodnią granicą, przeciążenie informacyjne – wszystkie te czynniki sprawiają, że coraz więcej młodych ludzi zmaga się z lękiem, depresją, uzależnieniami czy innymi zaburzeniami psychicznymi. W jaki sposób młodzież może poradzić sobie z tak wieloma wyzwaniami? Według prof. Agaty Chudzickiej-Czupały jednym z obszarów, które mogą być korzystne dla rozwoju osobistego młodych ludzi i poprawy ich dobrostanu psychicznego, jest zaufanie do instytucji państwa i zaangażowanie obywatelskie. – Wkład społeczny daje ludziom możliwość wpływania na funkcjonowanie całej społeczności, zwiększa szanse na bezpieczeństwo oraz pozwala na zaspokojenie ich potrzeb – mówi ekspertka.

Zdaniem psycholożki dbałość o zdrowie psychiczne młodych ludzi w obecnych czasach, pełnych niepewności, konfliktów i stresu, wymaga jednak wielowymiarowego podejścia. Kluczowe jest zapewnienie młodzieży odpowiedniej pomocy specjalistów, edukacja w zakresie zdrowia psychicznego, zdrowego stylu życia i świadomego korzystania z mediów i informacji, a także budowanie otwartego i wspierającego środowiska.

– Brak dostępu do odpowiedniej pomocy psychologicznej dla młodzieży zarówno w Ukrainie, jak i krajach przyjmujących uchodźców, jak Polska, może prowadzić do wzrostu liczby depresji, zaburzeń lękowych i problemów emocjonalnych w przyszłości – podsumowuje prof. Agata Chudzicka-Czupała z Wydziału Psychologii w Katowicach, kierownik Interdyscyplinarnego Centrum Badań Aktywności Społecznej i Dobrostanu FEEL & ACT WELL.

**Psychologia wobec wyzwań współczesności – debata podczas konferencji ATENA**

Wyniki badań prowadzonych w Interdyscyplinarnym Centrum Badań Aktywności Społecznej i Dobrostanu FEEL&ACT WELL, a także m.in. uwarunkowanie dobrostanu psychicznego młodych ludzi, ich aktywność obywatelska i znaczenie przeciążenia informacyjnego będą stanowiły element szerszej debaty na temat roli psychologii w kontekście współczesnych wyzwań społecznych podczas IV Ogólnopolskiej Interdyscyplinarnej Konferencji „ATENA”, organizowanej w Katowicach w dniach 3-4 kwietnia 2025 r. przez Koło Naukowe Psychologii Zachowań Społecznych i Wydział Psychologii w Katowicach Uniwersytetu SWPS.

Współczesne wyzwania społeczne – takie jak konflikty zbrojne, zmiany klimatyczne, rozwój sztucznej inteligencji czy globalne problemy ze zdrowiem psychicznym, wymagają głębokiego zrozumienia psychologicznych mechanizmów kształtujących nasze reakcje, decyzje i postawy.

Czy młodzi ludzie, którzy działają na rzecz społeczności, czują się mniej bezradni wobec kryzysów? Jak radzić sobie z niepewnością i zagrożeniem? Jak budować odporność psychiczną w obliczu globalnych zmian oraz podejmować świadome i odpowiedzialne decyzje w zmieniającym się świecie? Jak psychologia może się przyczynić do kształtowania lepszego, bardziej zrównoważonego i świadomego społeczeństwa? Na te i inne pytania odpowiedzi poszukają eksperci.

Więcej informacji o konferencji oraz zapisy na [stronie internetowej](https://swps.pl/my-uniwersytet/aktualnosci/konferencje-i-seminaria/36310-iv-ogolnopolska-interdyscyplinarna-konferencja-atena).

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów - w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. Chudzicka-Czupała, A., Hao, F., Hapon, N., Dubniak, Z., Różycka, W., Ostafińska-Molik, B., & Ho, R. (2025). Dobrostan ukraińskich i polskich studentów w czasie wojny rosyjsko-ukraińskiej i strategie radzenia sobie jako predyktory zaburzeń zdrowia psychicznego. Critical Public Health , 35 (1). https://doi.org/10.1080/09581596.2025.2460996 [↑](#footnote-ref-0)