Edukacja zdrowotna

Podręcznik dla

branżowej szkoły I stopnia

dla

absolwentów ośmioletniej szkoły podstawowej

2

Beata Jakubik

Barbara Remberk

OPERON

Edukacja jest podróżą

2026

Projekt okładki: Stanisław Ciechanowski
Redaktor prowadzący: Monika Balcerowicz, Magdalena Bojas, Barbara Danowska, Marlena Dobrowolska, Katarzyna Kupracz
Redakcja językowa: Marlena Dobrowolska
Redakcja graficzna i skład: Maciej Laska
Korekta: Marlena Dobrowolska, Izabela Kozak

Zdjęcia i ilustracje: Shutterstock, Narodowy Fundusz Zdrowia, Pacjent.gov.pl, Wikipedia/Adrian Grycuk, Główny Urząd Statystyczny

Wydawnictwo Operon składa podziękowania dla NASK – Państwowego Instytutu Badawczego za konsultację merytoryczną wybranych treści działu *Internet i profilaktyka uzależnień*.

Wydawnictwo Pedagogiczne Operon Sp. z o.o. oświadcza, że z należytą starannością podjęło wszelkie działania zmierzające do powiadomienia podmiotów majątkowych praw autorskich do utworów słownych i fotograficznych wykorzystanych w podręczniku o zamiarze ich publikacji celem uzyskania od twórców lub ich następców prawnych wymaganej zgody za przysługującym wynagrodzeniem w stosownej wysokości. Osoby, których prawa w sposób niezawiniony przez wydawnictwo zostały naruszone, prosimy o bezpośredni kontakt z wydawcą.

Etap edukacyjny: III
Typ szkoły: branżowa szkoła I stopnia

© Copyright by Wydawnictwo Pedagogiczne Operon Sp. z o.o. & Beata Jakubik, Barbara Remberk
Gdynia 2026

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w całości lub we fragmentach bez zgody wydawcy zabronione.
J0006-PDR-PRN

Wydawca:
Wydawnictwo Pedagogiczne Operon Sp. z o.o.
81-451 Gdynia, Al. Zwycięstwa 96/98
tel. centrali: 58 679 00 00
e-mail: info@operon.pl
www.operon.pl

ISBN 978-83-8197-725-8

08/26/XVII/O80

Spis treści

I. Zdrowie psychiczne

1. Jak dbać o dobrostan psychiczny na co dzień? 8
2. Relacje i komunikacja: klucz do zdrowia psychicznego 20
3. Presja społeczna i wpływ mediów: jak podejmować świadome decyzje? 33
4. Zrozumienie zaburzeń psychicznych i wsparcie osób zmagających się z nimi 45
5. Samoocena i granice psychiczne: jak budować zdrowy obraz siebie? (temat fakultatywny) 57
6. Prawa w ochronie zdrowia psychicznego: jak korzystać z przepisów? (temat fakultatywny) 68

II. Zdrowie społeczne

1. Jak rozwijać kompetencje potrzebne do szczęśliwego życia dorosłego? 80
2. Jak budować i dbać o relacje w dorosłym życiu? 91
3. Ciąża, macierzyństwo i ojcostwo – odpowiedzialność, wsparcie i zdrowie 103
4. Decyzje życiowe z szacunkiem i zrozumieniem (temat fakultatywny) 115
5. Prawo a decyzje rodzinne i partnerskie (temat fakultatywny) 124
6. Rola praw i świadczeń w planowaniu życia rodzinnego (temat fakultatywny) 134

III. Internet i profilaktyka uzależnień

1. Bezpieczne korzystanie z internetu: ochrona prywatności i *sharenting* 144
2. Dezinformacja w sieci: jak rozpoznać *fake newsy*? 153
3. Jak reklama wpływa na zdrowie? 161
4. Uzależnienia: rodzaje, mechanizmy i profilaktyka 167
5. Prawo a substancje psychoaktywne: co warto wiedzieć? (temat fakultatywny) 179
6. FOMO, JOMO i przeciążenie informacyjne: jak zachować równowagę? (temat fakultatywny) 188

IV. System ochrony zdrowia

1. Prawa pacjenta w Polsce: jak je znać i egzekwować? 200
2. Jak korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce? 212
3. Pierwsza pomoc a system ratownictwa medycznego 221
4. Leki, suplementy i samoleczenie: co warto wiedzieć? 230
5. Telemedycyna i e-zdrowie: nowoczesne narzędzia pacjenta 241
6. Badania diagnostyczne: jak się przygotować i współpracować z lekarzem? 249
7. System ochrony zdrowia w Polsce: podstawy funkcjonowania i finansowania (temat fakultatywny) 257

Literatura i indeks 267

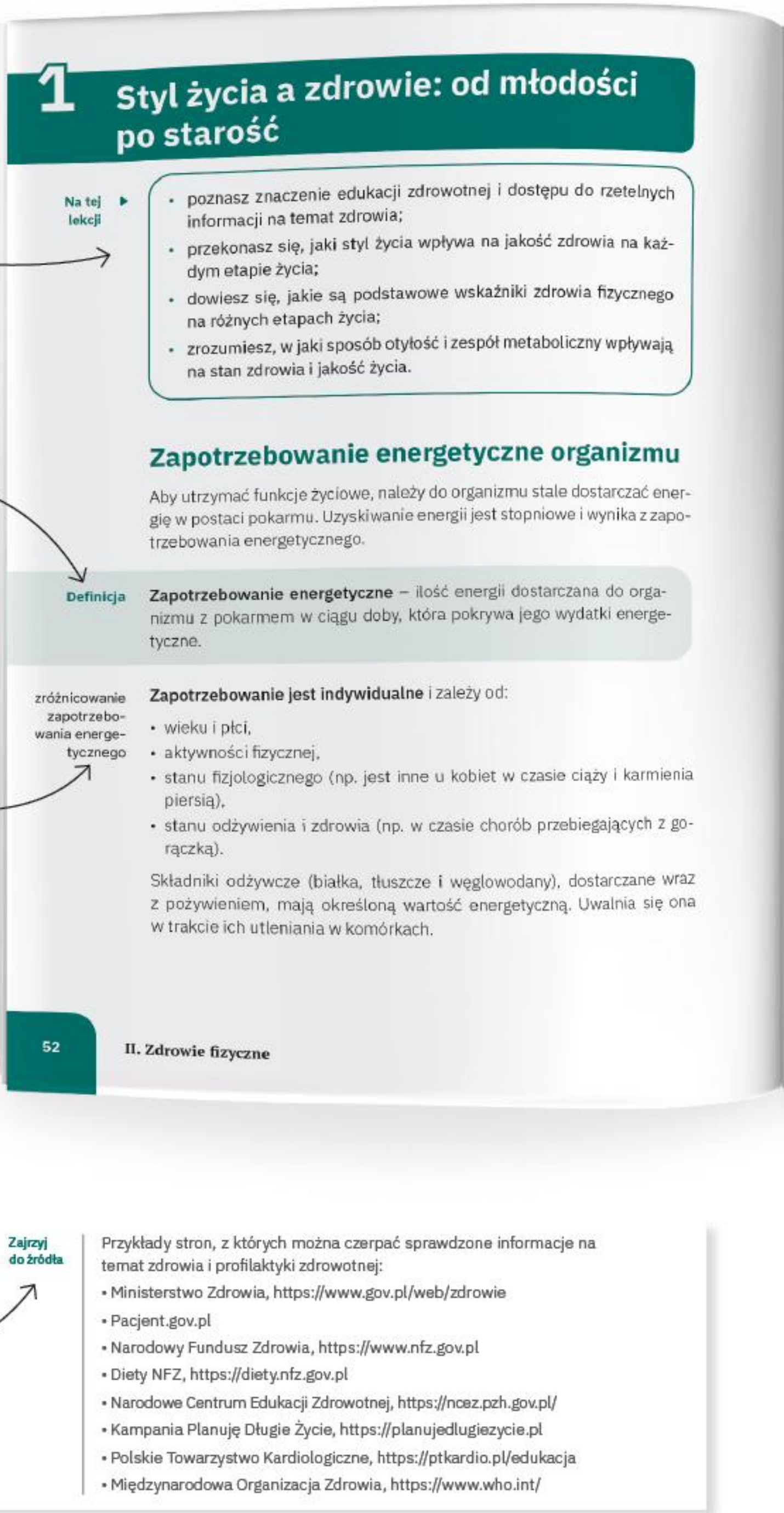
Elementy podręcznika

Cele podane na początku każdej lekcji pomagają uczniowi zrozumieć sens podejmowanych tematów i motywują go do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.

Czytelnie wyróżnione **definicje** kluczowych pojęć pozwalają uczniom na szybkie uchwycenie istoty tematu oraz ułatwiają zapamiętywanie i późniejsze wykorzystanie wiedzy w praktyce.

Hasła na marginesach ułatwiają uczniowi nawigację po treści. Wskazują nadrzędne zagadnienia poruszane w danym akapicie i umożliwiają szybkie odnalezienie informacji. Takie uporządkowanie wiedzy wspiera samodzielność i planowanie nauki.

„Zajrzyj do źródła" pozwala uczniom pracować z tekstami źródłowymi, co rozwija umiejętność krytycznej analizy i interpretacji faktów oraz korzystania z wiarygodnych materiałów i źródeł informacji.



1 Styl życia a zdrowie: od młodości po starość

Na tej lekcji
- poznasz znaczenie edukacji zdrowotnej i dostępu do rzetelnych informacji na temat zdrowia;
- przekonasz się, jaki styl życia wpływa na jakość zdrowia na każdym etapie życia;
- dowiesz się, jakie są podstawowe wskaźniki zdrowia fizycznego na różnych etapach życia;
- zrozumiesz, w jaki sposób otyłość i zespół metaboliczny wpływają na stan zdrowia i jakość życia.

Zapotrzebowanie energetyczne organizmu

Aby utrzymać funkcje życiowe, należy do organizmu stale dostarczać energię w postaci pokarmu. Uzyskiwanie energii jest stopniowe i wynika z zapotrzebowania energetycznego.

Definicja
Zapotrzebowanie energetyczne – ilość energii dostarczana do organizmu z pokarmem w ciągu doby, która pokrywa jego wydatki energetyczne.

zróżnicowanie zapotrzebowania energetycznego

Zapotrzebowanie jest indywidualne i zależy od:
- wieku i płci,
- aktywności fizycznej,
- stanu fizjologicznego (np. jest inne u kobiet w czasie ciąży i karmienia piersią),
- stanu odżywienia i zdrowia (np. w czasie chorób przebiegających z gorączką).

Składniki odżywcze (białka, tłuszcze i węglowodany), dostarczane wraz z pożywieniem, mają określoną wartość energetyczną. Uwalnia się ona w trakcie ich utleniania w komórkach.

52 II. Zdrowie fizyczne

Zajrzyj do źródła
Przykłady stron, z których można czerpać sprawdzone informacje na temat zdrowia i profilaktyki zdrowotnej:
- Ministerstwo Zdrowia, https://www.gov.pl/web/zdrowie
- Pacjent.gov.pl
- Narodowy Fundusz Zdrowia, https://www.nfz.gov.pl
- Diety NFZ, https://diety.nfz.gov.pl
- Narodowe Centrum Edukacji Zdrowotnej, https://ncez.pzh.gov.pl/
- Kampania Planuję Długie Życie, https://planujedlugiezycie.pl
- Polskie Towarzystwo Kardiologiczne, https://ptkardio.pl/edukacja
- Międzynarodowa Organizacja Zdrowia, https://www.who.int/

Energia wyzwalana w czasie utleniania 1 g składników energetycznych

Składnik odżywczy	Fizjologiczne równoważniki energetyczne
1 g białka	4 kcal
1 g tłuszczu	9 kcal
1 g węglowodanów	4 kcal

W wyliczaniu fizjologicznych składników energetycznych bierzemy pod uwagę ich strawność i stopień wchłaniania w przewodzie pokarmowym. Kilokaloria, kcal – jednostka energetyczna uzyskiwana z różnych substratów lub wydatkowana podczas procesów komórkowych; 1 kcal = 1000 cal, 1 kcal = 4,184 kJ; 1 kJ = 0,24 kcal.

Zachowanie równowagi między ilością energii dostarczonej wraz pożywieniem i wydatkowanej przez organizm jest nazywane **zrównoważonym bilansem energetycznym**. Zapewnia on utrzymanie stałej masy ciała, prawidłowego składu ciała oraz dobrego stanu zdrowia przez długi czas.

dodatni bilans energetyczny

Jeśli energia dostarczana z pożywieniem jest większa niż wydatkowana, to mamy do czynienia z **dodatnim bilansem energetycznym.** Prowadzi on do wzrostu masy ciała. Zazwyczaj wynika z nadmiernego spożycia pokarmów lub/i z jedzenia pożywienia złej jakości (zawierającego dużo cukrów prostych czy tłuszczu). Może to doprowadzić do nadwagi lub otyłości.

Definicja

Otyłość – nadmierny przyrost masy ciała wynikający z dodatniego bilansu energetycznego, czyli spożywania większej ilości kalorii niż zużywa organizm.

ujemny bilans energetyczny

Z kolei w sytuacji, kiedy energia dostarczana wraz z pożywieniem jest mniejsza niż wydatkowana, mamy do czynienia z **ujemnym bilansem energetycznym.** Prowadzi on do redukcji masy ciała (co jest uzasadnione w przypadku diet redukujących masę ciała lub w niektórych dyscyplinach sportowych). Ważne, aby ujemnemu bilansowi energetycznemu nie towarzyszył niedobór składników odżywczych, ponieważ prowadzi to do poważnych problemów zdrowotnych.

Problem otyłości

epidemia otyłości

W ciągu ostatnich lat, głównie w krajach wysoko rozwiniętych, gwałtownie wzrasta liczba osób z nadwagą i otyłością. Coraz częściej ten problem dotyczy dzieci i młodzieży. Według **Światowej Organizacji Zdrowia** (**WHO**) przyjął on już skalę epidemii w Ameryce Północnej i w Europie.

Twój punkt widzenia

Dlaczego oddawanie krwi jest ważne? Przeprowadźcie dyskusję w klasie.

Twój ruch

Czy zgodzisz się zostać dawcą narządów? Uzasadnij swoją decyzję.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/xr
Poltransplant

Element **„Świadomy obywatel”** prowadzi ucznia do sprawdzonych i wartościowych materiałów publikowanych przez instytucje i organizacje, do których nawiązuje tematyka lekcji. Dzięki temu uczeń samodzielne poszerza wiedzę. To także praktyczna realizacja postulatu „wyjścia do świata”.

Element **„Twój punkt widzenia”** prowokuje do dyskusji i rozwija u uczniów umiejętność formułowania własnego zdania, argumentowania oraz prowadzenia dialogu z poszanowaniem poglądów rozmówcy.

Element **„Twój ruch”** daje uczniowi możliwość wykorzystania zdobytej wiedzy i umiejętności w praktyce. Zachęca do podejmowania działań i przejęcia inicjatywy.

Zdrowie psychiczne

Tematy w dziale:

- Jak dbać o dobrostan psychiczny na co dzień?
- Relacje i komunikacja: klucz do zdrowia psychicznego
- Presja społeczna i wpływ mediów: jak podejmować świadome decyzje?
- Zrozumienie zaburzeń psychicznych i wsparcie osób zmagających się z nimi
- Samoocena i granice psychiczne: jak budować zdrowy obraz siebie? (temat fakultatywny)
- Prawa w ochronie zdrowia psychicznego: jak korzystać z przepisów? (temat fakultatywny)



1 Jak dbać o dobrostan psychiczny na co dzień?

Na tej lekcji ▶

- dowiesz się, czym jest dobrostan psychiczny oraz jakie elementy go kształtują;
- zrozumiesz, w jaki sposób sen, dieta, aktywność fizyczna oraz relacje społeczne wpływają na twoją równowagę emocjonalną;
- nauczysz się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, które świadczą o pogorszeniu kondycji psychicznej;
- zaplanujesz codzienne działania wspierające zdrowie psychiczne.

Każdego dnia zmagasz się z wieloma wyzwaniami, takimi jak lekcje, sprawdziany, relacje z rówieśnikami, oczekiwania rodziców, a do tego dochodzi nieustanny szum informacyjny spowodowany komunikatorami czy mediami społecznościowymi. W takich warunkach łatwo zapomnieć o najważniejszym – o sobie i własnym samopoczuciu. Zazwyczaj myślimy o zdrowiu wyłącznie w kontekście braku kataru czy gorączki, a zapominamy, że nasza psychika również potrzebuje troski oraz odpoczynku.

Dbanie o umysł to nie luksus, lecz codzienna konieczność, pozwalająca czerpać radość z życia i skuteczniej radzić sobie z trudnościami. Jeśli zrozumiesz, jak funkcjonuje psychika oraz co wpływa na emocje, zrobisz pierwszy krok do dobrego kierowania swoim życiem i zbudowania odporności na stres.

Definicja i wielowymiarowość dobrostanu psychicznego

Przez wiele lat zdrowie uważano wyłącznie za brak choroby lub kalectwa. Współczesne podejście okazuje się jednak znacznie szersze. Zgodnie

zdrowie psychiczne

z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **zdrowie psychiczne** to stan, w którym człowiek realizuje swoje możliwości, potrafi radzić sobie z normalnymi trudnościami życiowymi, może wydajnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład w życie społeczności. Oznacza to, że nie wystarczy nie być chorym, aby czuć się w pełni zdrowym. Pełne zdrowie polega na wykorzystywaniu swojego potencjału i prowadzeniu satysfakcjonującego życia.

Dobrostan psychiczny – stan pozytywnego zdrowia psychicznego, w którym jednostka realizuje swój potencjał, radzi sobie ze stresem, odczuwa satysfakcję z życia i angażuje się w relacje społeczne.

Definicja

Warto zauważyć, że zdrowie psychiczne i stan szczęścia to nie to samo. Każdego z nas mogą spotkać trudności lub poważne nieszczęścia. Stan zdrowia psychicznego polega między innymi na tym, że jesteśmy w stanie radzić sobie z napotkanymi trudnościami życiowymi.

Aby utrzymać ten stan, niezbędne staje się podejmowanie świadomych działań. Podobnie jak myjemy zęby, aby zapobiegać próchnicy, musimy dbać o umysł, żeby przeciwdziałać kryzysom emocjonalnym. Zbiór takich codziennych, pozytywnych nawyków określamy mianem higieny zdrowia psychicznego.

Higiena zdrowia psychicznego – zbiór codziennych praktyk, nawyków i postaw, które służą utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej, zapobieganiu problemom emocjonalnym oraz budowaniu odporności na stres.

Definicja

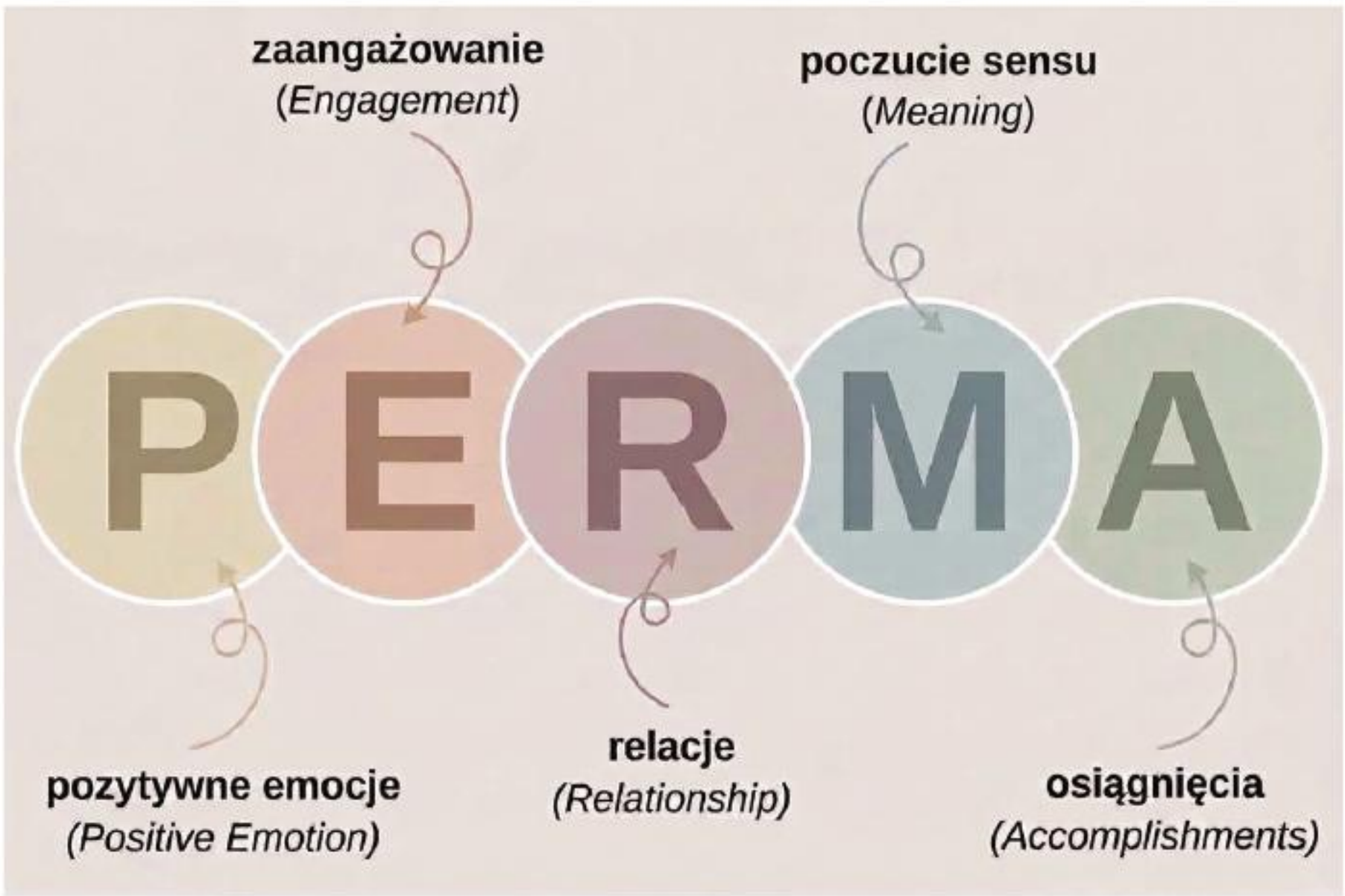
Dobrostan nie stanowi zjawiska jednowymiarowego. Opiera się na modelu holistycznym (całościowym), w którym kondycja psychiczna nierozerwalnie wiąże się ze sferą fizyczną i społeczną. Ból ciała wpływa na emocje, a przewlekły smutek często wywołuje dolegliwości somatyczne, takie jak bóle brzucha czy głowy. Z kolei brak wsparcia ze strony otoczenia osłabia odporność na stres.

model opisujący dobrostan

Jednym z najbardziej znanych modeli opisujących elementy kształtujące dobrostan jest **model PERMA**, stworzony przez psychologa Martina Seligmana. Zakłada on, że na satysfakcjonujące życie składa się pięć filarów:

- pozytywne emocje (radość, wdzięczność),
- zaangażowanie (zdolność do zajęcia się pasją lub zadaniem),
- relacje (głębokie więzi z innymi ludźmi),
- poczucie sensu (przekonanie, że to, co robimy, ma znaczenie),
- osiągnięcia (realizacja wyznaczonych celów).

