



NEWSLETTER

LUTY/2/2026

Biurowo
Zrównoważonego
Rozwoju

ZIELONY
WSiZ

3 DOBRE ZDROWIE
I JAKOŚĆ ŻYCIA



TEMAT NUMERU:

ZDROWIE PSYCHICZNE

Cel 3 Zrównoważonego Rozwoju: Dobre zdrowie i jakość życia

Jednym z najpoważniejszych wyzwań w obszarze zdrowia psychicznego jest depresja – choroba uznawana za jedno z najczęściej występujących zaburzeń na świecie. Dotyka ludzi w każdym wieku i nie jest zależna od płci, poziomu wykształcenia, miejsca zamieszkania ani statusu materialnego i może pojawić się zarówno u osób odnoszących sukcesy zawodowe, jak i u tych mierzących się z trudnościami życiowymi.

Depresja nie jest chwilowym smutkiem ani przejawem słabości. To poważne schorzenie wymagające zrozumienia, wsparcia i często specjalistycznego leczenia. W tym numerze przybliżamy, czym jest depresja i jak ją rozpoznać oraz jak wspierać osoby w kryzysie i gdzie szukać profesjonalnej pomocy.

RZECZOWO W TEMACIE

MGR MARYNA KUZMYN

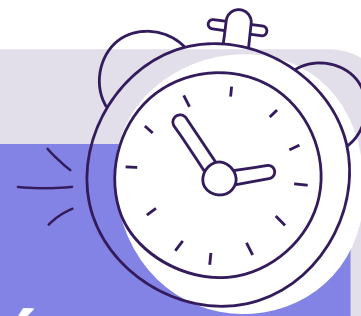
Zdrowie psychiczne rzadko przypomina o sobie wtedy, gdy wszystko działa dobrze — a właśnie wtedy najbardziej warto o nie dbać. To nasz wewnętrzny system odporności: niewidoczny na co dzień, ale kluczowy w momentach napięcia, zmiany czy przeciążenia. W codziennym biegu łatwo traktować dobrostan psychiczny jak coś, co „zadzieje się samo”. Tymczasem budują go drobne, powtarzalne wybory: chwila prawdziwego odpoczynku, rozmowa z kimś życzliwym, zauważenie własnych emocji zamiast ich ignorowania. To właśnie te małe działania wzmacniają naszą elastyczność psychiczną i pomagają wracać do równowagi.

Z mojej perspektywy widać wyraźnie — troska o zdrowie psychiczne nie jest luksusem ani modą. To jedna z najbardziej opłacalnych inwestycji w jakość życia, relacje i skuteczność na studiach czy w pracy. Im wcześniej zaczynamy o nie dbać, tym więcej zasobów mamy wtedy, gdy naprawdę ich potrzebujemy.

Im wcześniej zadbamy o psychikę, tym rzadziej będziemy zmuszeni ją ratować.

**NAJBARDZIEJ ROZPOZNAWALNYM
SYMBOLEM WALKI Z DEPRESJĄ
JEST ŚREDNIK**

Oznacza, że autor mógł postawić kropkę i zakończyć historię, ale zdecydował się kontynuować ją dalej.



23 LUTEGO OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

Jego celem jest zwiększenie świadomości o tej chorobie, walka ze stygmatyzacją oraz zachęcanie do leczenia.

DLACZEGO TO TAKIE WAŻNE?

Dobra kondycja psychiczna przekłada się bezpośrednio na koncentrację, podejmowanie decyzji, odporność na stres, jakość relacji oraz efektywność w pracy i nauce. Osoby, które regularnie dbają o swój dobrostan, szybciej regenerują się po trudnościach i rzadziej doświadczają długotrwałego przeciążenia.

CO MOŻEMY ROBIĆ NA CO DZIEŃ?

- dbać o higienę snu i regularny odpoczynek,
- wprowadzać krótkie pauzy regeneracyjne w ciągu dnia,
- podtrzymywać wspierające relacje z ludźmi,
- uczyć się rozpoznawania i nazywania własnych emocji,
- reagować wcześniej, zanim zmęczenie zamieni się w kryzys,
- a w razie potrzeby — korzystać ze wsparcia specjalisty.

CZY WIESZ, ŻE...