Choć model ten został stworzony dla dorosłych, podobne zasady dobrego życia dotyczą także młodzieży.



Model PERMA ilustruje pięć filarów szczęścia. Zwróć uwagę, że pozytywne emocje to tylko jeden z elementów – równie ważne są poczucie sensu i relacje z innymi.

Biologiczne fundamenty równowagi emocjonalnej

Psychika jest ściśle powiązana z procesami biologicznymi zachodzącymi w ciele, a zwłaszcza w mózgu. Podstawowym fundamentem równowagi emocjonalnej jest **sen**. Przesypiamy około jednej trzeciej życia, a czas ten okazuje się kluczowy dla regeneracji układu nerwowego. Podczas nocnego odpoczynku mózg porządkuje informacje i utrwala informacje w pamięci.

skutki niedoboru snu

Niedobór snu przynosi zazwyczaj natychmiastowe skutki i wpływa na nastrój. Brak odpowiedniej ilości nocnego odpoczynku skutkuje nadmiernym pobudzeniem ciała migdałowatego, czyli struktury w mózgu odpowiedzialnej za silne emocje, takie jak lęk czy gniew. Jednocześnie osłabia się działanie kory przedczołowej, która w normalnych warunkach hamuje impulsywne reakcje. W efekcie niewyspana, zwłaszcza przewlekle niewyspana, osoba często staje się drażliwa, wybuchowa i traci zdolność do racjonalnej oceny sytuacji. Ponadto zbyt mała ilość snu jest jednym z czynników ryzyka rozwoju otyłości.



Brak snu sprawia, że nasz mózg traci zdolność do pohamowania nadmiernych emocji. To prowadzi do wyolbrzymiania problemów i trudności w kontrolowaniu złości.

dobroczynny wpływ ruchu na organizm

Kolejnym ważnym elementem równowagi emocjonalnej jest **aktywność fizyczna**. Ruch nie tylko wspiera stan zdrowia fizycznego, lecz także to potężne narzędzie regulacji chemii mózgu. Podczas wysiłku organizm obniża poziom hormonów stresu (w tym kortyzolu) i napięcie mięśniowe, gromadzące się w ciele na przykład podczas wielogodzinnego siedzenia w ławce szkolnej.

Definicja

Kortyzol – hormon steroidowy wytwarzany przez nadnercza, nazywany hormonem stresu. W sytuacjach zagrożenia mobilizuje organizm do działania, jednak jego przewlekle podwyższony poziom prowadzi do wyczerpania, problemów ze snem i obniżenia nastroju.

W trakcie umiarkowanego wysiłku fizycznego oraz po jego zakończeniu mózg uwalnia pozytywnie działające substancje chemiczne – endorfiny. Związki te w krótkim czasie naturalnie poprawiają samopoczucie i wykazują działanie przeciwbólowe. Z kolei regularny wysiłek fizyczny działa przeciwdepresyjnie i poprawia zdolność uczenia się.

Definicja

Endorfiny – grupa produkowanych w mózgu hormonów peptydowych, wywołujących dobre samopoczucie, stany euforyczne oraz tłumiących odczuwanie bólu. Są uwalniane m.in. podczas wysiłku fizycznego, śmiechu czy jedzenia czekolady.

szkodliwy nadmiar cukrów prostych

Ogromny wpływ na pracę mózgu ma również odpowiednia **dieta**. Mózg zużywa około 20% całkowitej energii organizmu, głównie w postaci glukozy. Spożywanie dużej ilości cukrów prostych (obecnych np. w napojach energetyzujących czy słodyczach) skutkuje gwałtownymi skokami i spadkami poziomu cukru we krwi. Wspomniane wahania bezpośrednio przekładają się na stabilność emocjonalną – wywołują nagłe uczucie zmęczenia, rozdrażnienie oraz problemy z koncentracją. Z kolei jadłospis bogaty w kwasy omega-3 (znajdujące się m.in. w rybach i orzechach) wspiera budowę komórek nerwowych.

skutki niedoboru płynów

Oprócz pożywienia dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego niezbędne jest właściwe **nawodnienie**. Nawet niewielki niedobór płynów, oznaczający spadek ilości wody w organizmie o zaledwie 2%, znacząco obniża zdolności poznawcze. Dodatkowo taki stan może potęgować uczucie lęku i pogarszać ogólne samopoczucie.

Relacje społeczne

Człowiek to istota społeczna, a jego mózg ewolucyjnie ukształtował się do życia w grupie. Troska o relacje międzyludzkie stanowi jeden z najważniejszych czynników chroniących przed stresem i poczuciem osamotnienia. Świadomość przynależności do rodziny, grona przyjaciół czy społeczności szkolnej zapewnia bezpieczeństwo emocjonalne. Kiedy dzielimy się problemami z zaufaną osobą, organizm wydziela oksytocynę, czyli hormon obniżający poziom lęku i budujący zaufanie.

Definicja

Kapitał społeczny – sieć relacji, więzi i zaufania między ludźmi w danej społeczności, które umożliwiają im współpracę i wzajemne wsparcie w rozwiązywaniu problemów.

Budowaniu kapitału społecznego oraz własnego dobrostanu sprzyja działanie na rzecz innych. Pomaganie innym pozwala oderwać się od osobistych trudności, a także kształtuje poczucie sprawstwa, czyli przekonanie o zdolności wpływania na rzeczywistość. Taka aktywność wzmacnia również poczucie własnej wartości. Świadomość pozytywnego wpływu swoich działań na życie innych ludzi daje poczucie sensu, stanowiące jeden z głównych filarów modelu PERMA.



Wspólne działanie buduje zaufanie i wzmacnia relacje społeczne.

Kontakt z naturą

Oprócz relacji z ludźmi, dla zdrowia psychicznego kluczowy okazuje się kontakt ze środowiskiem naturalnym. Współczesny styl życia, polegający na spędzaniu większości czasu w zamkniętych pomieszczeniach oraz przed ekranami, w dużej mierze oddzielił człowieka od natury. Badania naukowe dowodzą, że przebywanie w otoczeniu zieleni obniża tętno, redukuje poziom kortyzolu i zauważalnie poprawia koncentrację.

korzystny wpływ natury na organizm

Kontakt z przyrodą może przybierać różne formy. Korzystnie wpływają zarówno spacery po lesie czy parku, jak i aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, takie jak zabawa, sport, wycieczki rowerowe czy prace w ogrodzie. Na dobrostan psychiczny pozytywnie oddziałuje również codzienny kontakt z przyrodą w najbliższym otoczeniu. Pielęgnowanie roślin, obserwowanie zwierząt czy opieka nad zwierzętami domowymi pomagają się wyciszyć, dostarczają pozytywnych emocji i sprzyjają poprawie samopoczucia. Korzystnym wpływem natury na człowieka zajmuje się ekopsychologia.

Definicja

Ekopsychologia – dziedzina psychologii badająca relacje między człowiekiem a środowiskiem naturalnym. Opiera się na założeniu, że kontakt z naturą jest niezbędny dla zdrowia psychicznego i emocjonalnego człowieka.

Koncepcja **biolubności** (biofilii) zakłada, że ludzie mają wrodzoną potrzebę kontaktu z przyrodą. Nawet krótki spacer po parku czy obserwacja drzew za oknem pozwalają zregenerować zasoby uwagi, co szczególnie się liczy, gdyż zdolność skupienia wyczerpuje się dość szybko podczas intensywnej nauki.



Spacer z pupilem łączy korzyści płynące z aktywności fizycznej i kontaktu z przyrodą.

Twój punkt widzenia

Czy uważasz, że relacje nawiązywane w świecie wirtualnym (np. w grach lub komunikatorach) zaspokajają potrzebę przynależności w takim samym stopniu, jak spotkania twarzą w twarz? Jakie są zalety, a jakie zagrożenia budowania kapitału społecznego wyłącznie w sieci?

Zagrożenia dla dobrostanu i sygnały ostrzegawcze

Codzienne życie dostarcza wielu wyzwań, które mogą zmniejszać dobrostan psychiczny. **Krótkotrwały stres** potrafi działać mobilizująco, więc na przykład pomaga skupić się przed klasówką czy zawodami sportowymi. Poważnym problemem staje się jednak **napięcie przewlekłe**, trwające tygodniami lub miesiącami i niedające organizmowi szansy na odpowiednią regenerację.

Definicja

Stresor – bodziec, sytuacja lub wydarzenie (zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne), które zakłóca równowagę organizmu i wywołuje reakcję stresową.

stresory nastolatków

Obecnie dla nastolatków silnymi stresorami bywają między innymi presja ocen, konflikty rówieśnicze, a także zjawisko **FOMO** (ang. *fear of missing*

out, czytaj: fir of mising aut; oznacza lęk przed tym, że coś ważnego omija nas w sieci; zob. definicja s. 33). Ciągłe pozostawanie w trybie online prowadzi do kolejnego zagrożenia – **nadmiaru bodźców** docierających do układu nerwowego każdego dnia.

Przebodźcowanie – stan przeciążenia układu nerwowego spowodowany nadmiarem informacji, dźwięków, świateł i interakcji (często cyfrowych), z którymi mózg nie nadąża sobie radzić, co prowadzi do zmęczenia i drażliwości. Definicja

Brak równowagi między obowiązkami szkolnymi a czasem wolnym, połączony z przebodźcowaniem i niedoborem odpoczynku, znacząco zwiększa ryzyko **wypalenia uczniowskiego**. Zjawisko to definiuje się jako stan fizycznego oraz emocjonalnego wyczerpania, któremu często towarzyszy cynizm (postawa podważająca wartości) i poczucie braku kompetencji. Aby zapobiec poważnym kryzysom, należy uważnie obserwować własny organizm. Kluczowa okazuje się umiejętność rozpoznawania sygnałów płynących z ciała i psychiki, które informują o pogorszeniu kondycji mentalnej.

Sfera	Sygnały ostrzegawcze
fizyczna (somatyczna)	częste bóle głowy, bóle brzucha, napięcie mięśni (np. karku), problemy ze snem (bezsenność lub nadmierna senność), zmiana apetytu (zajadanie stresu lub brak apetytu), drżenie rąk, przyspieszone bicie serca
emocjonalna i poznawcza	drażliwość, wybuchowość, płaczliwość, huśtawki nastrojów, poczucie ciągłego zmęczenia, trudności z koncentracją, obniżona samoocena, lęk przed codziennymi zadaniami
behawioralna (zachowanie)	wycofanie się z kontaktów społecznych, porzucenie dotychczasowych pasji, gorsze wyniki w nauce, unikanie szkoły, sięganie po używki (np. napoje energetyzujące, alkohol)

Wczesne rozpoznanie objawów problemów psychicznych jest bardzo ważne, aby zapewnić dziecku odpowiednią pomoc. Warto zwrócić uwagę na zmiany w codziennym funkcjonowaniu dziecka, które mogą być wskazówką, że coś niepokojącego dzieje się w jego świecie emocji i myśli. Zwróć uwagę czy u Twojego dziecka występuje któryś z poniższych objawów: stres i obniżony nastrój: przeciążenie, zaburzenia odżywiania: zajadanie stresu, brak apetytu, stosowanie restrykcyjnych diet, somatyczne: bóle głowy, stawów, pleców, brzucha, przyspieszone bicie serca, drżenie rąk, zaburzenia snu: bezsenność, poczucie ciąZajrzyj do źródła

głego zmęczenia, nadmierna senność, gorsze wyniki w szkole i spadek zaangażowania w naukę, wycofanie się z kontaktów społecznych, płaczliwość, nadpobudliwość, drażliwość, wybuchowość.

Na podstawie: *Poradnik pacjenta: Jak pomóc dziecku w kryzysie psychicznym*, NFZ, https://link.operon.pl/Ex (dostęp: 20.04.2026)

Twój ruch

Na podstawie powyższego tekstu wymień trzy objawy somatyczne (płynące z ciała), które mogą świadczyć o tym, że nastolatek doświadcza kryzysu psychicznego. Zastanów się, dlaczego objawy fizyczne są często mylone ze zwykłymi chorobami.

Praktyczne planowanie higieny psychicznej

Sama wiedza o zagrożeniach nie wystarcza. Kluczowe stają się wypracowanie własnych, skutecznych sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych oraz planowanie działań sprzyjających utrzymaniu zdrowia psychicznego. Głównym celem takich praktyk jest budowanie wewnętrznej siły, pozwalającej przetrwać trudniejsze momenty w życiu.

higiena zdrowia psychicznego

Zdrowie psychiczne można wspierać dzięki zachowaniu zasad jego higieny. Należą do nich:

- higiena snu – stałe godziny snu, optymalne warunki sypialni, ograniczenie kofeiny i ekranów przed snem,
- higiena cyfrowa – świadome zarządzanie czasem online, wyłączanie nieistotnych powiadomień, przerwy od mediów społecznościowych,
- kontrola używek – niepicie alkoholu, nieużywanie nikotyny i innych substancji, a w razie problemów konsultacja ze specjalistą.

W sytuacjach nagłego stresu warto sięgnąć po **techniki oddechowe**. Świadome, głębokie oddychanie (np. technika 4-7-8: na wdech przez 4 sekundy, zatrzymaniu powietrza na 7 sekund i wydech przez 8 sekund) stymuluje nerw błędny. Struktura ta wysyła do mózgu sygnał o bezpieczeństwie, co zazwyczaj natychmiast obniża tętno. W perspektywie długofalowej świetne efekty przynosi natomiast regularny **trening uważności**.

Definicja

Uważność (*mindfulness*) – praktyka polegająca na celowym, nieoceniającym kierowaniu uwagi na to, co dzieje się w danej chwili (tu i teraz) – na własne myśli, emocje, doznania z ciała i otoczenie.

Niezwykle ważnym elementem higieny psychicznej pozostaje **poszukiwanie wsparcia**. Rozmowa z zaufanym dorosłym, przyjacielem, a w razie potrzeby z psychologiem szkolnym lub terapeutą, stanowi wyraz dojrzałości, a nie słabości. Głośne mówienie o trudnych sprawach sprawia, że zazwyczaj stają się łatwiejsze do rozwiązania.

wsparcie drugiego człowieka

Zmiany w stylu życia najlepiej wdrażać małymi krokami. Zamiast gwałtownej rewolucji (np. postanowienia „od jutra codziennie biegam 10 km i nie używam telefonu"), lepiej wprowadzać drobne modyfikacje. Mogą to być następujące działania:

stopniowe wprowadzanie zmian

- 15 minut spaceru na świeżym powietrzu,
- odłożenie smartfona na godzinę przed snem,
- wypicie dodatkowej szklanki wody w ciągu dnia.

Niezwykle ważne okazuje się również wdrażanie zasad *work-life balance*, czyli **równowagi między pracą a życiem prywatnym** w codzienności nastolatka. Oznacza to wyraźne oddzielenie czasu nauki od momentów przeznaczonych na regenerację. Warto unikać uczenia się w łóżku, aby mózg kojarzył to miejsce wyłącznie ze snem. Po zakończeniu odrabiania lekcji dobrze jest schować książki, co pozwala fizycznie i mentalnie zakończyć pracę.



Planowanie higieny psychicznej nie wymaga wielkich wyrzeczeń. Metoda małych kroków i systematyczność przynoszą najlepsze rezultaty w budowaniu odporności.

Twój ruch

Zaprojektuj swój własny planer dobrostanu na najbliższe trzy dni. Wpisz do niego po jednej aktywności z trzech obszarów: ciało (np. sen, ruch, dieta), umysł (np. czas bez ekranu, czytanie) i relacje (np. rozmowa z kimś bliskim). Po trzech dniach podsumuj, czy udało ci się zrealizować plan i jak wpłynęło to na twoje samopoczucie. Napisz w zeszycie krótką notatkę z wnioskami.

Podsumowanie lekcji

- Dobrostan psychiczny to nie tylko brak chorób, lecz przede wszystkim stan, w którym realizujemy swój potencjał, skutecznie radzimy sobie ze stresem i czerpiemy satysfakcję z życia.
- Na równowagę emocjonalną silnie wpływają czynniki biologiczne, takie jak: odpowiednia ilość snu, regularna aktywność fizyczna, a także zbilansowana dieta i właściwe nawodnienie.
- Relacje społeczne, poczucie przynależności, działanie na rzecz innych i kontakt z naturą stanowią kluczowe filary chroniące przed przewlekłym stresem.
- Przewlekły stres, przebodźcowanie cyfrowe i brak odpoczynku mogą prowadzić do wypalenia uczniowskiego. Niezwykle ważne jest rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych płynących z ciała i psychiki.
- Higienę psychiczną najlepiej planować świadomie. Warto przestrzegać podstawowych zasad, takich jak: higiena snu czy higiena cyfrowa, oddzielenie czasu nauki od odpoczynku i proszenie o wsparcie w trudnych chwilach.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij własnymi słowami, czym różni się dobrostan psychiczny od braku choroby psychicznej.

2. Omów, w jaki sposób brak odpowiedniej ilości snu wpływa na funkcjonowanie ciała migdałowatego oraz kory przedczołowej w mózgu.

3. Przeanalizuj swój wczorajszy dzień pod kątem higieny cyfrowej. Oblicz, ile czasu spędziłeś/spędziłaś przed ekranem w celach rozrywkowych. Następnie zaproponuj dwie konkretne zmiany, które pomogą ci uniknąć przebodźcowania.

4. Wymień trzy sygnały somatyczne oraz trzy zachowania, które mogą świadczyć o tym, że kolega lub koleżanka zmaga się z przewlekłym stresem.

5. Na czym polega zasada *work-life balance* w kontekście twojego życia jako osoby uczącej się w szkole ponadpodstawowej? Podaj jeden przykład jej zastosowania w twoim pokoju lub miejscu do pracy.

Propozycja projektu

Przeprowadźcie w grupach anonimową ankietę wśród uczniów waszej szkoły na temat ilości czasu spędzanego przed ekranami tuż przed snem. Na podstawie zebranych danych przygotujcie kampanię informacyjną Tydzień Higieny Cyfrowej i Dobrego Snu (plakaty, posty w szkolnych mediach społecznościowych, krótkie prelekcje). Przedstawcie w niej biologiczne skutki przebodźcowania, a także zaproponujcie konkretne, proste nawyki poprawiające jakość odpoczynku i dbanie o higienę cyfrową.

2 Relacje i komunikacja: klucz do zdrowia psychicznego

Na tej lekcji ▶

- dowiesz się, jak rozpoznawać i konstruktywnie wyrażać własne emocje oraz potrzeby;
- zrozumiesz, czym są granice psychiczne i jak asertywnie ich bronić, z poszanowaniem granic innych osób;
- poznasz metody budowania trwałych więzi i bezpiecznych relacji opartych na uważności i empatii;
- przekonasz się, jak dbanie o jakość codziennej komunikacji oraz otwarte wyrażanie wdzięczności pomagają w budowaniu i wzmacnianiu bliskich więzi.

Człowiek to istota społeczna. Od wczesnego dzieciństwa funkcjonujemy w skomplikowanej sieci powiązań – najpierw z najbliższą rodziną, potem z rówieśnikami, nauczycielami, a w końcu ze współpracownikami i partnerami życiowymi. Sposób, w jaki porozumiewamy się z otoczeniem, bezpośrednio i bardzo silnie wpływa na nasze samopoczucie, poziom odczuwanego stresu oraz ogólne zadowolenie z życia.

Wyobraź sobie sytuację, w której nikt cię nie rozumie, a każda próba rozmowy na ważny dla ciebie temat kończy się kłótnią lub wzajemnym obwinianiem. Prawdopodobnie czułbyś/czułabyś frustrację, osamotnienie i osłabienie. Dlatego umiejętność budowania zdrowych relacji, wykorzystująca świadomą komunikację, szacunek dla granic osobistych i szczere wyrażanie wdzięczności to kluczowe warunki zachowania dobrostanu psychicznego.

Język potrzeb i emocji w relacjach

umiejętność rozumienia swoich emocji

Pierwszym krokiem do skutecznej komunikacji z innymi ludźmi jest umiejętność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych. Zanim wytłumaczymy komuś, o co nam chodzi, musimy sami to zrozumieć. Emocje stanowią ważną informację o naszych potrzebach, które w danym momencie są zaspokojone lub ignorowane. Kiedy odczuwamy radość, oznacza to, że nasze oczekiwania zostały spełnione. Pojawienie się złości, smutku czy frustracji to sygnał od organizmu, że jakaś ważna wartość została naruszona. Często zdarza się, że ludzie mają trudności z trafnym nazywaniem tego, co czują. To może prowadzić do nieporozumień i narastania konfliktów.

radzenie sobie z emocjami

Aby skutecznie radzić sobie z trudnymi sytuacjami, warto opanować cztery podstawowe kroki **zarządzania emocjami**. Ich opanowanie pomaga budować głębokie i autentyczne relacje:

- nazwij emocje, które aktualnie przeżywasz;
- poszukaj przyczyny swojego samopoczucia – zadaj sobie pytanie, jaka sytuacja wywołała ten stan;
- porozmawiaj o odczuciach z zaufaną osobą;
- wybierz sposób na poradzenie sobie z tym przeżyciem bez sięgania po metody raniące otoczenie lub niekorzystne dla nas samych.

W sytuacjach konfliktowych duże znaczenie ma sposób formułowania myśli. Zamiast oceniać rozmówcę komunikatem: „Ty zawsze się spóźniasz, jesteś nieodpowiedzialny", warto zastosować **komunikację bez przemocy** (nazywaną też NVC od nazwy z j. ang. *Nonviolent Communication*). Opiera się ona na opisywaniu własnych odczuć i potrzeb bez obwiniania drugiej strony. Służy do tego komunikat „Ja". Mówimy na przykład: „Kiedy się umawiasz ze mną i nie przychodzisz, jest mi przykro, bo mam wrażenie, że mnie lekceważysz. Czy możesz mnie uprzedzić następnym razem o odwołaniu spotkania?". Taki sposób mówienia zazwyczaj nie wywołuje u rozmówcy postawy obronnej i otwiera drogę do znalezienia wspólnego rozwiązania.

Definicja

Komunikat „Ja" – sposób wyrażania własnych uczuć, potrzeb i oczekiwań w sposób stanowczy, ale pozbawiony agresji i obwiniania rozmówcy; skupia się na opisie sytuacji z własnej perspektywy, a nie na ocenie zachowania drugiej osoby.

Empatia – zdolność do współodczuwania i rozumienia stanów emocjonalnych oraz perspektywy innych osób, stanowiąca fundament budowania głębokich i wspierających relacji międzyludzkich.



Porównanie agresywnego komunikatu „Ty" z konstruktywnym komunikatem „Ja" na przykładzie spóźnienia przyjaciela. Komunikat „Ja" buduje porozumienie, podczas gdy komunikat „Ty" prowokuje do kłótni.

Asertywność i szacunek dla granic osobistych

granice psychiczne

Każdy człowiek ma własną przestrzeń fizyczną i emocjonalną, której naruszenie wywołuje dyskomfort, lęk lub złość. Te niewidzialne linie, które oddzielają nas od innych, nazywamy granicami psychicznymi. Pełnią one ważną funkcję w zachowaniu integralności jednostki. Pozwalają określić naszą odrębność, chronią przed manipulacją i pomagają ocenić, czy w relacji z drugą osobą dzieje się coś szkodliwego. Granice powinny być stałe, aby dawać poczucie bezpieczeństwa. Jednocześnie warto zachować elastyczność, żeby móc budować bliskie kontakty z ludźmi, którym ufamy.

Umiejętność komunikowania własnych granic w sposób stanowczy, ale pozbawiony agresji, to istota **asertywności**. Postawa ta nie oznacza bycia nieuprzejmym czy egoistycznym. Stanowi ona sztukę mówienia „nie" w niekomfortowych sytuacjach, przy jednoczesnym poszanowaniu praw i uczuć drugiej osoby. Kiedy ktoś namawia cię do zrobienia czegoś, na co nie masz ochoty, masz pełne prawo odmówić.

poszanowanie granic w sieci

Równie ważne jak wyznaczanie własnych granic jest **respektowanie granic innych osób**. Stanowi to fundament większości zdrowych relacji. Jeżeli przyjaciel nie chce rozmawiać na dany temat, wywieranie nacisku stanowi przekroczenie jego granic. Inni ludzie mają prawo do własnych decyzji, opinii i przestrzeni osobistej. Zrozumienie tego pozwala unikać przykrych zachowań, takich jak nadmierna kontrola czy szantaż emocjonalny. W świecie wirtualnym szacunek dla granic oznacza między innymi niepublikowanie zdjęć znajomych bez ich zgody oraz powstrzymywanie się od natrętnego wysyłania wiadomości, gdy ktoś nie ma czasu odpisać.

Definicja

Granice psychiczne – niewidzialne bariery określające naszą odrębność emocjonalną i fizyczną; pomagają chronić własne potrzeby, wartości i komfort przed niepożądaną ingerencją ze strony innych osób.

Asertywność – umiejętność otwartego i bezpośredniego wyrażania swoich myśli, uczuć, przekonań i potrzeb w sposób, który nie narusza praw i granic innych osób.

> Efektem długiego procesu dochodzenia do asertywności jest wykształcenie w sobie cech człowieka asertywnego. Dwaj psychologowie, Jean Bear i Herbert Fensterheim, którzy zajmują się zjawiskiem asertywności, uznali, że taki człowiek powinien posiadać cztery istotne cechy. Ich zdaniem, człowiek asertywny:

- Czuje się swobodnie w ujawnianiu samego siebie, co wiąże się z posiadanym przez niego poczuciem własnej tożsamości i zdolnością do samo orientacji. Swymi słowami i czynami nadaje następujący komunikat:

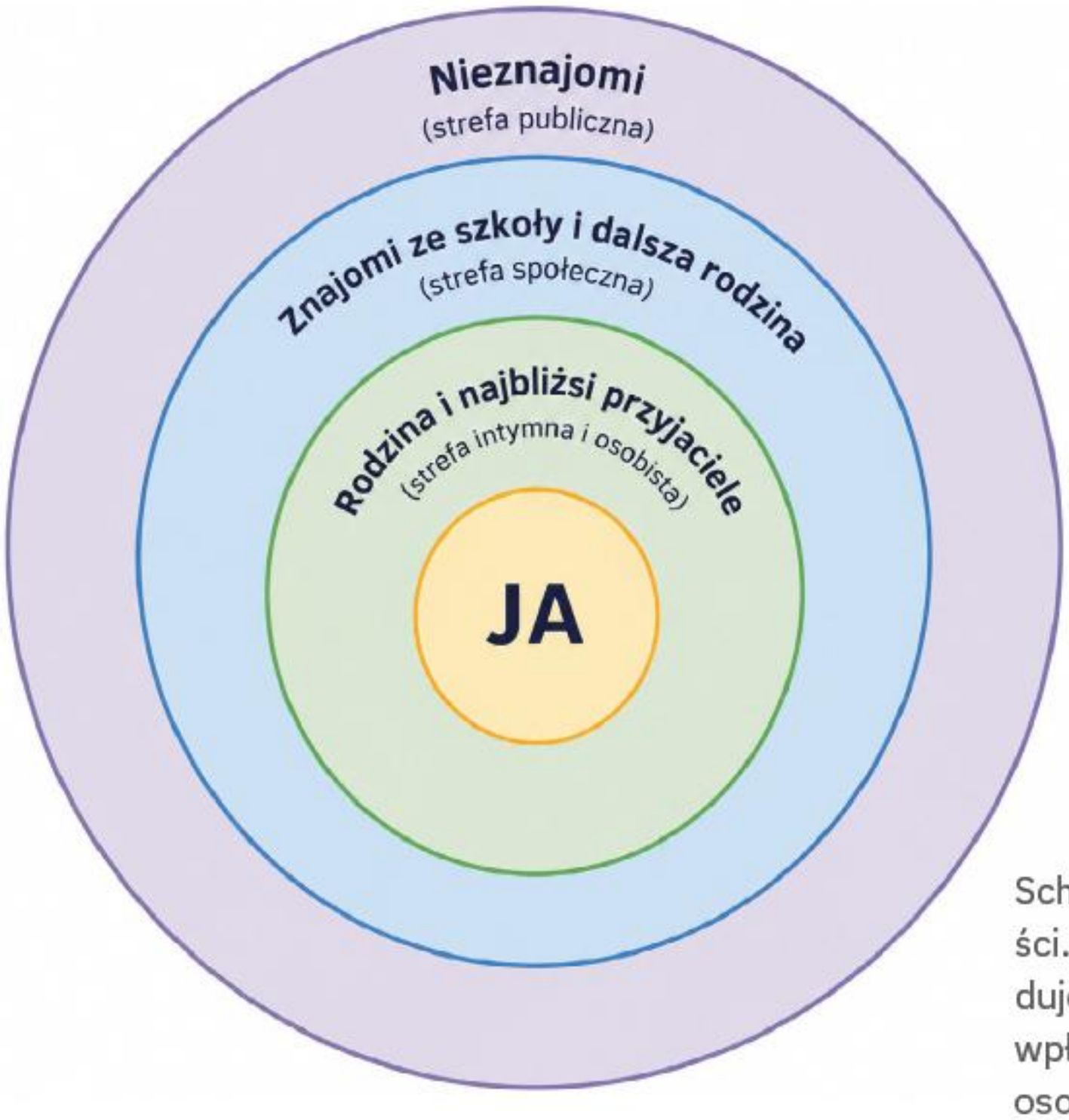
  Oto ja. Oto, co czuję, myślę i czego chcę.

- Potrafi komunikować się z ludźmi na wszystkich poziomach – nie ważne czy to obcy, przyjaciel, rodzina. Komunikacja ta jest zawsze uczciwa, otwarta, bezpośrednia i adekwatna.
- Ma aktywne nastawienie do życia. Dąży do tego, czego chce. Nie czeka, żeby coś się zdarzyło, sam powoduje, że różne rzeczy się zdarzają.
- Zachowuje się w sposób, który sam szanuje. Jest świadomy własnych ograniczeń i akceptuje je. W przypadku każdego podjętego działania, niezależnie od tego czy wygrał, przegrał, czy zremisował, zachowuje szacunek dla samego siebie.

Jestem asertywny, ZPE, https://zpe.gov.pl/a/jestem-asertywny/DWm07tpYf (dostęp: 15.04.2026).

Przeczytaj tekst źródłowy i zastanów się, która z czterech cech człowieka asertywnego jest twoim zdaniem najtrudniejsza do wypracowania w codziennym życiu. Uzasadnij krótko swój wybór.

Twój ruch



Schemat przedstawia kręgi bliskości. Od tego, w którym kręgu znajduje się dana osoba, zależy stopień wpływu na nasze życie i przestrzeń osobistą.

Sztuka budowania trwałych więzi rodzinnych i rówieśniczych

relacje rodzinne

Rodzina to zazwyczaj pierwsze środowisko, w którym uczymy się budować relacje. Prawidłowe więzi wewnątrz tej grupy opierają się na wspólnym spędzaniu czasu, otwartym dialogu oraz wzajemnym wsparciu. Poczucie przynależności do wspólnoty, w której można być sobą, stanowi potężny czynnik chroniący zdrowie psychiczne nastolatków. Budowanie takich relacji wymaga jednak zaangażowania obu stron – rodziców i opiekunów oraz dzieci. Szczególne znaczenie mają tutaj codzienne rytuały:

- wspólne spędzanie czasu wolnego,
- wspólne posiłki,
- rozmowy o dobrych i gorszych momentach dnia,
- okazywanie sobie wzajemnego zainteresowania.

Jeśli w domu panuje pozytywny klimat, a konflikty rozwiązuje się w rozmowach, a nie krzykiem, domownicy zazwyczaj czują się bezpiecznie.

znaczenie rówieśników

W okresie dorastania rówieśnicy stają się bardzo ważną grupą odniesienia. Dynamika takiej grupy bywa skomplikowana. Z jednej strony przebywanie w gronie akceptujących znajomych pozwala rozwijać pasje, uczy współpracy i daje poczucie bycia częścią wspólnoty. Z drugiej – lęk przed odrzuceniem może skłaniać do ulegania presji grupy i podejmowania nieprawidłowych zachowań. Tworzenie wspierających wspólnot rówieśniczych wymaga odwagi do bycia autentycznym i poszukiwania osób o podobnych wartościach. Prawdziwa przyjaźń nie opiera się na zmuszaniu do czegokolwiek, lecz na akceptacji i wzajemnym szacunku.

Kluczowe elementy w procesie kształtowania trwałych **więzi społecznych**, zarówno w rodzinie, jak i wśród znajomych, to **zaufanie oraz lojalność**. Tę pierwszą wartość buduje się powoli, poprzez dotrzymywanie obietnic, szczerość i dyskrecję. Jeśli wiemy, że możemy powierzyć komuś nasz sekret bez obawy, że zostanie on wykorzystany przeciwko nam, czujemy się bezpiecznie. Lojalność z kolei oznacza wspieranie bliskich w trudnych chwilach i stawanie w ich obronie, gdy jest taka potrzeba. Brak tych elementów często prowadzi do powierzchownych znajomości, które mogą się rozpaść przy pierwszym poważniejszym kryzysie.

Definicja

Więź społeczna – poczucie łączności, solidarności i przynależności między jednostkami w grupie, oparte na wspólnych wartościach, zaufaniu i regularnych interakcjach.

Budowanie trwałych relacji i odnajdywanie własnego miejsca w grupie to jedne z najważniejszych wyzwań, przed jakimi stajemy. Aby więzi społeczne mogły się prawidłowo rozwijać i dawać nam prawdziwe oparcie, muszą bazować na konkretnych, zdrowych zasadach. Do najważniejszych należą:

zasady zdrowych więzi społecznych

- poczucie przynależności i akceptacji ze strony bliskich,
- regularna i szczera rozmowa o emocjach i codziennych doświadczeniach,
- pozytywny klimat otoczenia, wolny od ciągłej krytyki i napięcia,
- wzajemna pomoc i prospołeczne nastawienie członków grupy,
- okazje do wspólnego przeżywania sukcesów i doceniania osiągnięć.



Wspólna zabawa i zdrowe współzawodnictwo zbliżają ludzi. Gry planszowe to świetny sposób na naukę współpracy, radzenia sobie z emocjami i budowanie dobrej atmosfery bez rozpraszaczy.

Twój punkt widzenia

Dzisiejsze czasy są zdominowane przez media społecznościowe. W tej sytuacji łatwiej czy trudniej zbudować prawdziwą, opartą na zaufaniu więź rówieśniczą? Zastanów się, jakie zagrożenia i możliwości dla przyjaźni niesie ze sobą komunikacja wyłącznie przez internet.

Uważność i bezpieczeństwo w kontaktach z innymi

W dobie ciągłego pośpiechu i natłoku informacji często trudniej skupić się na drugim człowieku. Z pomocą przychodzi koncepcja **uważności** (*mindfulness*) w relacjach, oznaczająca pełną obecność – tu i teraz – podczas spotkania. Postawa ta pozwala dostrzec nie tylko wypowiadane słowa, lecz

także mowę ciała, ton głosu i ukryte emocje. Dzięki temu rozmówca czuje się wysłuchany i ważny.

praktykowanie uważności

Praktykowanie uważności polega na tym, że:

- koncentrujemy się na rozmowie i unikamy robienia równocześnie innych rzeczy;
- unikamy planowania w głowie odpowiedzi, zanim rozmówca skończy mówić;
- rezygnujemy z natychmiastowej oceny usłyszanych słów.

Bezpieczna relacja interpersonalna to taka, w której obie strony czują się komfortowo i mają pewność, że nie zostaną wyśmiane ani zmanipulowane. Charakteryzuje ją wzajemny szacunek, brak przemocy (fizycznej, słownej czy emocjonalnej) oraz prawo do posiadania odmiennego zdania. W bezpiecznej relacji nie musimy udawać kogoś, kim nie jesteśmy. Jeśli w kontakcie z jakąś osobą stale odczuwasz napięcie albo lęk przed jej reakcją lub czujesz, że musisz ważyć każde słowo, jest to wyraźny sygnał ostrzegawczy. Taka relacja nie opiera się na poczuciu bezpieczeństwa.

Ważnym elementem budowania bezpiecznej relacji stanowi **aktywne słuchanie**. Technika ta wymaga zaangażowania i świadomego wysiłku. Upewnia ona rozmówcę, że prawidłowo odczytano jego intencje.

Aby aktywnie słuchać:

- utrzymujemy odpowiedni kontakt wzrokowy;
- potakujemy, aby pokazać, że uważamy;
- zadajemy pytania otwarte, zachęcające do rozwinięcia tematu;
- parafrazujemy, czyli powtarzamy własnymi słowami to, co zrozumieliśmy z wypowiedzi drugiej osoby (np. „Z tego co mówisz, rozumiem, że poczułeś się zignorowany…").

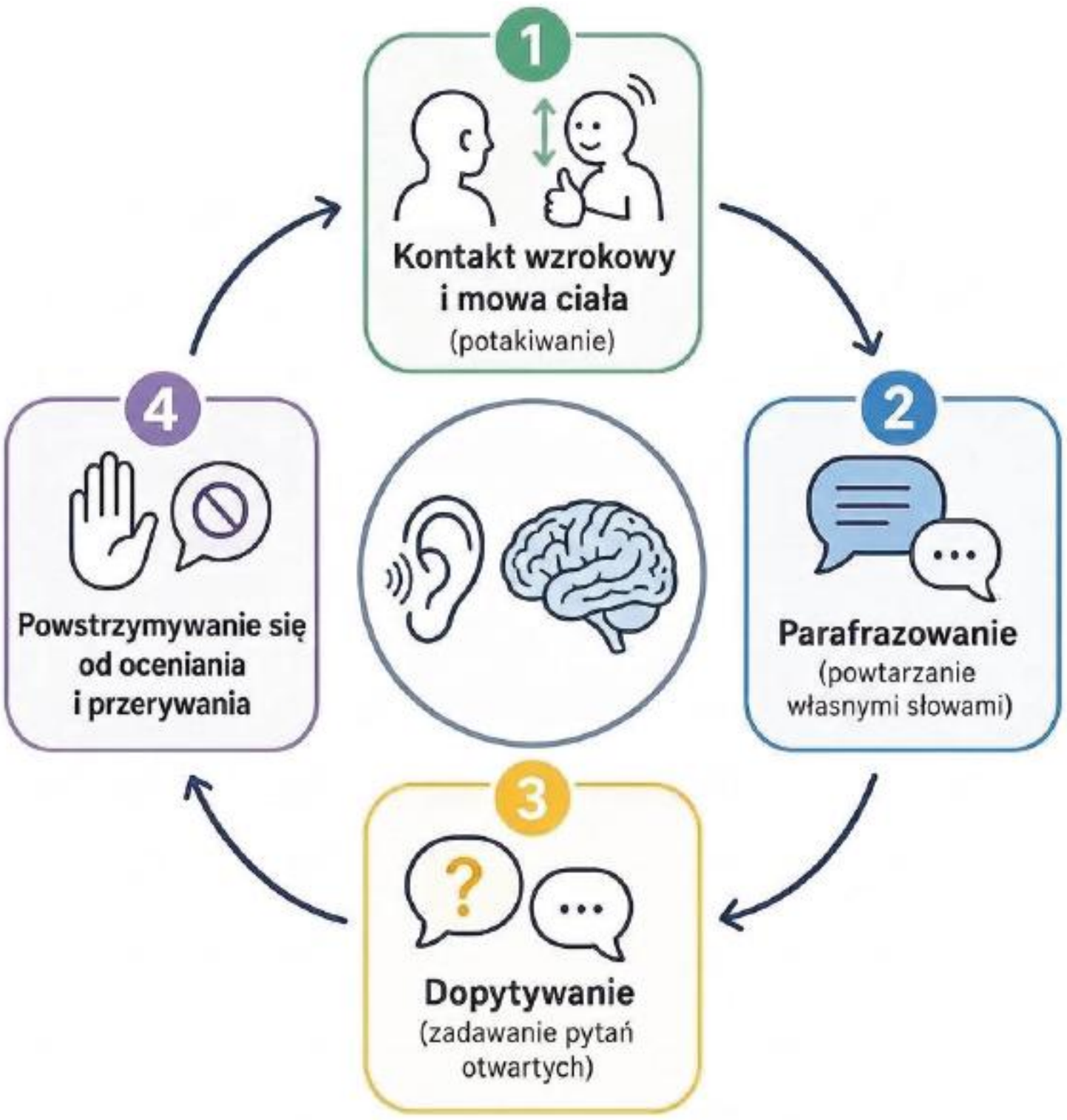
Definicja

Uważność (*mindfulness*) – stan świadomej, nieoceniającej obecności w bieżącej chwili; w odniesieniu do relacji oznacza pełne skupienie uwagi na rozmówcy i jego przekazie, bez rozpraszania się własnymi myślami czy bodźcami zewnętrznymi.