CO CZWARTY POLAK

cierpiął przynajmniej raz w życiu na jakieś zaburzenie psychiczne,

a niemal **8%** w ostatnich 12 miesiącach

49% Polaków uważa, że system opieki zdrowotnej skupia się bardziej na zdrowiu fizycznym niż psychicznym¹

54% Polaków jest zdania, że osoby z zaburzeniami psychicznymi są dyskryminowane w Polsce²

¹ Raport IPSOS World Mental Health Day 2024

² Lewandowska i in. (2025). Public Beliefs and Perception of Mental Disorders in Poland—A 2025 Nationwide Cross-Sectional Survey. Journal of Clinical Medicine, 14(13), 4586.



30% MŁODYCH OSÓB

ma podejrzenie depresji

Blisko **11%** ABSENCJI CHOROBYCH wiąże się z zaburzeniami psychicznymi

WEDŁUG PRACOWNIKÓW³, głównymi przyczynami problemów psychicznych w miejscu pracy są:



NADMIAR STRESU (59%)

PRESJA CZASU (51%)

NADMIAR ZADAŃ (48%)

ZŁE RELACJE W ZESPOLE (28,5%)

poczucie **BRAKU KOMPETENCJI** do wykonywanych zadań (13%)

³ Badanie Zdrowie psychiczne w środowisku pracy wśród Pracodawców i Pracowników w ramach kampanii „Zrozum. Poczuj. Działaj!”

JAK ROZPOZNAĆ EPIZOD DEPRESYJNY?

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10 do podstawowych klinicznych objawów pierwszego epizodu depresyjnego należą:

OBNIŻONY NASTRÓJ

pojawiający się rano i utrzymujący się przez większą część dnia, prawie codziennie, niezależnie od okoliczności; poczucie smutku i przygnębienia;

UTRATA ZAINTERESOWANIA

działaniami, które zazwyczaj sprawiają przyjemność, lub zanik odczuwania przyjemności – tak zwana anhedonia, czyli zubożenie emocjonalne;

OSŁABIENIE ENERGII lub szybsze męczenie się.

WAŻNE SĄ RÓWNIEŻ OBJAWY DODATKOWE:

zaburzenia snu, myśli samobójcze, problemy z pamięcią i koncentracją, utrata wiary w siebie i/lub pozytywnej samooceny, poczucie winy, spowolnienie (rzadziej pobudzenie) psychoruchowe, zmiany łaknienia i masy ciała.

OK. **4 mln** **POLEK I POLAKÓW**
cierpi na depresję⁴

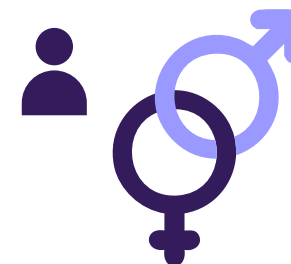
KAŻDEGO DNIA W POLSCE

OK. **13 OSÓB**

odbiera sobie życie,

z czego mężczyźni dotyczy to

5 RAZY CZĘŚCIEJ niż kobiety⁵



⁴ Raport ePsycholodzy.pl

⁵ Raport: Samobójstwa i próby samobójcze w Polsce w latach 2020-2024 na podstawie danych KGP na dzień 17.01.2025

UŚMIECHNIĘTA DEPRESJA⁶

nazywana także "maskowaną" i "wysokofunkcjonującą" dotyczy osób, które mimo doświadczania opisanych powyżej symptomów depresyjnych, są w stanie utrzymać normalne funkcjonowanie w życiu codziennym. Ukryty charakter objawów sprawia, że trudniej jest szukać pomocy i radzić sobie z tym stanem.

⁶ <https://serdeczynecentrum.pl/depresja-wysokofunkcjonujaca-czym-jest-usmiechnieta-depresja/>



POWINNY POJAWIĆ SIĘ PRZYNAJMNIEJ 2 PODSTAWOWE OBJAWY I 2 DODATKOWE UTRZYMUJĄCE SIĘ PRZEZ MINIMUM 2 TYGODNIE, ABY ZDIAGNOZOWAĆ CHOROBY.

JAK WSPIERAĆ OSOBĘ Z DEPRESJĄ?

CO POMAGA?