Aktywne słuchanie – technika komunikacyjna polegająca na pełnym skupieniu się na rozmówcy, okazywaniu mu zainteresowania i empatii oraz upewnianiu się, że właściwie zrozumieliśmy jego intencje i uczucia.

Dowartościowywanie to technika komunikacyjna polegająca na wyrażaniu uznania dla rozmówcy, docenianiu jego wysiłku lub otwartości. Poprzez

słowa takie jak: „Cieszę się, że mi o tym powiedziałaś. To musiało być dla ciebie trudne", okazujemy empatię i budujemy przestrzeń pełną zaufania. Taki komunikat sprawia, że druga osoba czuje się wysłuchana, ważna i bezpieczna w relacji.



Aktywne słuchanie wymaga zaangażowania nie tylko zmysłu słuchu, lecz także odpowiedniej postawy ciała i nastawienia psychicznego.

Znaczenie doceniania innych w codziennych kontaktach

Docenienie to zjawisko szersze niż tylko grzecznościowe słowo *dziękuję*. Z psychologicznego punktu widzenia stanowi ono głębokie poczucie docenienia tego, co otrzymujemy od innych ludzi lub od losu. Badania naukowe dowodzą, że regularne odczuwanie i wyrażanie wdzięczności pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne. Jeśli skupiamy się na pozytywnych aspektach naszych relacji, mózg uczy się ignorować drobne niedogodności, a poziom hormonów stresu się zmniejsza. Wyrażanie wdzięczności wzmacnia więzi międzyludzkie, ponieważ osoba doceniona czuje się ważna, potrzebna i zmotywowana do dalszego wspierania nas.

docenienie na co dzień

W codziennym życiu docenienie innych zazwyczaj nie wymaga wielkich gestów. W środowisku domowym może to być podziękowanie rodzicom za przygotowanie posiłku, docenienie rodzeństwa za pomoc w nauce czy wyrażenie radości ze wspólnie spędzonego czasu. W szkole wdzięczność można okazać koledze za pożyczenie notatek lub nauczycielce za ciekawe poprowadzenie lekcji. Ważne, aby komunikaty były szczere i konkretne. Zamiast rzucić zdawkowe „dzięki", lepiej powiedzieć: „Dziękuję, że wczoraj do mnie zadzwoniłeś, kiedy miałem zły dzień. Bardzo mi to pomogło".

Wprowadzenie kultury doceniania do grupy rówieśników lub klasy szkolnej często znacząco zmienia panującą w niej atmosferę. Jeśli członkowie społeczności wiedzą, że ich wysiłki są zauważane, zazwyczaj wykazują się niższym poziomem rywalizacji i zazdrości. Mają też większą chęć do współpracy. W takiej sytuacji zmniejszają się napięcia interpersonalne (międzyludzkie), ponieważ pozytywne komunikaty mogą zapobiec rozwojowi konfliktu. Osoby, które potrafią dostrzegać dobro w innych i głośno o tym mówić, są zazwyczaj bardzo lubiane i rzadziej doświadczają poczucia samotności czy izolacji.

Definicja

Wdzięczność – pozytywny stan emocjonalny i postawa życiowa polegająca na dostrzeganiu, docenianiu i wyrażaniu uznania za dobro, które otrzymujemy od innych ludzi i świata.



Słoik wdzięczności to proste narzędzie do codziennej praktyki doceniania bliskich. Zapisywanie drobnych, pozytywnych powodów do wdzięczności uczy nasz mózg koncentrowania się na tym, co dobre w relacjach.

Przygotuj trzy małe karteczki. Na każdej z nich napisz krótkie podziękowanie dla innej osoby z twojego otoczenia: kogoś z rodziny, przyjaciela, nauczyciela. Wyraź wdzięczność za konkretną rzecz, którą dla ciebie zrobiła ta osoba w ostatnim tygodniu. Wręcz karteczki osobiście lub wyślij zawarty na nich przekaz w wiadomości tekstowej. Zwróć uwagę na to, jak zareagują, oraz jak sam/sama się z tym poczujesz.

Twój ruch

Komunikacja jako fundament dobrostanu psychicznego

Zdrowie psychiczne, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, to nie tylko brak choroby, ale stan dobrostanu, w którym człowiek realizuje swoje możliwości, potrafi radzić sobie z codziennymi trudnościami i produktywnie pracować. Jakość komunikacji z otoczeniem stanowi jeden z najważniejszych filarów tego dobrostanu. Osoba, która potrafi jasno wyrażać swoje potrzeby, rozwiązywać konflikty bez agresji i budować sieć wsparcia społecznego, znacznie lepiej radzi sobie ze stresem. Silne, pozytywne relacje działają jak tarcza ochronna przed kryzysami i obniżają ogólny poziom stresu.

znaczenie komunikacji dla psychiki

Z kolei **brak umiejętności komunikacyjnych często niesie ze sobą ryzyko dla zdrowia psychicznego**. Osoby mające trudności z nazywaniem emocji nierzadko tłumią je w sobie, co może prowadzić do wybuchów gniewu lub rozwoju zaburzeń psychosomatycznych. Trudności w stawianiu granic sprawiają, że bywają one podatne na manipulację, co znacząco obniża ich samoocenę. Z kolei agresywny sposób bycia i ciągłe ocenianie innych prowadzą do odrzucenia przez grupę. W efekcie taka osoba odczuwa izolację społeczną, ma poczucie głębokiej samotności i obniżony nastrój. Niestety, to może doprowadzić do poważniejszych problemów, takich jak depresja czy stany lękowe.

Inwestowanie czasu i energii w naukę empatii, asertywności, aktywnego słuchania oraz wyrażania wdzięczności sprzyja budowaniu satysfakcjonującego życia. Kompetencje psychospołeczne nie są cechami wrodzonymi – można i warto je trenować każdego dnia. Im lepiej rozumiemy siebie i innych, tym łatwiej nawigować w skomplikowanym świecie ludzkich emocji i tworzyć wokół siebie środowisko pełne akceptacji i wsparcia.

kompetencje psychospołeczne

Brak satysfakcjonujących relacji, przewlekły stres oraz trudności w radzeniu sobie z emocjami mogą skutkować poważnymi konsekwencji zdrowotnymi.

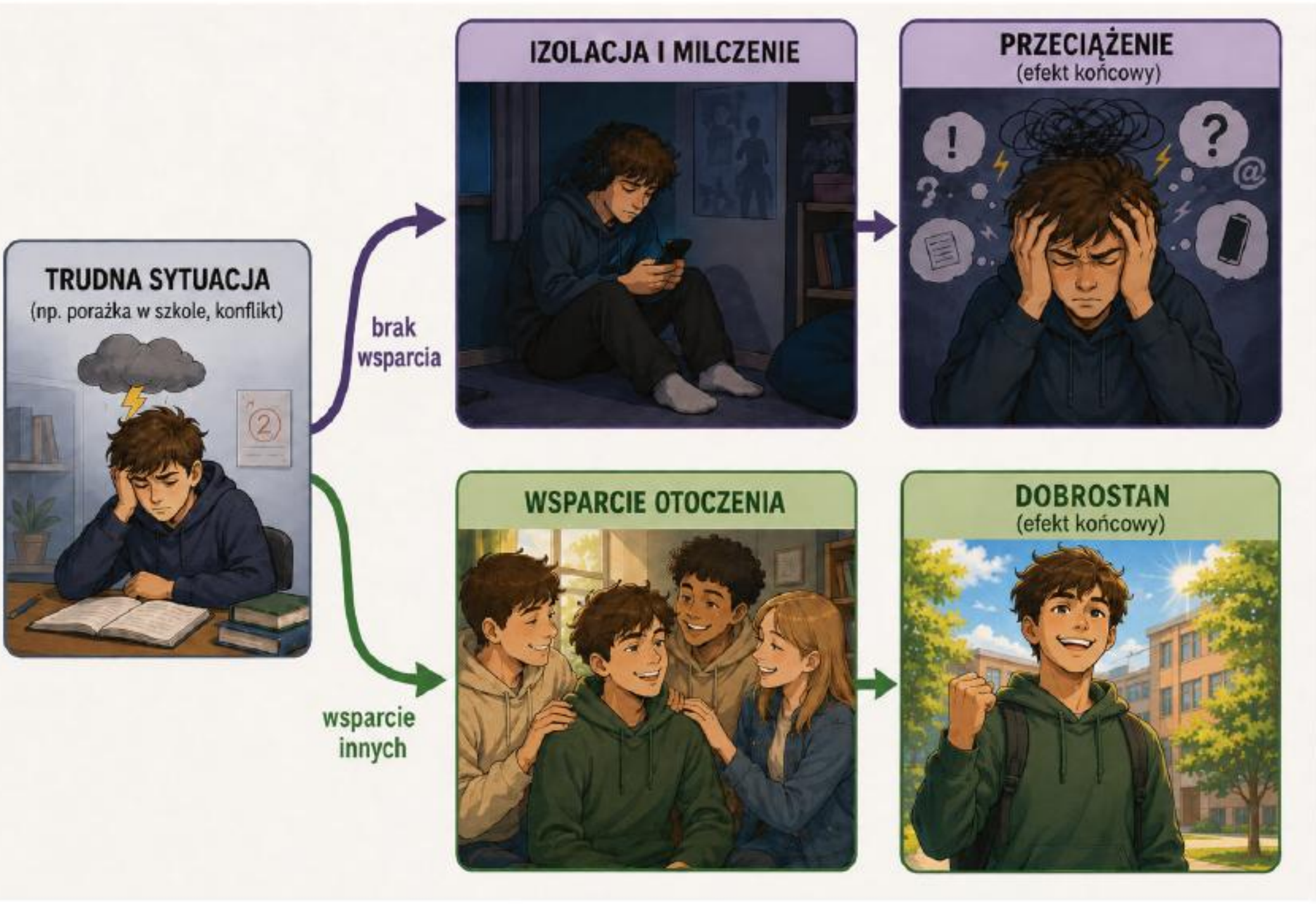
Świadomy obywatel

link.operon.pl/Ey
Akademia NFZ – zdrowie psychiczne

Jak stres wpływa na zdrowie psychiczne?

Skutki wpływu na zdrowie stresu, braku dobrych relacji i umiejętności radzenia sobie z emocjami to m.in.:

- lęk, depresja i obniżona samoocena,
- drażliwość, huśtawka nastrojów i niekontrolowany gniew,
- zaburzenia snu i przewlekłe zmęczenie,
- dolegliwości somatyczne, np. bóle głowy i brzucha, wywołane długotrwałym napięciem,
- skłonność do sięgania po używki, aby zagłuszyć trudne emocje.



Kiedy spotyka nas trudna sytuacja, rzadko możemy kontrolować samo wydarzenie. Mamy jednak wpływ na to, którą drogę wybierzemy, by sobie z nim poradzić. Nasze relacje z ludźmi decydują o tym, jak przejdziemy przez kryzys.

Podsumowanie lekcji

- Rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji stanowi pierwszy krok do skutecznej komunikacji. Używanie komunikatu „Ja” pozwala na wyrażanie potrzeb bez oskarżania rozmówcy.
- Granice psychiczne chronią integralność jednostki. Asertywność to umiejętność stanowczego bronienia własnych granic przy jednoczesnym szacunku dla granic innych osób.
- Trwałe więzi rodzinne i rówieśnicze buduje się poprzez wspólnie spędzany czas, otwarty dialog, zaufanie oraz lojalność.
- Uważność (*mindfulness*) i aktywne słuchanie to kluczowe narzędzia tworzenia bezpiecznych relacji, w których rozmówca czuje się ważny i zrozumiany.
- Codzienny zwyczaj doceniania innych i losu zazwyczaj obniża poziom stresu, poprawia atmosferę w grupie i wzmacnia więzi międzyludzkie.
- Jakość naszych relacji i umiejętności komunikacyjne bezpośrednio wpływają na nasz dobrostan psychiczny oraz chronią przed izolacją społeczną i obniżonym nastrojem.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij, na czym polega różnica między komunikatem „Ty” a konstruktywnym komunikatem „Ja”. Podaj własny przykład sytuacji konfliktowej i sformułuj dla niej oba rodzaje komunikatów.

2. Wymień i krótko scharakteryzuj trzy techniki aktywnego słuchania. Zastanów się, która z nich sprawia ci najwięcej trudności w codziennych rozmowach i dlaczego.

3. Wyobraź sobie, że kolega z klasy namawia cię do pójścia na imprezę, na którą nie masz ochoty iść. Powinieneś odpocząć przed turniejem sportowym. Ułóż asertywną odmowę, która obroni twoje granice, ale nie urazi kolegi.

4. Narysuj w zeszycie mapę myśli przedstawiającą korzyści płynące z codziennego wyrażania wdzięczności. Uwzględnij korzyści dla osoby okazującej wdzięczność, dla odbiorcy oraz dla całej grupy.

5. Przeprowadź krótką ankietę wśród 5 znajomych lub członków rodziny. Zapytaj ich, co najbardziej cenią w relacjach z innymi ludźmi (np. szczerość, poczucie humoru, lojalność). Przedstaw wyniki na forum klasy i porównajcie, jakie wartości powtarzały się najczęściej.

Propozycja projektu

Zorganizujcie w klasie lub w szkole Tydzień Dobrej Komunikacji – kampanię promującą zdrową komunikację i wdzięczność. Przygotujcie plakaty informujące o zasadach tworzenia komunikatu „Ja" oraz technikach aktywnego słuchania. Stwórzcie ogólnodostępny szkolny słoik wdzięczności (lub tablicę), gdzie uczniowie będą anonimowo lub jawnie umieszczać karteczki z podziękowaniami dla innych uczniów, nauczycieli i pracowników szkoły. Po tygodniu podsumujcie akcję – odczytajcie wybrane podziękowania i przedyskutujcie, jak inicjatywa wpłynęła na atmosferę w szkole.

Presja społeczna i wpływ mediów: jak podejmować świadome decyzje?

3

- zrozumiesz mechanizmy presji społecznej i rówieśniczej oraz ich wpływ na twoje zachowanie;
- dowiesz się, jak media społecznościowe wpływają na dobrostan psychiczny i czym jest zjawisko FOMO;
- nauczysz się rozpoznawać techniki manipulacji i dezinformacji w przestrzeni cyfrowej;
- rozwiniesz umiejętność krytycznego myślenia i podejmowania świadomych, autonomicznych decyzji.

◀ Na tej lekcji

Każdego dnia podejmujesz dziesiątki decyzji – od tego, w co się ubrać, po wybór kierunku studiów czy sposobu spędzania wolnego czasu. Zazwyczaj wydaje ci się, że są to w pełni samodzielne wybory. Warto jednak zastanowić się, czy tak jest w istocie. Żyjemy w społeczeństwie, dlatego nieustannie podlegamy wpływom innych ludzi, a w dobie powszechnego dostępu do internetu – także algorytmów oraz twórców treści w mediach społecznościowych.

Zrozumienie, w jaki sposób otoczenie oraz cyfrowy świat oddziałują na myślenie, stanowi klucz do zachowania niezależności. Dlatego tak ważne jest wiedzieć, jak rozpoznawać presję, filtrować informacje i chronić swój dobrostan psychiczny, by podejmować decyzje w zgodzie ze swoimi wartościami.

Mechanizmy presji otoczenia i oczekiwań społecznych

Człowiek jest istotą społeczną, co oznacza, że do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju potrzebuje kontaktu z innymi ludźmi. Przynależność do grupy rówieśniczej, klasy szkolnej czy zespołu sportowego daje poczucie bezpieczeństwa, tożsamości oraz akceptacji. Bycie częścią społeczności wiąże się jednak z koniecznością dostosowania się do panujących w niej reguł. Zjawisko to nazywamy **presją społeczną**.

przejawy presji społecznej

Wspomniana presja może przybierać formę bezpośrednich nacisków, na przykład namawiania do określonego zachowania. Może też wpływać w sposób ukryty, w postaci niepisanych zasad dotyczących ubioru, słownictwa czy zainteresowań. W okresie dorastania rówieśnicy stają się zazwyczaj najważniejszą grupą odniesienia, co sprawia, że nastolatki są szczególnie podatne na ich wpływ. Strach przed odrzuceniem i izolacją bywa niekiedy silniejszy niż własne przekonania.

Definicja

Presja społeczna – wpływ grupy lub społeczeństwa na jednostkę, prowadzący do zmiany poglądów, postaw lub zachowań na zgodne z oczekiwaniami i normami tej grupy czy społeczeństwa.

wpływ grupy na jednostkę

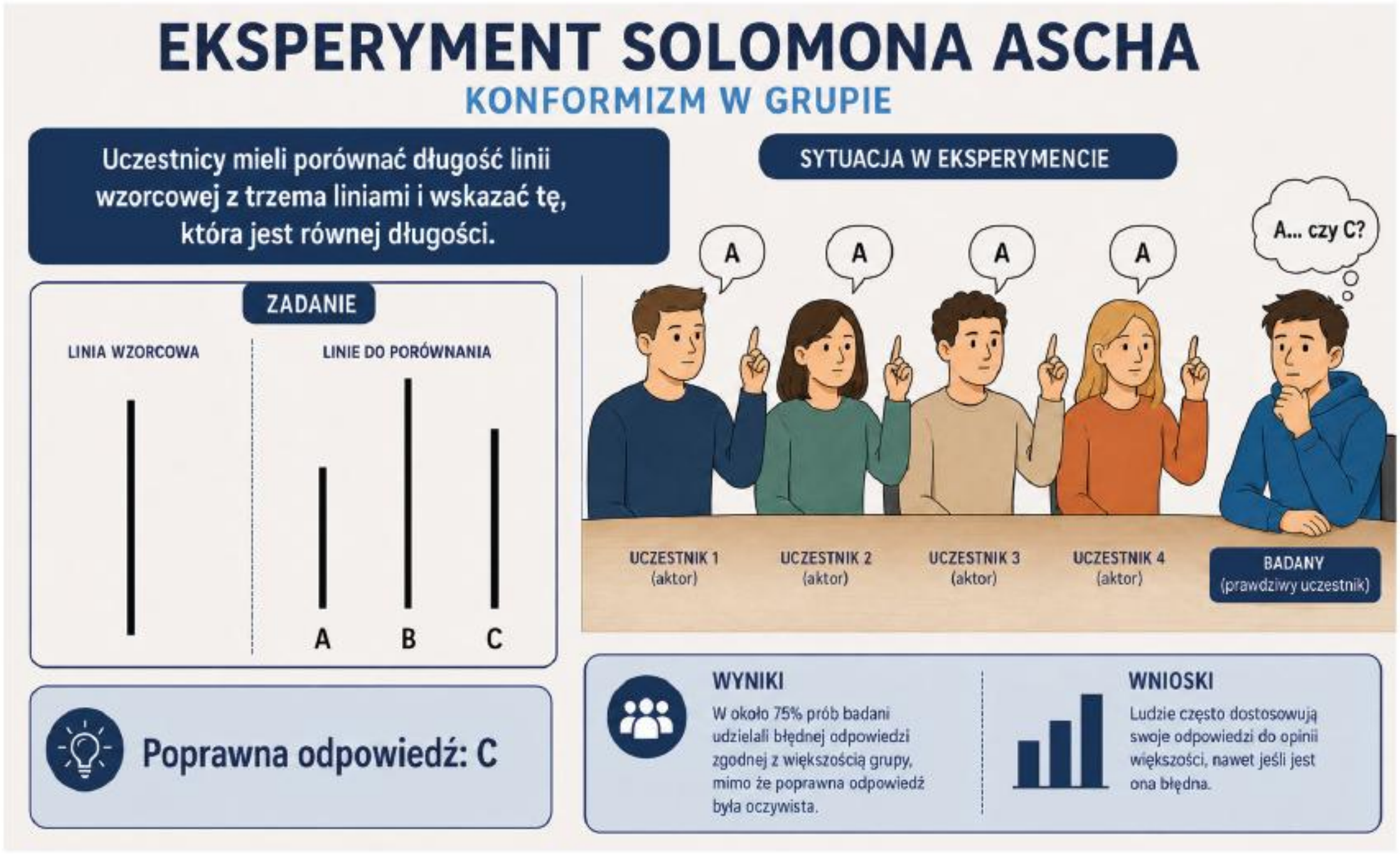
Wpływ grupy na jednostkę nie zawsze ma charakter negatywny. **Konstruktywna presja rówieśnicza** może motywować do nauki, rozwijania pasji, uprawiania sportu czy angażowania się w wolontariat. Przebywanie w gronie osób ambitnych i aktywnych chroni przed zachowaniami ryzykownymi. Normy społeczne dotyczące ubioru, zachowania lub pozytywnie ocenianych sposobów spędzania czasu zazwyczaj ułatwiają komunikację i funkcjonowanie grup.

Problem pojawia się zazwyczaj wtedy, gdy oczekiwania otoczenia naruszają twoje granice osobiste lub zmuszają do działań szkodliwych, takich jak sięganie po substancje psychoaktywne, stosowanie przemocy czy łamanie prawa. W takich sytuacjach często dochodzi do zjawiska konformizmu, kiedy to jednostka rezygnuje z własnego zdania, aby uniknąć konfliktu z grupą.

Definicja

Konformizm – zmiana zachowania lub opinii jednostki na skutek rzeczywistego bądź wyobrażonego nacisku ze strony innych ludzi, wynikająca z chęci dostosowania się do norm grupowych i uniknięcia odrzucenia.

Eksperymenty psychologiczne, takie jak słynne badanie Solomona Ascha (czytaj: asza) z lat pięćdziesiątych XX w., udowodniły, że ludzie są skłonni zaprzeczyć własnym zmysłom. Podają błędną odpowiedź, jeśli większość grupy tak twierdzi, gdyż obawiają się wyśmiania oraz wykluczenia ze społeczności.



Aby nie ulegać destrukcyjnej presji, warto rozwijać asertywność oraz budować adekwatną samoocenę. Osoby, które znają swoją wartość, potrafią stawiać granice i zazwyczaj nie boją się wyrażać odmiennego zdania. Tacy ludzie często zyskują największy szacunek otoczenia, ponieważ wykazują się niezależnością oraz odwagą cywilną.

grupy destrukcyjne

Są niestety grupy, których funkcjonowanie jest destrukcyjne lub których osią są działania niezgodne z prawem. Jeśli chcesz asertywnie podtrzymywać swoje przekonania i poglądy, nie przyłączysz się do niektórych grup.

Twój ruch

Przypomnij sobie sytuację, w której zmieniłeś/zmieniłaś zdanie lub zachowanie tylko po to, by dostosować się do grupy. Zapisz na kartce, co wtedy czułeś/czułaś i jakie były konsekwencje tej decyzji. Zastanów się, jak postąpiłbyś/postąpiłabyś dzisiaj.

Wpływ mediów społecznościowych na dobrostan psychiczny

skutki braku higieny cyfrowej

Współczesne życie w dużej mierze toczy się do przestrzeni cyfrowej. Media społecznościowe ułatwiają komunikację, pozwalają na dzielenie się pasjami i budowanie relacji na odległość. Nadmierne korzystanie z nich niesie jednak ze sobą potencjalne zagrożenia dla zdrowia psychicznego. Jednym

z głównych problemów bywa **kreowanie nierealistycznych standardów życia oraz wyglądu**. Na profilach influencerów czy nawet znajomych zazwyczaj widzimy jedynie starannie dobrane i wyedytowane fragmenty ich codzienności. Taki wyidealizowany obraz sprawia niekiedy, że nasze własne życie wydaje się nudne i pozbawione sukcesów.

Definicja

Higiena cyfrowa – ogół zachowań, nawyków i świadomych decyzji związanych z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, które mają na celu ochronę zdrowia fizycznego, psychicznego oraz relacji społecznych użytkownika.

Ciągłe porównywanie swojego prawdziwego życia z obrazami w sieci może prowadzić do obniżenia samooceny, frustracji i poczucia bycia gorszym. Badania naukowe pokazują, że istnieje silna zależność między czasem spędzanym w mediach społecznościowych a wzrostem poziomu lęku i depresji, szczególnie wśród nastolatków.

wpływ algorytmów na użytkownika sieci

Warto pamiętać, że twórcy aplikacji projektują algorytmy w taki sposób, aby zatrzymać uwagę użytkownika jak najdłużej. Mechanizmy te wykorzystują **system nagród** w postaci polubień i komentarzy, co sprzyja **uzależnieniom behawioralnym** (związanym z przymusowym określonym zachowaniem). W skrajnych przypadkach sprawiają one, że wirtualna rzeczywistość staje się dla odbiorcy ważniejsza od tej prawdziwej.



Obrazy prezentowane w mediach społecznościowych rzadko odzwierciedlają rzeczywistość. Świadomość tego, że widzimy jedynie wykreowany wizerunek, pomaga chronić własną samoocenę.

Presja bycia stale online i natychmiastowego reagowania na powiadomienia rodzi kolejne niebezpieczne zjawisko – **FOMO** (ang. *fear of missing out*). Niektórzy użytkownicy sieci odczuwają strach przed tym, że ominie ich ważne wydarzenie, dyskusja czy żart zrozumiały tylko przez wtajemniczonych. To sprawia, że trudno im odłożyć telefon nawet podczas nauki, posiłków czy spotkań. Odczuwają ciągłe napięcie, więc trudno im w pełni odpocząć i zregenerować się. Z tego powodu narażają się na wiele negatywnych konsekwencji.

Definicja

FOMO – zjawisko psychologiczne polegające na odczuwaniu lęku przed odłączeniem od sieci; obawa, że podczas naszej nieobecności online inni doświadczają czegoś niezwykle satysfakcjonującego, co nas omija.

Do najczęstszych i najbardziej dotkliwych **skutków uzależnienia od internetu** oraz ciągłego przebywania online należą:

- przebodźcowanie i poważne problemy z koncentracją uwagi podczas nauki;
- zaburzenia snu wynikające z używania smartfona do późnych godzin nocnych i ekspozycji na niebieskie światło;
- zaniedbywanie relacji w świecie rzeczywistym na rzecz powierzchownych wirtualnych interakcji;
- ciągłe napięcie nerwowe, drażliwość i trudności w relaksowaniu się bez telefonu w dłoni.

Twój punkt widzenia

Przedyskutujcie w klasie, jak często w ciągu dnia wyciszacie swój telefon? Co czujecie, gdy okazuje się, że zostawiliście telefon w domu? W jaki sposób możecie zaplanować weekend bez korzystania z telefonu i internetu?

Techniki manipulacji, reklama i dezinformacja w przestrzeni cyfrowej

internet jako narzędzie wpływu na opinię publiczną

Przestrzeń cyfrowa to nie tylko miejsce spotkań towarzyskich, lecz także potężne narzędzie wpływu na opinię publiczną. Twórcy treści, reklamodawcy oraz politycy wykorzystują zaawansowane techniki manipulacji, aby przyciągnąć uwagę odbiorców i skłonić ich do określonych działań. Jedną z najpowszechniejszych metod jest stosowanie nagłówków typu **clickbait**

(czytaj: klikbajt, z ang. *click* – kliknięcie, *bait* – przynęta). Oddziałują one na skrajne emocje: strach, ciekawość czy oburzenie, aby zachęcić do kliknięcia i przeczytania artykułu. Często jego treść nie ma wiele wspólnego z sensacyjnym tytułem – jednak cel twórcy zostaje osiągnięty: clickbaitowy nagłówek generuje ruch na stronie i służy wyświetlaniu reklam.

Definicja

Dezinformacja – celowe i zaplanowane rozpowszechnianie fałszywych lub zmanipulowanych informacji, aby wprowadzić odbiorców w błąd, wywołać określone emocje lub wpłynąć na ich decyzje polityczne i konsumenckie.

fake newsy

Dezinformacja i *fake newsy* stały się powszechnym elementem współczesnego krajobrazu informacyjnego. Fałszywe wiadomości rozprzestrzeniają się w sieci zazwyczaj znacznie szybciej niż prawdziwe, ponieważ projektuje się je tak, aby szokowały i budziły kontrowersje. Udostępnianie niesprawdzonych treści bez ich weryfikacji sprawia, że użytkownicy stają się nieświadomymi narzędziami w rękach manipulatorów. Zjawisko to nasila się z powodu działania algorytmów mediów społecznościowych, które promują materiały wywołujące największe zaangażowanie, niezależnie od ich zgodności z faktami.

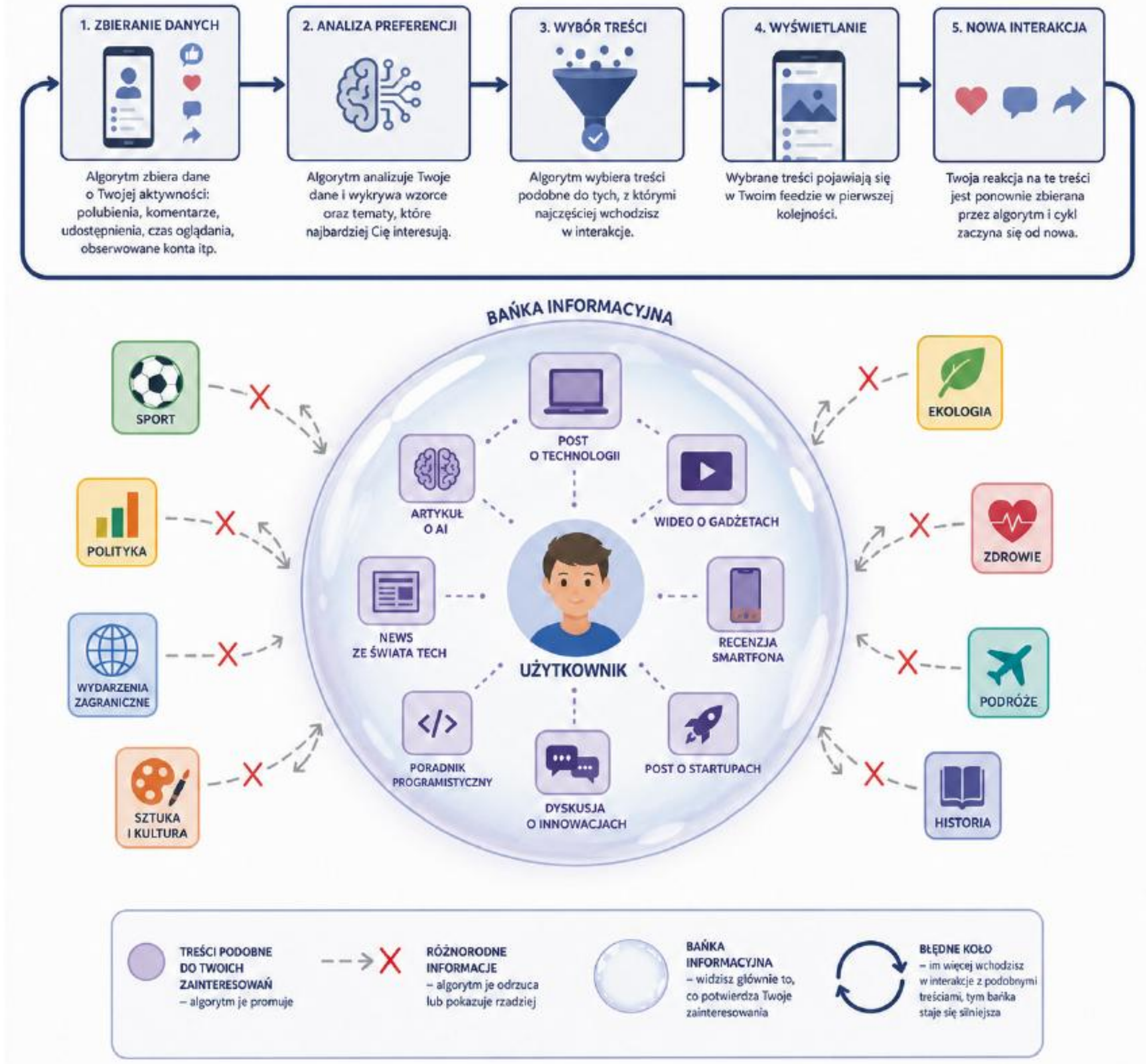
skutki przebywania w bańce informacyjnej

Przebywanie w bańce informacyjnej oraz w tzw. komorze echa, gdzie nasze poglądy są nieustannie potwierdzane przez podobnie myślących użytkowników, może prowadzić do radykalizacji postaw i utraty zdolności do obiektywnych ocen. Osoby znajdujące się w bańce informacyjnej zaczynają wierzyć, że większość społeczeństwa myśli tak jak oni. Co więcej – wobec osób o odmiennych poglądach wykazują się wrogością i niezrozumieniem.

Definicja

Bańka informacyjna – zjawisko polegające na tym, że algorytmy platform internetowych dobierają i wyświetlają użytkownikowi tylko te treści, które są zgodne z jego dotychczasowymi poglądami i preferencjami, co izoluje go od odmiennych opinii.

Aby wyrwać się z tego schematu, warto podjąć konkretne działania. Konieczne staje się świadome poszukiwanie informacji z różnych, często przeciwstawnych źródeł oraz regularne kwestionowanie własnych przekonań. Takie podejście pozwala na poszerzenie horyzontów i lepsze zrozumienie złożoności otaczającego świata.



Algorytmy analizują twoje kliknięcia, wyświetlenia, polubienia i czas spędzony nad danym postem. Na tej podstawie podsuwają ci treści, które zatrzymają cię na platformie. W efekcie widzisz tylko wycinek rzeczywistości.

Weryfikacja źródeł i krytyczne myślenie w praktyce

Wobec natłoku wiadomości i powszechnej dezinformacji, kluczową kompetencją współczesnego człowieka staje się **krytyczne myślenie**. Polega ono na nieprzyjmowaniu różnych informacji czy doniesień za pewnik, na zadawaniu pytań oraz na samodzielnym analizowaniu faktów. Podstawę tej

umiejętności stanowi odróżnianie **faktu**, czyli obiektywnego zdarzenia, które można udowodnić, od **opinii**, będącej jedynie subiektywną oceną danej sytuacji. Emocjonalny język przekazu powinien stanowić pierwszy sygnał ostrzegawczy, że autor próbuje wpłynąć na postrzeganie problemu przez czytelnika. Aby skutecznie filtrować szum informacyjny, warto stosować w praktyce metody weryfikacji źródeł, czyli *fact-checking*.

Definicja

Fact-checking – proces weryfikacji i sprawdzania prawdziwości informacji, twierdzeń lub faktów przedstawianych w mediach, wypowiedziach publicznych czy tekstach, oparty na rzetelnych i niezależnych źródłach.

weryfikacja informacji

Zanim uwierzysz w sensacyjną wiadomość lub udostępnisz ją dalej, zweryfikuj ją. W tym celu:

- ustal, kto jest autorem tekstu czy informacji oraz na jakim portalu materiał został opublikowany;
- upewnij się, czy inne, niezależne media również informują o tym wydarzeniu;
- przeanalizuj datę publikacji, ponieważ często stare zdjęcia lub artykuły są wyciągane z kontekstu i przedstawiane jako aktualne;
- sprawdź adres URL strony zawierającej informację, gdyż twórcy *fake newsów* nierzadko tworzą witryny łudząco podobne do znanych portali informacyjnych.

Cel publikacji	
Wiarygodne źródło	**Niewiarygodne źródło**
rzetelnie poinformowanie odbiorców o faktach	wywołanie skrajnych emocji, aby zdobyć jak najwięcej kliknięć i zmanipulować odbiorców

Świadomy obywatel

demagog.org.pl
Stowarzyszenie Demagog

W procesie weryfikacji doniesień niezwykle pomocne okazują się **organizacje zajmujące się profesjonalnym fact-checkingiem**. W Polsce i na świecie działają stowarzyszenia dziennikarzy oraz analityków, którzy na bieżąco dementują fałszywe informacje i wyjaśniają mechanizmy manipulacji. Korzystanie z ich raportów to dobry nawyk świadomego obywatela, pragnącego aktywnie i krytycznie uczestniczyć w cyfrowej rzeczywistości.

> Każdy ma prawo do wolności wyrażania opinii; prawo to obejmuje wolność posiadania poglądów oraz otrzymywania i przekazywania informacji i idei bez ingerencji władz publicznych i bez względu na granice państwowe.
>
> Konwencja o ochronie praw człowieka i podstawowych wolności, art. 10 ust. 1

Zajrzyj do źródła

Przeczytaj fragment konwencji i wyjaśnij, dlaczego prawo do otrzymywania rzetelnych informacji jest fundamentem demokratycznego społeczeństwa. Zastanów się, w jaki sposób zjawisko dezinformacji zagraża realizacji tego prawa.

Twój ruch

Sztuka podejmowania świadomych decyzji

Zrozumienie mechanizmów presji społecznej, wpływu mediów oraz technik manipulacji pozwala nam na niezależne myślenie. Ostatecznym celem jest wykształcenie umiejętności podejmowania świadomych decyzji. Oznacza to dokonywanie wyborów na podstawie rzetelnej wiedzy, analizy konsekwencji oraz własnego systemu wartości. **Świadomy wybór** to taki, za który potrafimy wziąć pełną odpowiedzialność. Osoba świadoma nie działa pod wpływem chwilowych emocji, nacisków otoczenia czy algorytmów mediów społecznościowych. Mówimy, że taka osoba wykazuje się autonomią decyzyjną.

Autonomia decyzyjna – zdolność i prawo jednostki do samodzielnego, niezależnego podejmowania decyzji dotyczących własnego życia, na podstawie własnych przekonań i wartości, bez ulegania nieuzasadnionej presji zewnętrznej.

Definicja

Budowanie autonomii decyzyjnej wymaga czasu, samoświadomości oraz praktyki. Proces ten wiąże się również z odwagą, ponieważ postępowanie wbrew oczekiwaniom grupy bywa trudne i może powodować chwilowy dyskomfort. Warto jednak pamiętać, że asertywna odmowa udziału w działaniach sprzecznych z twoimi zasadami buduje szacunek do samego siebie i pozwala na realizację twoich celów.

Jeśli potrafisz racjonalnie uzasadnić swoje stanowisko w dyskusji, jesteś partnerem do rozmowy, a nie tylko biernym odbiorcą poleceń. Należy podkreślić, że asertywność nie oznacza agresji, lecz stanowcze i kulturalne wyrażanie własnych potrzeb.

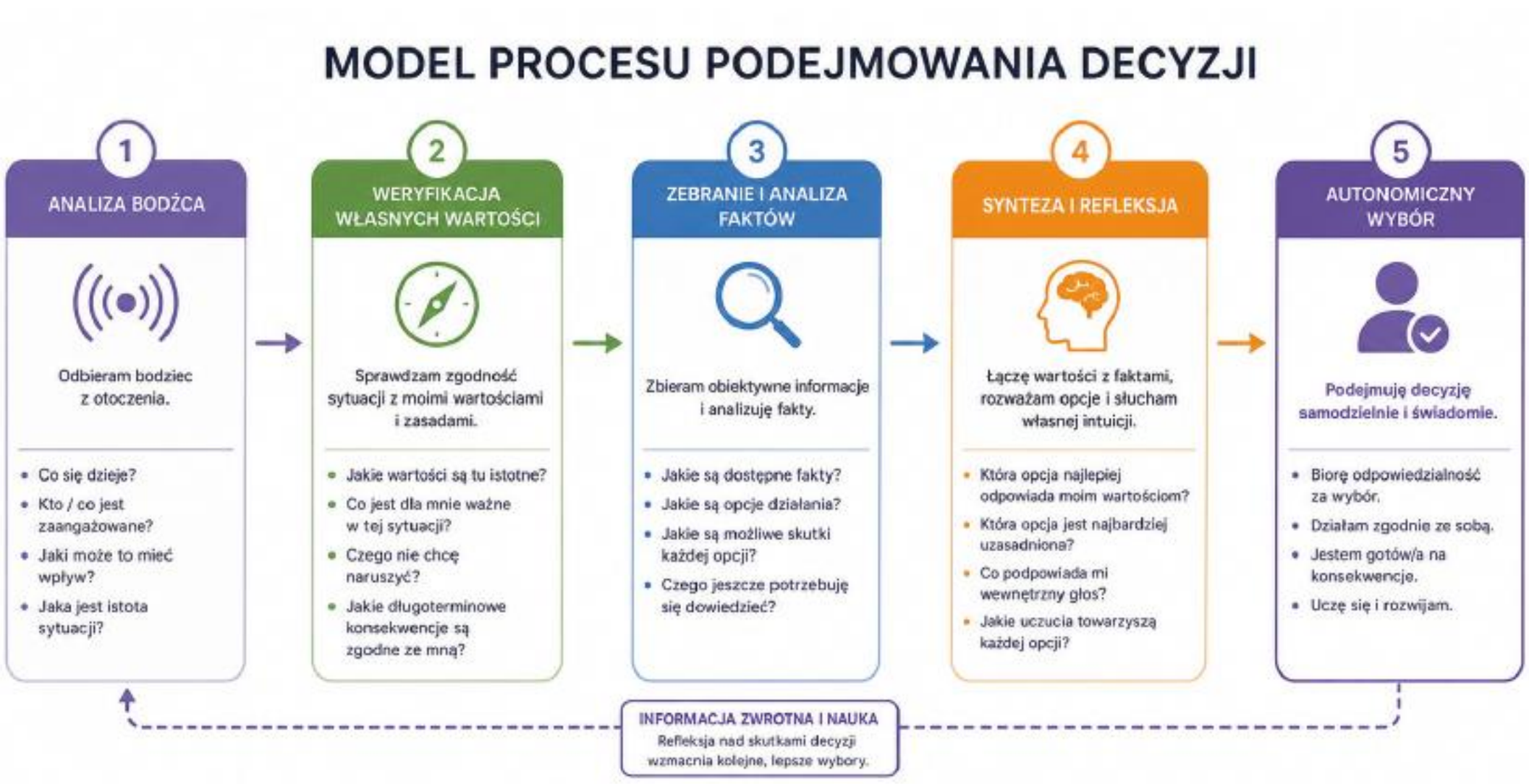
asertywne wyrażanie swojego zdania

Asertywne podejmowanie decyzji

Aby ułatwić sobie ten proces, warto stosować kilka sprawdzonych zasad:

- **daj sobie czas na zastanowienie** – nie podejmuj ważnych decyzji pod wpływem silnych emocji lub presji czasu;
- **zadawaj pytania** – dociekaj, dlaczego ktoś oczekuje od ciebie określonego zachowania i jakie będą tego skutki;
- **ustalaj priorytety** – zdefiniuj, co jest dla ciebie naprawdę ważne w życiu i kieruj się tymi wartościami;
- **stosuj cyfrowy detoks** – dzięki temu odzyskasz właściwą perspektywę i uspokoisz myśli;
- **szukaj wsparcia** – rozmawiaj o swoich wątpliwościach z zaufanymi osobami dorosłymi, nauczycielami lub przyjaciółmi.