- **SŁUCHANIE** bez oceniania;
- **OKAZYWANIE CIERPLIWOŚCI**;
- **PRZYPOMINANIE, ŻE TO CHOROBA**, a nie "słabość charakteru";
- **OKAZYWANIE WSPARCIA** w codziennych sprawach;
- podkreślenie, że nie jest to sytuacja bez wyjścia i **ZACHĘCENIE DO SKORZYSTANIA Z POMOCY**;
- **PROSTA I SZCZERA ROZMOWA**:
 - Widzę, że jest Ci bardzo trudno. Jestem tu i chcę Ci pomóc znaleźć wsparcie.
 - Jestem tu i nie musisz przez to przechodzić sam/a.
 - Nie wiem, co powiedzieć, ale chcę Cię wysłuchać.
 - Czy jest coś, co mogę dla Ciebie zrobić?



CZEGO UNIKAĆ?

- **TRYWIALIZOWANIA PROBLEMU** i twierdzeń typu: "inni mają gorzej", "przesadzasz", "weź się w garść", "co to za problemy?", "każdy tak czasem ma", "wkręcasz sobie", "powinieneś/powinnaś doceniać i cieszyć się, tym co masz";
- **UDZIELANIA PROSTYCH RAD** typu: "idź na spacer i przejdzie", "znajdź sobie hobby", "musisz być silniejsza/y";
- **NACISKANIA NA AKTYWNOŚCI** czy uczestnictwo w spotkaniach/imprezach;
- **ZMIANY TEMATU**, gdy osoba dotknięta problemem się przed nami otwiera;
- **STRASZENIA LECZENIEM** typu zamknięcie w szpitalu.

DLACZEGO ODPOWIEDNIE FORMUŁOWANIE MYŚLI MA ZNACZENIE?

W przypadku minimalizowania problemu, osoba z depresją słyszy, że jej cierpienie nie jest "wystarczająco ważne", a oceny i złote rady dotyczące "bycia silniejszym" nie spowodują poprawy samopoczucia. Osoba w depresji często nie ma także zasobów, by funkcjonować "jak dawniej", stąd niewłaściwym jest naciskanie na spotkania oraz obrażanie się za odmowę. Straszanie podjęciem leczenia wzmacnia natomiast lęk i opór przed szukaniem pomocy, a ciągłe sprawdzanie oraz wypytywanie mogą odbierać poczucie sprawczości, pogłębiając poczucie bezradności.



Mitem jest, że depresja nawraca i że nie da się jej wyleczyć — twierdzi krajowy konsultant w dziedzinie psychiatrii, **PROF. PIOTR GAŁECKI**⁷. Należy więc sięgać po pomoc i szukać wsparcia w trudnych chwilach.

SPECJALIŚCI

PSYCHOLOG

rozmowa, wsparcie, diagnoza trudności

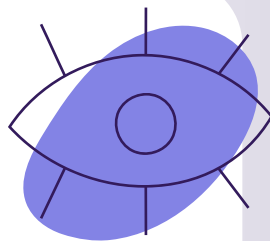
PSYCHOTERAPEUTA

terapia (np. poznawczo-behawioralna)

PSYCHIATRA

diagnoza medyczna, ewentualne leczenie farmakologiczne

Niekiedy najskuteczniejszą formą leczenia jest połączenie leczenia farmakologicznego i wsparcia psychoterapeuty. Kluczowy jest jednak pierwszy krok, w którym pozwolimy sobie poprosić o pomoc i udamy się specjalisty.



AKADEMICKIE CENTRUM ROZWOJU OSOBISTEGO I WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO

facebook | instagram

Świadczy usługi w zakresie promocji zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym oraz rozwoju osobistego dla studentów i pracowników WSiIZ w Rzeszowie. Centrum oferuje konsultacje psychologiczne, cykl spotkań interwencyjnych, warsztaty tematyczne i psychoedukacyjne oraz udziela informacji o możliwości uzyskania specjalistycznej pomocy poza Centrum.

Kontakt: acroiwp@wsiz.edu.pl lub tel.: 17 866 11 57

GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA I POMOCY?