Podejmowanie świadomych decyzji to proces, w którym uczymy się na własnych błędach. Większość z nas czasem ulega presji lub daje się zwieść fałszywym informacjom. Istotne jest jednak, aby wyciągać z tych sytuacji wnioski i stale rozwijać swoje kompetencje psychospołeczne. Dzięki temu stajemy się odporni na manipulację, budujemy zdrowe relacje z otoczeniem oraz chronimy swój dobrostan psychiczny w dynamicznie zmieniającym się świecie – zarówno cyfrowym, jak i rzeczywistym.



Świadome podejmowanie decyzji wymaga zatrzymania się i refleksji. Między bodźcem a reakcją jest przestrzeń na twoją autonomiczną decyzję.

Podsumowanie lekcji

- Presja społeczna i rówieśnicza może mieć charakter konstruktywny lub destrukcyjny. Uleganie jej wbrew własnym przekonaniom określa się jako konformizm.
- Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych, ciągłe porównywanie się z wyidealizowanymi obrazami oraz zjawisko FOMO negatywnie wpływają na dobrostan psychiczny.
- Przestrzeń cyfrowa jest pełna dezinformacji, *fake newsów* i baniek informacyjnych. Mają one na celu manipulowanie naszymi emocjami i poglądami.
- Krytyczne myślenie i *fact-checking* to podstawowe narzędzia obrony przed manipulacją. Dzięki nim możemy odróżnić fakty od opinii.
- Autonomia decyzyjna pozwala na podejmowanie świadomych wyborów na podstawie własnych wartości. Jest to kluczowe, aby chronić swoje zdrowie psychiczne i niezależność.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij własnymi słowami, na czym polega zjawisko bańki informacyjnej. Podaj przykład z własnego doświadczenia w korzystaniu z platform internetowych.

2. Przeanalizuj swój czas spędzany przed ekranem smartfona w ciągu ostatniego tygodnia. Wykorzystaj do tego statystyki dostępne w telefonie. Oceń, czy dostrzegasz u siebie objawy zjawiska FOMO.

3. Znajdź w internecie artykuł lub post, który wydaje ci się podejrzany lub sensacyjny. Zweryfikuj go za pomocą poznanych metod *fact-checkingu* i przedstaw wyniki analizy na forum klasy.

4. Zaprojektuj plakat lub infografikę promującą zasady cyfrowego detoksu i dbania o dobrostan psychiczny w sieci, przeznaczoną dla twoich rówieśników.

Propozycja projektu

Przeprowadźcie w grupach badanie ankietowe wśród uczniów waszej szkoły na temat czasu spędzanego w mediach społecznościowych i odczuwania presji rówieśniczej online. Na podstawie wyników opracujcie i przeprowadźcie szkolną kampanię informacyjną „Świadomi w sieci", uświadamiającą zagrożenia związane z FOMO i dezinformacją. Przygotujcie materiały edukacyjne (ulotki, posty na szkolny profil, plakaty) promujące krytyczne myślenie, weryfikację źródeł oraz asertywność w sieci.

4 Zrozumienie zaburzeń psychicznych i wsparcie osób zmagających się z nimi

- zrozumiesz specyfikę oraz potrzeby osób zmagających się z różnorodnymi zaburzeniami psychicznymi na poszczególnych etapach życia;
- dowiesz się, w jaki sposób stygmatyzacja wpływa na proces leczenia oraz dlaczego empatia odgrywa kluczową rolę w powrocie do zdrowia;
- nauczysz się odpowiedzialnie reagować na kryzysy psychiczne występujące w twoim otoczeniu;
- poznasz system profesjonalnej pomocy i dowiesz się, gdzie szukać wsparcia w sytuacjach kryzysowych.

◀ Na tej lekcji

Zdrowie psychiczne – oprócz braku choroby – oznacza też poczucie własnej wartości, umiejętność czerpania radości z życia oraz radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Niestety, współczesne statystyki pokazują, że coraz więcej osób, w tym nastolatków, doświadcza różnego rodzaju kryzysów i zaburzeń psychicznych. Doświadczenie kryzysu psychicznego może się zdarzyć każdemu. Zrozumienie różnorodności tych problemów oraz ich wpływu na codzienne funkcjonowanie człowieka pozwala budować empatyczne postawy, a także skutecznie korzystać z profesjonalnych systemów wsparcia.

Aby mądrze pomagać, potrzebna jest wiedza o tym, jak funkcjonuje ludzka psychika w obliczu choroby. Dzięki temu możemy przełamywać szkodliwe stereotypy, unikać stygmatyzacji oraz tworzyć środowisko, w którym osoba w kryzysie nie obawia się poprosić o pomoc.

Znaczenie postaw wspierających i walka ze stygmatyzacją

Zaburzenia psychiczne, podobnie jak choroby somatyczne (fizyczne), mogą dotknąć każdego człowieka, niezależnie od jego wieku, płci, wykształcenia czy statusu majątkowego. Według badań, przynajmniej **1/3 populacji doświadczyła lub doświadczy kryzysu psychicznego**. Mimo to wokół zdro-

wia psychicznego wciąż krąży wiele szkodliwych mitów. Niezrozumienie specyfiki tych schorzeń często prowadzi do **stygmatyzacji i odrzucenia**, a w konsekwencji do izolacji pacjentów przez resztę społeczeństwa.

Definicja

Stygmatyzacja – proces nadawania negatywnych etykiet osobom lub grupom społecznym ze względu na ich cechy, zachowania lub choroby, prowadzący do ich dyskryminacji, odrzucenia i izolacji społecznej.

wpływ języka na utrwalanie stereotypów

Język, którym posługujemy się na co dzień, wywiera ogromny wpływ na nasze postrzeganie rzeczywistości. Używanie w mowie potocznej określeń takich jak *wariat*, *schizofrenik* czy bagatelizowanie problemów słowami „Masz depresję, bo jesteś leniwy", utrwala krzywdzące stereotypy. Tego rodzaju stygmatyzacja zazwyczaj destrukcyjnie wpływa na samoocenę osoby w kryzysie. Poczucie wstydu oraz lęk przed oceną otoczenia sprawiają, że chorzy nierzadko ukrywają swoje objawy i zwlekają z podjęciem leczenia, co ostatecznie prowadzi do pogorszenia ich stanu zdrowia. Postawy wspierające oraz destygmatyzujące stanowią fundament powrotu do prawidłowego funkcjonowania społecznego.

Definicja

Destygmatyzacja – podejmowanie świadomych działań, aby przełamywać stereotypy, edukować społeczeństwo oraz budować wśród jego członków postaw opartych na empatii i akceptacji.

Jeśli osoba w kryzysie czuje się akceptowana i rozumiana, znacznie łatwiej przejdzie przez proces zdrowienia. Empatia, czyli umiejętność wczucia się w sytuację drugiego człowieka bez oceniania go, pozwala pokonywać bariery w komunikacji, a także budować bezpieczne relacje międzyludzkie.

Twój punkt widzenia

Czy uważasz, że współczesne media społecznościowe bardziej pomagają w destygmatyzacji zaburzeń psychicznych (np. przez kampanie edukacyjne)? Czy raczej przyczyniają się do pogłębiania problemów (np. przez kreowanie nierealistycznych wzorców)? Uzasadnij swoje zdanie.



Stygmatyzacja przyczynia się do rozwoju choroby, podczas gdy wsparcie i akceptacja są niezbędne w powrocie do zdrowia.

Potrzeby osób z zaburzeniami nastroju oraz lękowymi

Zaburzenia nastroju oraz zaburzenia lękowe należą do najczęściej diagnozowanych problemów psychicznych w ostatnich dekadach. Warto pamiętać, że **depresja** nie oznacza chwilowego smutku czy gorszego dnia. Stanowi długotrwały zespół zaburzeń nastroju i aktywności, prowadzący do dezorganizacji codziennego życia. Choroba ta ma złożone podłoże biologiczne, psychologiczne oraz społeczne. Pacjenci zmagający się z depresją potrzebują przede wszystkim cierpliwości ze strony bliskich, braku presji, a także pomocy w wykonywaniu podstawowych obowiązków, które w czasie trwania epizodu (ujawnienia się objawów w określonym czasie) mogą wydawać się niemożliwe do wypełnienia.

Szczególne wyzwanie stanowią **zaburzenia depresyjne pojawiające się na specyficznych etapach życia**, na przykład w okresie okołoporodowym. Gwałtowne zmiany hormonalne, stres związany z nową rolą życiową oraz przewlekłe zmęczenie mogą prowadzić do poważnych kryzysów psychicznych u matek.

Definicja

Depresja poporodowa – poważne zaburzenie nastroju występujące u kobiet po urodzeniu dziecka, charakteryzujące się głębokim smutkiem, lękiem, poczuciem winy, brakiem energii oraz trudnościami w nawiązaniu więzi z noworodkiem.

Innym niezwykle złożonym problemem jest zaburzenie afektywne dwubiegunowe. Życie pacjenta z tą diagnozą często przypomina jazdę na emocjonalnym rollercoasterze, czyli doświadczenie skrajnych emocji. To ogromne wyzwanie zarówno dla samego chorego, jak i dla jego najbliższego otoczenia.

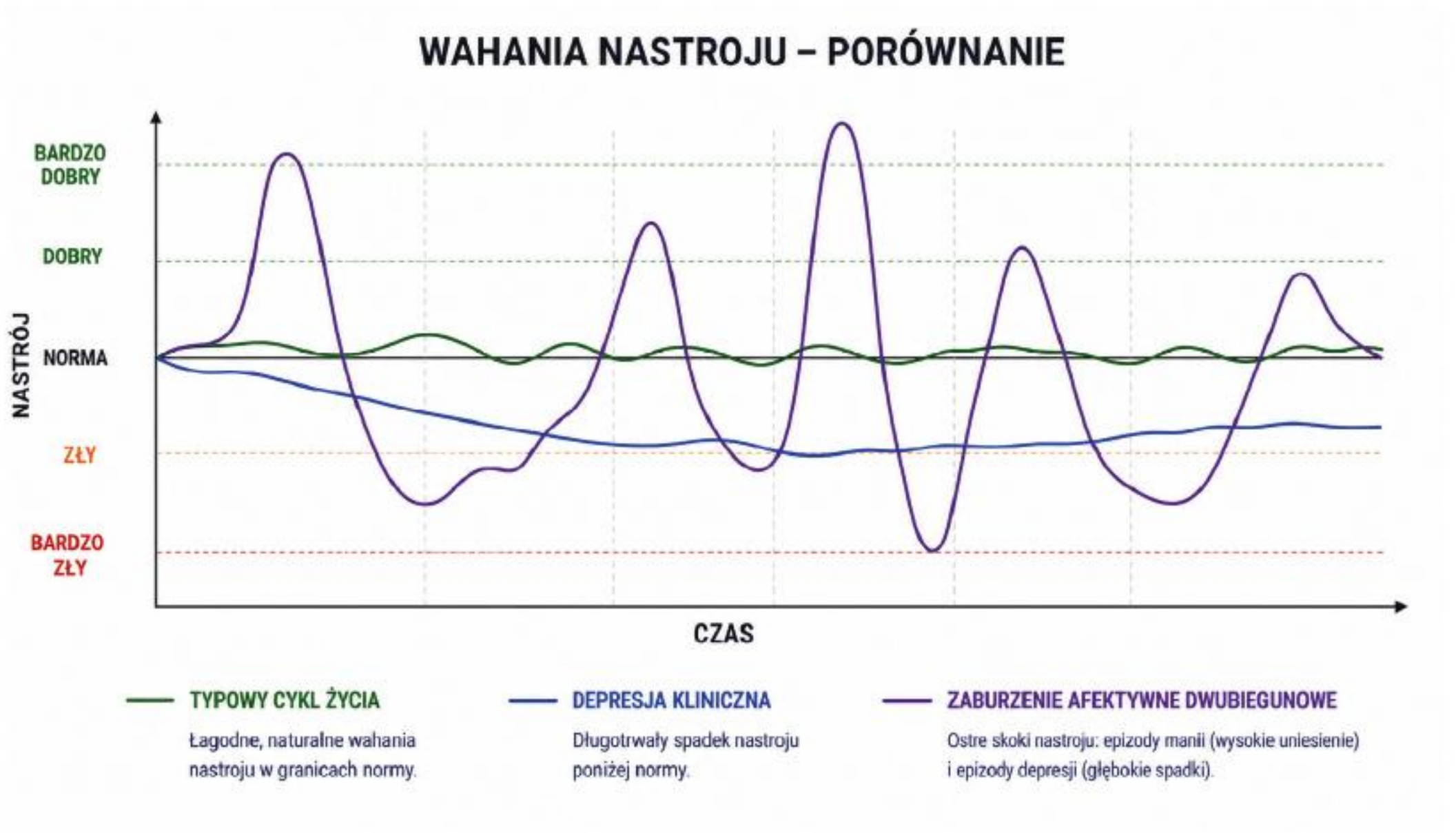
Definicja

Zaburzenie afektywne dwubiegunowe – choroba psychiczna (określana też jako ChAD od nazwy „choroba afektywna dwubiegunowa"), w której występują naprzemiennie epizody manii: nienaturalnie podwyższonego nastroju, nadpobudliwości, braku potrzeby snu, oraz epizody głębokiej depresji.

Z kolei zaburzenia lękowe charakteryzują się nieuzasadnionym, paraliżującym strachem, który znacząco utrudnia normalne funkcjonowanie. Lękowi zazwyczaj towarzyszą objawy somatyczne (płynące z ciała), takie jak: przyspieszone bicie serca, duszności, bóle brzucha czy drżenie rąk. Osoby doświadczające takich stanów potrzebują spokojnego otoczenia oraz zapewnienia o bezpieczeństwie, a nie racjonalizowania ich strachu przez tłumaczenie, że nic się nie dzieje złego.

Sygnały wymagające interwencji i wsparcia:

- wycofanie się z kontaktów społecznych i izolacja,
- nagłe pogorszenie wyników w nauce lub pracy i spadek zaangażowania,
- zaburzenia snu (bezsenność lub nadmierna senność),
- płaczliwość, drażliwość, wybuchowość,
- zgłaszanie częstych bólów somatycznych (głowy, brzucha) bez przyczyny medycznej.



Graficzne przedstawienie różnic w wahaniach nastroju między typowym cyklem, stanem depresji i zaburzenia afektywnego dwubiegunowego

Wyzwania w zaburzeniach psychotycznych

Zaburzenia psychotyczne obejmują stany, w których pacjent traci kontakt z otaczającą go rzeczywistością, określane jako psychozy. Taka sytuacja bywa przerażającym doświadczeniem zarówno dla samej osoby chorej, jak i dla jej najbliższych.

Psychoza – stan zaburzenia psychicznego, w którym pacjent ma zmienione postrzeganie rzeczywistości, często doświadcza omamów (np. słyszy głosy) oraz urojeń (fałszywych przekonań, w które chory bezkrytycznie wierzy).

Definicja

W trakcie trwania epizodu psychotycznego najważniejsze zadanie polega na zapewnieniu pacjentowi poczucia bezpieczeństwa oraz stabilizacji. Nie należy kłócić się z osobą doświadczającą psychozy ani udowadniać jej, że jej urojenia są nieprawdziwe, ponieważ dla niej wydają się one w pełni realne. W takich sytuacjach trzeba zachować spokój, unikać gwałtownych ruchów i jak najszybciej wezwać profesjonalną pomoc medyczną.

Wyzwania w zaburzeniach odżywiania

Zupełnie innej formy wsparcia wymagają pacjenci zmagający się z **zaburzeniami odżywiania**. Stanowią one złożone problemy zdrowotne, których głównym źródłem jest zazwyczaj czynnik psychiczny, a nie po prostu chęć zmiany własnego wyglądu.

Definicja

Zaburzenia odżywiania – grupa chorób o podłożu psychicznym (m.in. anoreksja, bulimia), charakteryzujących się nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi, obsesyjnym lękiem przed przybraniem na wadze oraz zaburzonym obrazem własnego ciała.

Wśród najczęściej diagnozowanych zaburzeń odżywiania wyróżnia się dwa główne schorzenia, które prowadzą do poważnych konsekwencji zdrowotnych:

- **anoreksja** – polega na restrykcyjnym ograniczaniu przyjmowania pokarmów, co ostatecznie prowadzi do skrajnego wyniszczenia organizmu;
- **bulimia** – charakteryzuje się napadami silnego głodu, po których następują zachowania kompensacyjne, na przykład prowokowanie wymiotów.

Oprócz powyższych zaburzeń mogą także występować **zaburzenia nieokreślone lub objawy subkliniczne** (o niewielkim nasileniu). Często czynnikiem sprzyjającym rozwojowi zaburzeń odżywiania u nastolatków jest krytyka czyjegoś wyglądu, zwłaszcza *fat-shaming*. Dlatego ważne, aby w kontaktach z innymi nie koncentrować się na ich wyglądzie i prezentować postawę akceptacji.

akceptacja zamiast krytyki

W toku leczenia osoby doświadczające zaburzeń odżywiania mogą być bardzo wrażliwe na komentarze dotyczące spożywanych przez nie posiłków. Komentarze na temat wyglądu, nawet wypowiadane w dobrej wierze komplementy, też mogą być raniące. Pacjent musi czuć, że nie podlega ocenie. Dzięki temu łatwiej mu będzie przyznać, że ma problem, oraz rozpocząć kompleksowe leczenie psychoterapeutyczne i medyczne.

Wsparcie w zaburzeniach neurodegeneracyjnych

Wraz ze stopniowym starzeniem się społeczeństwa coraz większym wyzwaniem medycznym stają się choroby wieku podeszłego, które bezpośrednio wpływają na funkcjonowanie ludzkiego mózgu. Określa się je jako zaburzenia neurodegeneracyjne.

Zaburzenia neurodegeneracyjne – grupa chorób układu nerwowego (np. choroba Alzheimera, choroba Parkinsona), w których dochodzi do postępującego i nieodwracalnego uszkodzenia oraz obumierania komórek nerwowych w mózgu.

Definicja

skutki choroby Alzheimera

Osoby dotknięte chorobą Alzheimera stopniowo tracą pamięć, umiejętność logicznego myślenia, a w późniejszych etapach schorzenia – zdolność do samodzielnego funkcjonowania. Z tych zmian wynikają specyficzne trudności komunikacyjne. Pacjent może wielokrotnie powtarzać te same pytania, nie rozpoznawać członków rodziny lub reagować agresją wynikającą z narastającego lęku i zagubienia. W opiece nad taką osobą kluczowe pozostaje zachowanie jej godności, co obejmuje mówienie spokojnym tonem, utrzymywanie kontaktu wzrokowego oraz unikanie traktowania dorosłego człowieka jak dziecka.

doświadczenie opiekunów i rodzin

Choroby neurodegeneracyjne stanowią również ogromne obciążenie dla całych rodzin. Opiekunowie nierzadko doświadczają wypalenia, przewlekłego stresu oraz izolacji społecznej. Z tego powodu niezwykle ważną rolę odgrywają **opieka wytchnieniowa**, polegająca na krótkoterminowym zastępstwie w obowiązkach, a także grupy wsparcia i pomoc psychologiczna. Wsparcie fizyczne i psychiczne skutecznie zapobiega marginalizacji osób opiekujących się chorymi.

Odpowiedzialne reagowanie na kryzys psychiczny

Każdy człowiek może znaleźć się w sytuacji, w której ktoś z jego najbliższego otoczenia – kolega z klasy, przyjaciel czy członek rodziny – będzie przeżywał wyjątkowo trudne chwile, a nawet doświadczy kryzysu psychicznego.

Kryzys psychiczny – stan nierównowagi psychicznej wymagający wsparcia i/lub profesjonalnej pomocy.

Definicja

reagowanie na kryzys psychiczny

Odpowiedzialne reagowanie na kryzys psychiczny wymaga dużej uważności. Pierwsza pomoc emocjonalna opiera się zazwyczaj na zasadzie czterech kroków, często określanych skrótem 4Z.

Pierwsza pomoc emocjonalna

Zauważ

Zwróć uwagę na zmianę zachowania osoby doświadczającej trudnej sytuacji: wycofanie, smutek lub drażliwość.

Zapytaj

Powiedz o faktach i swoich uczuciach. Na przykład: „Zauważyłem, że ostatnio jesteś smutny. Martwię się o ciebie. Co się dzieje?".

Zaakceptuj / Wysłuchaj

Słuchaj aktywnie i bez oceniania. Nie bagatelizuj problemu słowami typu „Inni mają gorzej" ani nie dawaj rad – nawet w dobrej wierze. Po prostu bądź obecny/obecna.

Zareaguj / Znajdź pomoc

Pomóż osobie w kryzysie dotrzeć do profesjonalisty – psychologa szkolnego, terapeuty.

bezpośrednie zagrożenia życia i zdrowia

Szczególną ostrożność należy zachować w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia oraz zdrowia. Jeśli osoba potrzebująca pomocy mówi o samobójstwie, okalecza się lub zachowuje w sposób skrajnie ryzykowny, pod żadnym pozorem nie wolno obiecywać jej zachowania tajemnicy. W takich przypadkach trzeba natychmiast powiadomić zaufanego dorosłego, pedagoga szkolnego lub zadzwonić pod numer alarmowy 112. Warto pamiętać, że otwarte mówienie o myślach samobójczych nie zwiększa ryzyka podjęcia próby odebrania sobie życia – to powszechny mit. Szczera rozmowa oraz szybka reakcja otoczenia mogą realnie uratować ludzkie życie.

Twój ruch

Odegrajcie w parach scenkę, w której jedna osoba to uczeń przeżywający stres przed egzaminami, a druga stosuje zasady aktywnego słuchania i pierwszej pomocy emocjonalnej. Następnie zamieńcie się rolami i omówcie, co było najtrudniejsze w prowadzeniu takiej rozmowy.

REAGUJ, RATUJ ŻYCIE!

TWOJA REAKCJA MOŻE ZMIENIĆ CZYJEŚ ŻYCIE.

ZŁOTA ZASADA:
BEZ TAJEMNIC

Jeśli coś Cię niepokoi, nie trzymaj tego w sobie.
Powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej.

3 KROKI SZYBKIEJ REAKCJI

1. **ZWRÓĆ UWAGĘ**
   Zauważ, że coś jest nie tak.
   Nie ignoruj swojego niepokoju.

2. **POROZMAWIAJ**
   Powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej
   – w domu, w szkole lub gdzie indziej.

3. **POPROŚ O POMOC**
   Jeśli sytuacja jest poważna
   lub wraca – szukaj pomocy dalej.
   Nie jesteś sam ani sama.

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA
800 12 12 12
CAŁODOBOWO • BEZPŁATNIE • ANONIMOWO

BEZPIECZNY CZAT INTERNETOWY
czat.brpd.gov.pl
CAŁODOBOWO • BEZPŁATNIE • ANONIMOWO

PAMIĘTAJ: PROSIĆ O POMOC TO ODWAGA, NIE SŁABOŚĆ.

4. Zrozumienie zaburzeń psychicznych i wsparcie osób zmagających się z nimi

Pomoc profesjonalna i instytucjonalna

Świadomy obywatel

116111.pl
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Jeśli codzienne wsparcie bliskich okaże się niewystarczające, konieczne staje się sięgnięcie po profesjonalną pomoc. Warto wiedzieć, do kogo się zwrócić, ponieważ specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym mają zróżnicowane kompetencje oraz uprawnienia.

Specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym

Zawód	Kompetencje i uprawnienia
psycholog	• Przeprowadza diagnozę psychologiczną z pomocą testów, rozmowy lub obu tych możliwości. • Udziela wsparcia – prowadzi rozmowy psychologiczne mające na celu opanowanie bieżącej sytuacji. Nie jest to rodzaj długoterminowego leczenia.
psychoterapeuta	• To osoba – często psycholog lub lekarz, która ukończyła specjalistyczne szkolenie. • Prowadzi długoterminowe leczenie metodami psychologicznymi – psychoterapię.
psychiatra	• To lekarz medycyny, który ukończył specjalizację psychiatryczną. • Jako jedyny specjalista w tej dziedzinie (w odróżnieniu od psychologa czy psychoterapeuty) prowadzi leczenie, w którym wykorzystuje środki farmakologiczne.

Definicja

Psychoterapia – metoda leczenia zaburzeń psychicznych i trudności emocjonalnych polegająca na regularnych rozmowach ze specjalistą, prowadzonych, aby zmienić nieoptymalne wzorce myślenia i zachowania.

psycholog i pedagog szkolny

pomoc nieformalna

Profesjonalną pomoc można uzyskać w wielu różnych miejscach. Na terenie szkoły osobą pierwszego kontaktu powinien być psycholog lub pedagog szkolny. Z kolei w ramach publicznego systemu ochrony zdrowia funkcjonują **środowiskowe ośrodki pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej i poradnie zdrowia psychicznego** (PZP). Dzieci oraz nastolatki nie potrzebują skierowania lekarskiego, aby skorzystać z ich pomocy. Wymagana jest do tego tylko zgoda rodzica lub opiekuna prawnego. Oprócz tego istnieją formy pomocy nieformalnej, takie jak lokalne grupy wsparcia i całodobowe telefony zaufania. Zapewniające pełną anonimowość i umożliwiają szybką interwencję w nagłym kryzysie.

Zajrzyj do źródła

> Ochrona zdrowia psychicznego obejmuje realizację zadań dotyczących w szczególności:
>
> 1) promocji zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym;
> 2) zapewnienia osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym;
> 3) kształtowania wobec osób z zaburzeniami psychicznymi właściwych postaw społecznych, a zwłaszcza zrozumienia, tolerancji, życzliwości, a także przeciwdziałania ich dyskryminacji.

Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego, art. 2, ust. 1.

Twój ruch

Na podstawie fragmentu ustawy o ochronie zdrowia psychicznego podaj trzy zachowania lub postawy, jakie społeczeństwo (w tym społeczność szkolna) powinno rozwijać wobec osób doświadczających zaburzeń psychicznych.

Podsumowanie lekcji

- Stygmatyzacja pacjentów z zaburzeniami psychicznymi pogłębia ich izolację społeczną oraz znacząco utrudnia leczenie. Działania destygmatyzujące i okazywanie empatii odgrywają kluczową rolę w procesie zdrowienia.
- Różnorodne zaburzenia psychiczne, np. depresja, stany lękowe, choroba afektywna dwubiegunowa, psychozy czy problemy z odżywianiem, wymagają zrozumienia ich specyfiki oraz zapewnienia pacjentowi poczucia bezpieczeństwa.
- Choroby neurodegeneracyjne, np. choroba Alzheimera, stanowią ogromne wyzwanie nie tylko dla samego pacjenta, lecz także dla jego opiekunów. Oni również potrzebują odpowiedniego wsparcia systemowego.
- Odpowiedzialne reagowanie na kryzys psychiczny opiera się przede wszystkim na uważności, aktywnym słuchaniu oraz powstrzymywaniu się od oceniania drugiej osoby. W sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia należy zawiadomić zaufanego dorosłego, a jeżeli sytuacja wymaga natychmiastowego działania – zadzwonić na numer alarmowy 112.
- Kompleksowy system wsparcia obejmuje: pomoc szkolną, telefony zaufania oraz wykwalifikowanych specjalistów (psychologów, psychiatrów i psychoterapeutów), przyjmujących m.in. w środowiskowych ośrodkach pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej.

Pytania i polecenia

1. Znajdź w internecie najbliższy twojemu miejscu zamieszkania lub szkole środowiskowy ośrodek pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży (inna nazwa to ośrodek I poziomu). Zapisz w zeszycie pełną nazwę i adres placówki oraz adres strony WWW lub e-mail.
2. Przedstaw, w jaki sposób zastosujesz zasadę czterech kroków: zauważ, zapytaj, zaakceptuj, zareaguj, wobec kolegi, który od kilku tygodni unika kontaktów z rówieśnikami i mocno opuścił się w nauce.
3. Wyszukaj w dostępnych źródłach informacje o trzech instytucjach, np poradniach, fundacjach, centrach interwencji kryzysowej, działających w twoim regionie i oferujących bezpłatną pomoc psychologiczną dla nastolatków. Zapisz w zeszycie ich pełne nazwy oraz numery kontaktowe.
4. Zaprojektuj ulotkę informacyjną przeznaczoną dla rodzin pacjentów zmagających się z chorobą Alzheimera. Umieść na niej pięć najważniejszych zasad komunikacji z chorym.

Propozycja projektu

Przeprowadźcie na terenie szkoły kampanię „Słowa mają moc – stop stygmatyzacji". Jej cel to uświadomienie członków społeczności szkolnej, w jaki sposób język potoczny, żarty czy wyzwiska wpływają na pacjentów zmagających się z zaburzeniami psychicznymi. Przygotujcie anonimową ankietę badającą poziom świadomości uczniów, stwórzcie plakaty edukacyjne oraz zorganizujcie wystawę na korytarzu szkolnym, która będzie promować postawy empatyczne i destygmatyzujące.

5 Samoocena i granice psychiczne: jak budować zdrowy obraz siebie? (temat fakultatywny)

Na tej lekcji

- dowiesz się, czym jest samoocena i jak wpływa na twoje zdrowie psychiczne oraz podejmowanie wyzwań;
- zrozumiesz różnicę między adekwatną a nieadekwatną samooceną;
- nauczysz się przekształcać nieracjonalne przekonania w racjonalne myśli;
- poznasz sposoby wyznaczania granic psychicznych i budowania asertywności w relacjach.

Wyobraź sobie, że stoisz przed nowym, trudnym wyzwaniem – może to być ważny sprawdzian, występ publiczny albo dołączenie do nieznanej grupy znajomych. Co mówi wtedy twój wewnętrzny głos? Słyszysz zachętę czy raczej surową krytykę oraz przewidywanie porażki? Ten wewnętrzny monolog odzwierciedla twoją samoocenę. Sposób, w jaki myślisz o sobie, oddziałuje na każdą sferę życia: od relacji z rówieśnikami, przez wyniki w nauce, aż po ogólne poczucie szczęścia.

Współcześnie, gdy z wielu stron docierają do nas wyidealizowane obrazy z mediów społecznościowych, stosunkowo łatwo zagubić poczucie własnej wartości. Zrozumienie, jak budować zdrowy obraz siebie oraz wyznaczać granice psychiczne, to klucz do odporności emocjonalnej i satysfakcjonującego życia. Warto dowiedzieć się, w jaki sposób przejąć kontrolę nad własnymi myślami i jak budować fundamenty zdrowia psychicznego.

Samoocena – podstawa zdrowia psychicznego

zdrowie psychiczne jako dobrostan

Zdrowie psychiczne rozumiane jako odczuwanie dobrostanu pozwala człowiekowi, by:

- realizował swoje cele i wykorzystywał możliwości rozwoju;
- radził sobie z normalnym stresem życiowym;
- pracował produktywnie;
- mógł wnieść wkład w życie swojej społeczności.

Aby wymieniony potencjał mógł się w pełni rozwinąć, niezbędny okazuje się solidny fundament, którym jest właśnie **samoocena**. Stanowi ona swoisty układ odpornościowy psychiki: chroni przed załamaniem w obliczu trudności i pozwala odczuwać satysfakcję z codziennych doświadczeń.

Definicja

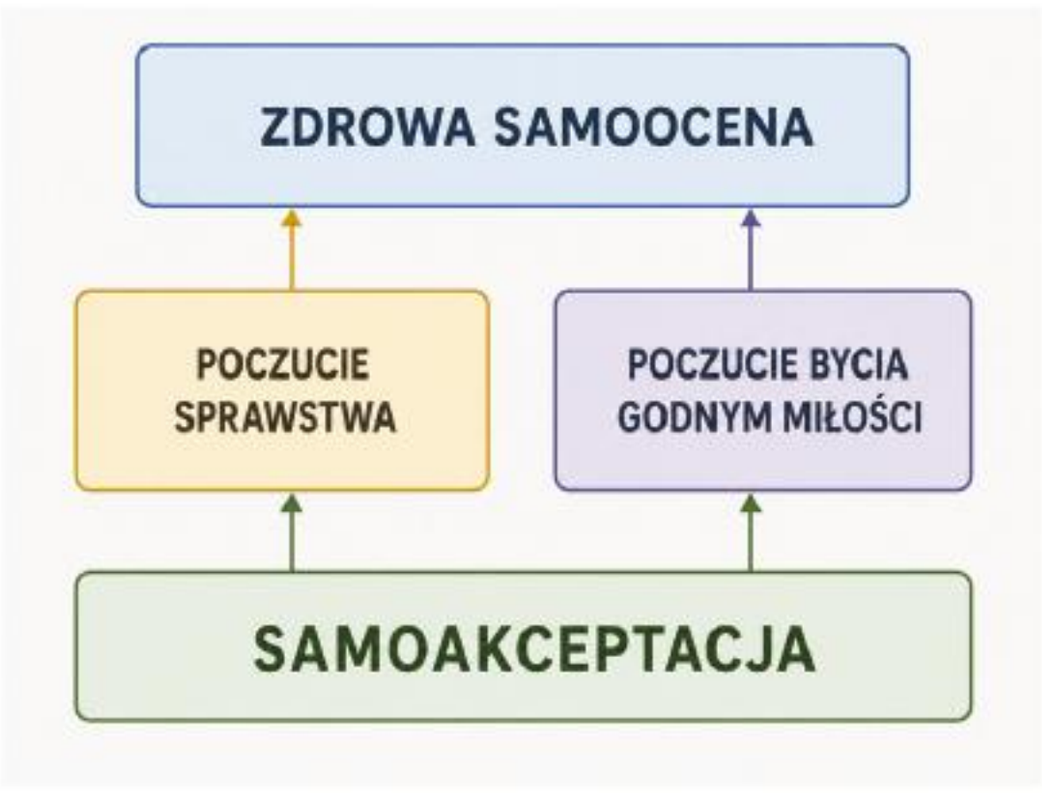
Samoocena – subiektywna ocena własnej wartości, kompetencji, cech fizycznych i psychicznych. Jest to uogólniona postawa wobec samego siebie, która wpływa na sposób myślenia, odczuwania i działania.

stabilna samoocena

Stabilna samoocena ma kluczowe znaczenie dla ogólnego zdrowia psychicznego. Ludzie ceniący siebie zazwyczaj rzadziej zapadają na depresję, skuteczniej radzą sobie z lękiem oraz wykazują wyższą odporność psychiczną. Wspomniana odporność oznacza zdolność do szybkiego podnoszenia się po porażkach. Gdy osoba o zdrowej samoocenie doświadcza niepowodzenia, przeważnie traktuje je jako informację zwrotną i okazję do nauki, a nie jako dowód na własną beznadziejność. Dzięki takiemu podejściu nie poddaje się łatwo i aktywnie szuka nowych rozwiązań.

poczucie wartości a wyzwania

Można zauważyć silną zależność między poczuciem własnej wartości a podejmowaniem wyzwań życiowych. Człowiek wierzący w swoje kompetencje chętniej angażuje się w nowe projekty, nawiązuje relacje i stawia sobie ambitne cele. Z kolei **niska samoocena nierzadko działa jak wewnętrzny hamulec**. Z obawy przed kompromitacją lub odrzuceniem osoby o zaniżonym poczuciu wartości mogą rezygnować z działań, zanim w ogóle spróbują. W dłuższej perspektywie takie unikanie wyzwań prowadzi do frustracji oraz poczucia zmarnowanego potencjału.



Samoocena opiera się na akceptacji swoich mocnych i słabych stron, wierze we własne możliwości oraz przekonaniu, że zasługujemy na szacunek i dobre relacje z innymi.

Czynniki kształtujące obraz siebie w świecie realnym i cyfrowym

Samoocena nie stanowi cechy, z którą człowiek przychodzi na świat. Kształtuje się przez całe życie, przy czym proces ten rozpoczyna się już we wczesnym dzieciństwie. Wpływają na nią różnorodne doświadczenia, odnoszone sukcesy i ponoszone porażki, jednak szczególną rolę odgrywają komunikaty otrzymywane od otoczenia. Zbiór wszystkich przekonań na własny temat tworzy wewnętrzny **obraz siebie**.

czynniki wpływające na samoocenę

Obraz siebie – złożona struktura poznawcza, na którą składają się wszystkie wyobrażenia, przekonania i opinie jednostki na temat własnego wyglądu, cech charakteru, umiejętności oraz ról społecznych.

Definicja

W świecie realnym ogromną rolę odgrywają komunikaty otrzymywane od osób znaczących w okresie dzieciństwa i młodości, takich jak rodzice, opiekunowie czy nauczyciele. Jeśli dziecko jest chwalone za włożony wysiłek, otrzymuje bezwarunkową akceptację oraz wsparcie w trudnych chwilach, łatwiej buduje pozytywny obraz siebie.

wpływ osób znaczących

Do głównych **czynników wzmacniających poczucie własnej wartości** należą:

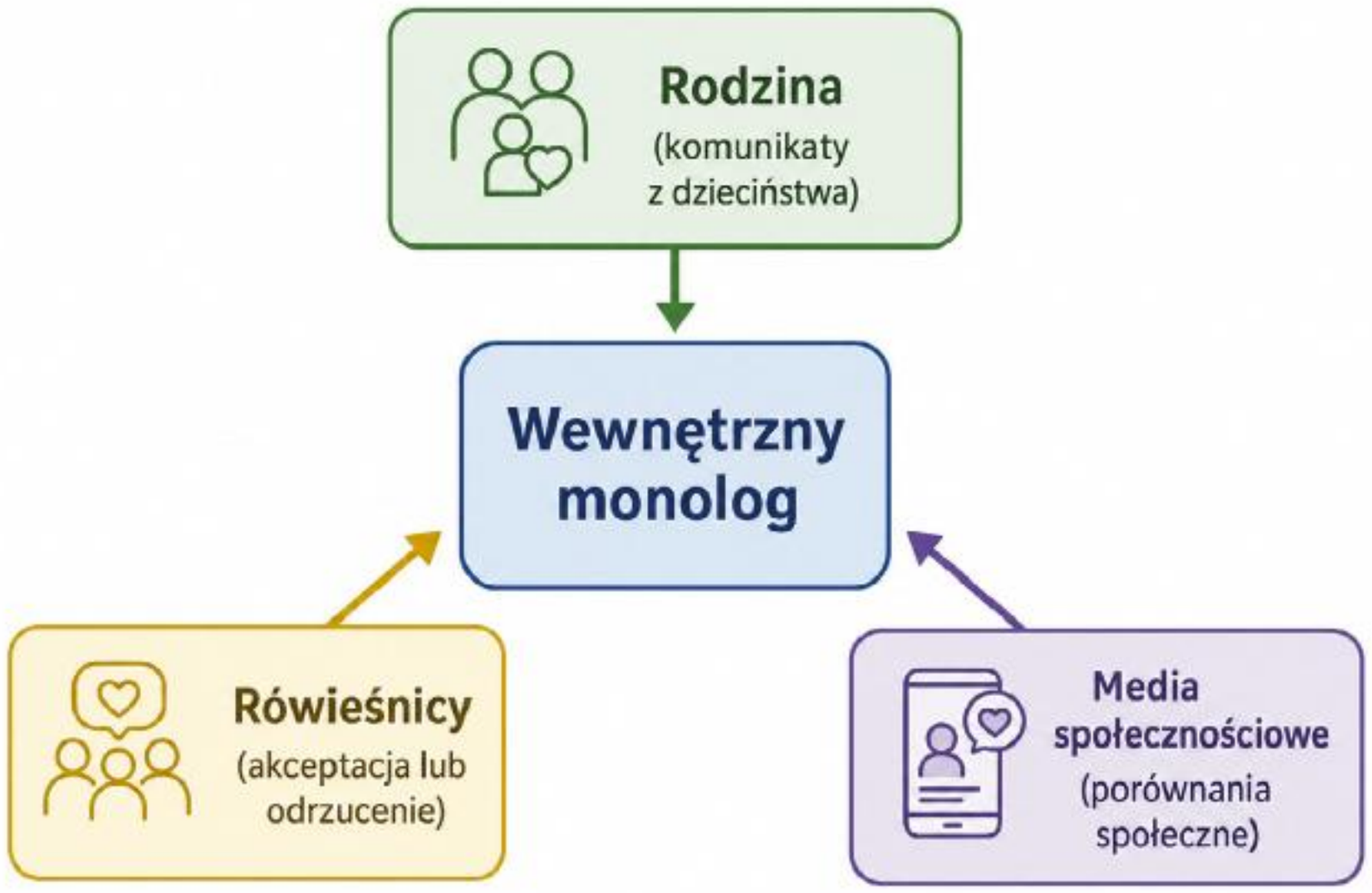
- wsparcie społeczne,
- poczucie przynależności do grupy rówieśniczej,
- stawianie sobie realistycznych celów.