BEZPŁATNE LINIE WSPARCIA W POLSCE

- Całodobowe Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym — **800 70 2222**
- Całodobowy Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka dla osób poniżej 18 r. ż. — **80 12 12 12**
- Całodobowy Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę — **116 111**
- Anonimowa Linia Pomocy — **720 720 020** (10:00-22:00)
- w nagłym zagrożeniu życia — **112**

INNE FORMY POMOCY

- **poradnie zdrowia psychicznego** (NFZ — bez konieczności wcześniejszego uzyskania skierowania do psychiatry),
- **ośrodki interwencji kryzysowej** służące bezpłatną pomocą psychologiczną, socjalną oraz prawną w nagłych sytuacjach kryzysowych. W **Rzeszowie** taki ośrodek zlokalizowany jest przy ul. Skubisza 4.
Dane kontaktowe:
tel. 17 851-25-00, tel. 17 851-25-01,
adres email: opsik@mopsrzeszow.pl
- **wsparcie online i czaty pomocowe** funkcjonujące np. w ramach Narodowego Programu Zdrowia czy działań fundacji GiveAndGetHelp

⁷ <https://www.pap.pl/aktualnosci/psychiatra-mit-ze-depresji-nie-da-sie-wyleczyc-infografika>

Z ŻYCIA UCZELNI

Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją Akademickie Centrum Rozwoju i Wsparcia Psychologicznego przygotowało uczelnianą akcję edukacyjną pt. **„WEJDŹ W MOJE BUTY”**.

Wyobraź sobie, że każdego dnia wstajesz z poczuciem pustki, a rzeczy, które kiedyś sprawiały Ci radość, teraz wydają się niewykonalne. Tak wygląda życie wielu osób z depresją, chorobą, która według danych Światowa Organizacja Zdrowia dotyka ponad **300 milionów ludzi na całym świecie** i może pojawić się w każdym wieku, niezależnie od sytuacji życiowej, wykształcenia czy statusu materialnego.

Każda historia jest inna. Każde doświadczenie depresji wygląda inaczej. Nie zawsze widać smutek. Czasem to brak energii, trudności z koncentracją, utrata motywacji czy poczucie przytłoczenia codziennością.

Projekt **„WEJDŹ W MOJE BUTY”** opiera się na przedstawieniu sześciu krótkich historii osób zmagających się z różnymi obliczami depresji. Użytkownik wchodzi na stronę, wybiera bohatera, czytając krótką historię „wchodzi w jego buty”, a następnie może wysłuchać krótkiej wypowiedzi eksperta. Historie te pokazują, jak różnorodnie może przejawiać się depresja oraz obalają najczęstsze mity na jej temat.

Akcja została przygotowana przede wszystkim z myślą o studentach, jednak również pracownicy Uczelni mogą znaleźć w niej przestrzeń do refleksji, lepszego zrozumienia siebie lub swoich bliskich oraz informacje o dostępnych formach wsparcia na naszej Uczelni. Niezależnie od roli, jaką pełniemy w społeczności akademickiej, zdrowie psychiczne dotyczy nas wszystkich.

Nie bój się zrobić pierwszego kroku. Czasem wystarczy spojrzeć z czyjejś perspektywy, aby lepiej zrozumieć świat – i siebie.

ZAPRASZAMY DO ODWIEDZENIA PROJEKTU ↗

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją 23.02.2026



Na zewnątrz uśmiech i perfekcja. W środku cicha pustka. Przeczytaj z czym mierzą się ludzie i jak wygląda depresja. Może odnajdziesz w tych historach siebie.

Potrzebujesz wsparcia? Umów się już dziś! Nie jesteś sam!
acroiwp@wsiz.edu.pl



Akademickie Centrum
Rozwoju Osobistego
i Wsparcia Psychologicznego

3 DOBRE ZDROWIE
I JAKOŚĆ ŻYCIA



PROSZENIE O POMOC TO OZNAKA SIŁY, NIE SŁABOŚCI

ZIELONY BLOG

12.02.2026 — **Polacy bez wyboru. Rynku żywności ekologicznej w Polsce praktycznie nie ma – fragment wywiadu z Onet.pl** — dr hab. inż. Tadeusz Pomianek, prof. WSiIZ

Zachęcamy również do zapoznania się z zapisem wywiadu dra hab. inż. Tadeusza Pomianka, prof. WSiIZ, opublikowanego na łamach serwisu Onet.pl: **Polacy bez wyboru. Ekspert: rynku żywności ekologicznej w Polsce praktycznie nie ma** [↗](#)

Biurowo
Zrównoważonego
Rozwoju | **ZIELONY
WSiIZ**

Zespół Biura Zrównoważonego Rozwoju
Biuro Zrównoważonego Rozwoju – RA 143
+48 17 866 12 82 / +48 17 866 11 84

Wszelkie sugestie dotyczące Newslettera, w tym propozycje interesujących Państwa tematów i inicjatyw prosimy kierować na adres: ozr@wsiz.edu.pl

Autor: Patrycja Longawa