Obraz siebie bywa niszczony przez czynniki negatywne. Należy do nich przede wszystkim szkodliwa **krytyka**, polegająca na ocenianiu osoby, a nie jej konkretnego zachowania (np. komunikat „Jesteś leniwa.” zamiast „Nie odrobiłaś zadania.”). Równie destrukcyjny wpływ wywierają **wygórowane oczekiwania otoczenia**, **brak wsparcia emocjonalnego** i doświadczanie **przemocy rówieśniczej**. W takich warunkach młody człowiek często zaczyna wierzyć, że jest niewystarczający.

czynniki negatywnie wpływające na obraz siebie

Współcześnie ogromne znaczenie dla budowania właściwego obrazu siebie ma świat cyfrowy. Media społecznościowe promują **nierealistyczne standardy** piękna, sukcesu i stylu życia, a użytkownicy często się z nimi porównują. Niekorzystnie na użytkowników wpływa też **FOMO**, co nierzadko prowadzi do poczucia wykluczenia, samotności i zauważalnego spadku samooceny. Ponadto ciągłe poszukiwanie potwierdzenia własnej wartości w postaci polubień oraz komentarzy sprawia, że samoocena uzależnia się od opinii z internetu.

znaczenie świata cyfrowego



Nasz wewnętrzny głos często jest echem słów, które słyszeliśmy od innych w przeszłości, oraz obrazów, z którymi spotykamy się w przestrzeni cyfrowej.

Adekwatność samooceny a pułapki myślenia o sobie

Samoocena przyjmuje różne formy, a kluczowym pojęciem w psychologii pozostaje jej adekwatność. W zdrowym podejściu nie chodzi o to, by zawsze myśleć o sobie jak najlepiej. Liczy się to, by wewnętrzny obraz siebie pozostawał zgodny z rzeczywistością. Specjaliści rozróżniają samoocenę adekwatną oraz nieadekwatną, przy czym ta druga może przyjmować postać zaniżoną lub zawyżoną.

Definicja

Adekwatna samoocena – realistyczne i obiektywne postrzeganie własnych mocnych i słabych stron. Osoba z taką samooceną zna swoje możliwości, akceptuje wady i potrafi pracować nad swoim rozwojem bez nadmiernej samokrytyki.

Definicja

Nieadekwatna samoocena – zaburzony obraz własnej osoby, niezgodny z rzeczywistym potencjałem. Może być zaniżona (niedocenianie siebie, poczucie niższości) lub zawyżona (przecenianie swoich możliwości, arogancja, brak krytycyzmu).

Jak samoocena wpływa na relacje z innymi?

- **Adekwatna samoocena** – osoba, która potrafi ocenić siebie w sposób właściwy buduje relacje oparte na partnerstwie i szacunku.
- **Zaniżona samoocena** – osoba, która nie docenia siebie często ulega innym, boi się odrzucenia, pozwala na przekraczanie granic.
- **Zawyżona samoocena** – osoba przeceniająca swoje możliwości chce dominować, narzuca swoje zdanie, traktuje innych z góry.

konsekwencje nieadekwatnej samooceny

Konsekwencje nieadekwatnej samooceny bywają bardzo poważne i wpływają na różne obszary życia. Osoby o zaniżonym poczuciu własnej wartości często rezygnują z awansów zawodowych, godzą się na gorsze traktowanie w relacjach partnerskich i rzadziej realizują swoje marzenia. Z kolei osoby o zawyżające swoją ocenę zazwyczaj napotykają trudności w pracy zespołowej. Często popadają w konflikty i nie potrafią uczyć się na własnych błędach, ponieważ żyją w przekonaniu o swojej nieomylności.

Szczególnie niebezpiecznym mechanizmem związanym z zaniżoną samooceną jest **samospełniające się proroctwo**. Działa ono według określonego schematu, który można prześledzić na przykładzie ucznia o zaniżonej samoocenie przygotowującego się do trudnego sprawdzianu:

- może odczuwać przekonanie, że poniesie porażkę, co wywołuje silny stres;
- napięcie emocjonalne sprawia, że nie potrafi skupić się na nauce;
- podczas samego testu myśli o niepowodzeniu, co skutecznie blokuje pamięć;
- w efekcie otrzymuje złą ocenę, co utwierdza go w pierwotnym przekonaniu o braku zdolności.

W ten sposób negatywne przekonania na własny temat same się potwierdzają. Tworzy to błędne koło, z którego trudno się samodzielnie wydostać bez zmiany sposobu myślenia.

Przekształcanie nieracjonalnych przekonań w racjonalne odpowiedniki

zniekształcenia poznawcze

Niskie kompetencje psychospołeczne mogą wiązać się ze specyficznym sposobem interpretacji codziennych wydarzeń. Ludzki umysł potrafi tworzyć tzw. zniekształcenia poznawcze. Są to automatyczne, negatywne myśli, które zazwyczaj nie mają pokrycia w faktach, jednak bywają uznawane za prawdę. W konsekwencji prowadzą one do powstawania przekonań nieracjonalnych.

Definicja

Przekonania nieracjonalne – sztywne, skrajne i nielogiczne myśli na temat siebie, innych ludzi lub świata, które wywołują silne emocje i utrudniają skuteczne działanie.

Typowe zniekształcenia poznawcze:

- **myślenie czarno-białe** – np. „Jeśli nie jestem najlepszy, to jestem do niczego.”,
- **katastrofizowanie** – np. „Na pewno się skompromituję i wszyscy będą się ze mnie śmiać.”,
- **czytanie w myślach** – np. „Koleżanka nie odpowiedziała na moje powitanie, więc na pewno mnie nienawidzi.”.

Twój punkt widzenia

Czy łatwiej zauważyć zniekształcenia poznawcze u siebie, czy u innych osób? Zastanówcie się wspólnie, w jaki sposób możecie wspierać się w codziennym budowaniu racjonalnej samooceny i poczucia sprawstwa.

Tego rodzaju myśli działają na ludzi niczym wirusy w oprogramowaniu komputera. Skutecznie fałszują one obiektywną rzeczywistość i stopniowo niszczą poczucie własnej wartości.

Kluczem do pozytywnej zmiany okazuje się nauka **rozpoznawania destrukcyjnych myśli** oraz przekształcania ich w racjonalne odpowiedniki. Proces ten wymaga chwili refleksji i zadania sobie pytania o to, czy istnieją obiektywne dowody na prawdziwość danego osądu. Zamiast zakładać, że „Zawsze zawodzę.”, warto sformułować racjonalny odpowiednik: „Tym razem mi się nie udało, ale wyciągnę wnioski na przyszłość.”. Podobnie zamiast uogólnienia „Nikt mnie nie lubi.” można pomyśleć: „Nie każdy musi darzyć mnie sympatią, jednak mam wokół siebie osoby, którym na mnie zależy.”.

Racjonalna samoocena odgrywa fundamentalną rolę w **budowaniu poczucia sprawstwa**. Oznacza ono przekonanie, że człowiek ma realny wpływ na własne życie i potrafi kształtować otaczającą go rzeczywistość. Jeśli człowiek uwolni się od paraliżujących, nieracjonalnych myśli, odzyska energię niezbędną do działania. Zacznie dostrzegać konstruktywne rozwiązania zamiast piętrzących się problemów, co bezpośrednio przełoży się na sukcesy edukacyjne, zawodowe oraz osobiste.

Przypomnij sobie sytuację z ostatniego tygodnia, w której poczułeś/poczułaś się źle z powodu własnego błędu. Zapisz na kartce negatywną myśl, która ci wtedy towarzyszyła, a obok jej racjonalny odpowiednik, oparty na faktach i życzliwości dla samego siebie. Na podstawie swojego doświadczenia zanotuj w zeszycie jedną radę dla rówieśnika, który zbyt surowo ocenia swoje potknięcia.

Twój ruch

Granice psychiczne jako podstawa szacunku w relacjach

Budowanie zdrowego obrazu siebie nierozerwalnie wiąże się z umiejętnością funkcjonowania w społeczeństwie. Aby relacje z innymi ludźmi były bezpieczne i satysfakcjonujące, należy wiedzieć, gdzie kończy się własne „ja", a zaczyna terytorium drugiego człowieka. Do określenia tej przestrzeni służą właśnie **granice psychiczne**.

Te granice w pewnym sensie przypominają granice państw. Podobnie jak one zapewniają odrębność i chronią osobiste terytorium, jednak nie oznaczają całkowitej izolacji od otoczenia. Zdrowe granice psychiczne powinny umożliwiać swobodną wymianę myśli oraz komunikację z innymi ludźmi. Świadome wyznaczanie tych barier jest kluczowe dla zachowania higieny psychicznej. Skutecznie chroni ono przed wypaleniem, przewlekłym stresem oraz ewentualnym wykorzystaniem przez inne osoby.

właściwości zdrowych granic

Niestety, w codziennym życiu nierzadko dochodzi do naruszania granic własnych oraz cudzych. Do typowych przykładów takich zachowań należą:

przykłady naruszenia granic

- nadmierna kontrola (np. sprawdzanie, co robi bliska osoba, kiedy nie jest z nami),
- manipulacja emocjonalna (wzbudzanie poczucia winy w celu osiągnięcia korzyści),
- ignorowanie odmowy,
- zmuszanie do osobistych zwierzeń,
- niechciany dotyk.

Nieszanowanie cudzych granic stanowi formę **traktowania drugiej osoby w sposób przedmiotowy**. Sprowadza się to do wykorzystywania jej jako narzędzia służącego wyłącznie do realizacji własnych celów.

zdrowe granice a poczucie bezpieczeństwa

Można zaobserwować ścisły związek między utrzymywaniem zdrowych granic a ogólnym poczuciem bezpieczeństwa. Człowiek, który potrafi jasno komunikować swoje potrzeby i odmawiać bez poczucia winy, buduje

wokół siebie środowisko oparte na wzajemnym szacunku. Z kolei osoby pozwalające na ciągłe przekraczanie własnych granic często żyją w stałym stresie. Stopniowo tracą zaufanie do siebie oraz do otoczenia, co prowadzi do drastycznego spadku samooceny.



Zdrowe granice psychiczne działają jak ogrodzenie z furtką – chronią nasze wnętrze, ale pozwalają nam świadomie decydować, kogo zapraszamy do naszego życia.

Zajrzyj do źródła

> Granice psychologiczne mają bardzo duże znaczenie w relacjach międzyludzkich. Pomagają określić naszą odrębność. Granice pomagają nam ocenić, czy dzieje się coś niepokojącego i szkodliwego dla nas w relacjach z innymi osobami. Powinny być na tyle stałe, aby dawać poczucie bezpieczeństwa, a przy tym na tyle elastyczne, aby umożliwiać budowanie relacji i bliski kontakt z innymi ludźmi.
>
> *BHP użytkownika mediów elektronicznych*, oprac. K. van Laere, K. Sochocka, E. Biaduń-Korulczyk, Fundacja poza Schematami, Warszawa 2019, https://link.operon.pl/EH(dostęp: 15.04.2026).

Twój ruch

Na podstawie materiału źródłowego wyjaśnij, dlaczego granice psychiczne nie powinny być sztywne i zamknięte.

Asertywność i wzmacnianie poczucia własnej wartości w praktyce

Teoretyczna wiedza o samoocenie i granicach stanowi zaledwie początek drogi. Prawdziwym wyzwaniem okazuje się wdrożenie tych zasad w codziennym życiu. Wzmacnianie poczucia własnej wartości to długotrwały proces, wymagający dbania o osobiste potrzeby – zarówno te fizyczne, jak i emocjonalne. Człowiek, który troszczy się o własne ciało oraz umysł, wysyła sobie jasny sygnał: „Jestem ważny/ważna, zasługuję na szacunek".

Kolejnym istotnym krokiem jest opanowanie technik dbania o granice w relacjach z rówieśnikami oraz dorosłymi. Postawa ta wymaga odwagi do wyrażania własnego zdania i otwartej niezgody na zachowania, które ranią lub sprawiają przykrość. Narzędziem umożliwiającym taką komunikację, chroniącym integralność psychiczną i jednocześnie szanującym drugą stronę, jest asertywność (por. s. 22).

relacje nastolatków z rodzicami

Jednym z elementów budowania granic jest zmiana relacji nastolatków, przechodzących proces dorastania, z rodzicami. Rodzice małych dzieci nadzorują i kontrolują dużo więcej spraw dziecka kilkuletniego niż nastolatka. To skomplikowane zagadnienie, którego nie da się w sposób prosty podsumować.

Asertywność w praktyce opiera się w dużej mierze na stosowaniu komunikatów typu „Ja". Zamiast atakować rozmówcę słowami „Znowu mnie ignorujesz." (czyli komunikatu „Ty", budzącego zazwyczaj opór i agresję), osoba asertywna sformułuje to inaczej. Powie na przykład: „Czuję się lekceważona, kiedy nie odpowiadasz na moje pytania, a zależy mi na tym, żebyśmy porozmawiali.". Taka postawa ułatwia rozwiązywanie konfliktów i pomaga budować dobre relacje.

Asertywne zachowania, które wzmacniają poczucie własnej wartości:

- umiemy odmawiać bez konieczności nadmiernego tłumaczenia się i przepraszania;
- przyjmujemy komplementy bez umniejszania swoich zasług – np. mówimy „dziękuję" zamiast „to nic takiego");
- wyrażamy własne opinie, nawet jeśli różnią się one od zdania większości grupy;
- prosimy o pomoc, gdy jej potrzebujemy, bez poczucia, że jesteśmy przez to słabsi;
- reagujemy na krytykę w sposób spokojny i oddzielamy fakty od emocji.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/EH
BHP użytkownika mediów elektronicznych

Warto pamiętać, że zdecydowana, asertywna postawa pomaga budować szacunek do samego siebie. Im lepiej człowiek poznaje własne potrzeby i im bardziej rozwija kompetencje psychospołeczne, tym większe ma szanse na osiągnięcie życiowego sukcesu. Przekłada się to również bezpośrednio na zdolność do tworzenia zdrowych, wspierających relacji.

Twój punkt widzenia

Czy uważasz, że w dzisiejszym świecie, zdominowanym przez media społecznościowe, trudniej jest być asertywnym i stawiać granice? Co byś zrobił/zrobiła, gdyby bliski przyjaciel regularnie przekraczał twoje granice, co tłumaczyłby troską o ciebie?

Podsumowanie lekcji

- Samoocena to subiektywna ocena własnej wartości, która stanowi fundament zdrowia psychicznego. Zależą od niej odporność na stres i gotowość do podejmowania wyzwań.
- Na obraz siebie wpływają czynniki pozytywne (wsparcie bliskich, realistyczne cele) oraz negatywne (szkodliwa krytyka, nierealistyczne standardy w mediach społecznościowych, FOMO).
- Adekwatna samoocena polega na realistycznym postrzeganiu swoich zalet i wad. Nieadekwatnej samooceny (zaniżona lub zawyżona) prowadzi do problemów w relacjach i utrudnia osiąganie celów.
- Granice psychiczne to niewidzialne linie chroniące naszą integralność. Ich wyznaczanie jest niezbędne dla poczucia bezpieczeństwa i higieny psychicznej.
- Asertywność to kluczowe narzędzie komunikacji, które pozwala na wyrażanie własnych potrzeb i obronę granic, z zachowaniem szacunku dla innych osób.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij, na czym polega różnica między samooceną adekwatną a zawyżoną. Podaj przykład zachowania osoby z zawyżoną samooceną w sytuacji konfliktu w grupie.
2. Przeanalizuj mechanizm samospełniającego się proroctwa. Omów krok po kroku, jak negatywne przekonanie „Na pewno nie dostanę tej pracy dorywczej.” może doprowadzić do faktycznego odrzucenia kandydata.

3. Przekształć poniższe nieracjonalne przekonania w ich racjonalne odpowiedniki.

a) Jeśli nie dostanę piątki z tego testu, to znaczy, że jestem głupi.

b) On nie odpisał na moją wiadomość od godziny, na pewno jest na mnie zły.

c) Zawsze mam pecha w relacjach z ludźmi.

4. Napisz asertywny komunikat typu „Ja" w odpowiedzi na następującą sytuację: twój znajomy po raz kolejny spóźnia się ponad pół godziny na umówione spotkanie, a nie informuje o tym wcześniej.

5. Zaprojektuj plakat lub infografikę promującą zasady higieny psychicznej i dbania o własne granice w świecie cyfrowym (np. w kontekście mediów społecznościowych i FOMO).

Propozycja projektu

Zaprojektujcie i przeprowadźcie w szkole kampanię „Tydzień Dobrych Słów" na rzecz budowania adekwatnej samooceny. Projekt może obejmować:

- stworzenie tablicy dobrych myśli', na której uczniowie będą przypinać karteczki z racjonalnymi, wspierającymi przekonaniami;
- przygotowanie audycji dla szkolnego radiowęzła na temat asertywności;
- przeprowadzenie anonimowej ankiety wśród uczniów na temat tego, co najbardziej obniża ich poczucie własnej wartości w szkole.

Następnie opracujcie raport z rekomendacjami dla nauczycieli.

6 Prawa w ochronie zdrowia psychicznego: jak korzystać z przepisów? (temat fakultatywny)

Na tej lekcji

- dowiesz się, jakie akty prawne chronią zdrowie psychiczne i gwarantują bezpieczeństwo pacjenta;
- poznasz katalog praw pacjenta oraz instytucje stojące na ich straży;
- nauczysz się, jak reagować na naruszenia praw i dyskryminację w systemie ochrony zdrowia;
- zrozumiesz, jakie masz prawa i obowiązki w zakresie zdrowia psychicznego w środowisku szkolnym.

Zdrowie psychiczne stanowi fundament codziennego funkcjonowania, budowania relacji z innymi ludźmi oraz osiągania sukcesów w nauce i pracy. Niestety, osoby doświadczające kryzysów psychicznych spotykają się z niezrozumieniem, a niekiedy nawet z dyskryminacją. Z tego powodu niezwykle istotna jest świadomość, że dobrostan psychiczny podlega szczególnej ochronie prawnej.

Przepisy nie tylko gwarantują dostęp do leczenia, lecz także chronią godność, intymność i wolność każdego człowieka. Warto wiedzieć, gdzie szukać rzetelnej pomocy, w jaki sposób egzekwować swoje prawa w gabinecie lekarskim czy szpitalu, a także do kogo się zwrócić w przypadku ich łamania.

Ochrona zdrowia psychicznego w Polsce

ochrona zdrowia wg aktów prawnych

System ochrony zdrowia w Polsce opiera się na hierarchii aktów prawnych, na czele której stoi **Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej**. Jej artykuł 68 gwarantuje każdemu obywatelowi prawo do ochrony zdrowia oraz równy dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych. Z tego zapisu wynikają kolejne, bardziej szczegółowe regulacje, tworzące ramy bezpieczeństwa dla pacjentów. Jednym z najważniejszych dokumentów jest **ustawa o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta** określająca uniwersalne uprawnienia przysługujące każdej osobie korzystającej z pomocy medycznej.

1. Każdy ma prawo do ochrony zdrowia.
2. Obywatelom, niezależnie od ich sytuacji materialnej, władze publiczne zapewniają równy dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych. Warunki i zakres udzielania świadczeń określa ustawa.

Konstytucja RP z dnia 2 kwietnia 1997 r., art. 68 ust. 1 i 2.

Zajrzyj do źródła

Przeczytaj fragment Konstytucji RP. Powiedz, w jaki sposób zasada równego dostępu do świadczeń jest realizowana w przypadku osób w kryzysie psychicznym, które mieszkają w małych miejscowościach oddalonych od dużych ośrodków medycznych.

Twój ruch

Osoby zmagające się z kryzysami psychicznymi znajdują się zazwyczaj w sytuacji szczególnej wrażliwości. Z tego powodu ustawodawca stworzył dodatkowy akt prawny regulujący kwestie związane z leczeniem psychiatrycznym, czyli **ustawę o ochronie zdrowia psychicznego**. Opiera się ona na nadrzędnej zasadzie poszanowania godności ludzkiej. Zdrowie psychiczne stanowi fundamentalne dobro osobiste człowieka, dlatego wszelkie działania medyczne powinny być podejmowane z maksymalnym szacunkiem dla podmiotowości pacjenta. Ustawa dba o dobrostan prawny pacjenta i reguluje zasady ochrony zdrowia psychicznego, warunki leczenia psychiatrycznego oraz gwarancje prawne osób z zaburzeniami psychicznymi.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/EI
Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego Dz.U. 1994 nr 111 poz. 535

Dobrostan prawny pacjenta – stan, w którym pacjent ma pełną świadomość swoich praw, swobodny dostęp do informacji medycznej oraz poczucie bezpieczeństwa prawnego w relacjach z personelem medycznym i instytucjami ochrony zdrowia.

Definicja

Najważniejsze przepisy dotyczące zdrowia psychicznego znajdują się w:

- Konstytucji RP,
- ustawie o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- ustawie o ochronie zdrowia psychicznego.

Podstawową zasadą w medycynie jest dobrowolność terapii. Prawo dopuszcza jednak hospitalizację bez zgody pacjenta w wyjątkowych momentach: gdy z powodu kryzysu psychicznego zagraża on bezpośrednio własnemu życiu lub zdrowiu innych. Taka decyzja wiąże się z ogromną odpowiedzialnością, dlatego jest ściśle kontrolowana przez prawo.

dobrowolność terapii

Prawa pacjentów w Polsce:

- prawo do świadczeń zdrowotnych zgodnych z aktualną wiedzą medyczną,
- prawo do przystępnej informacji o stanie zdrowia,
- prawo do wyrażenia zgody lub odmowy leczenia,
- prawo do zachowania w tajemnicy informacji z gabinetu,
- prawo do poszanowania intymności i godności osobistej,
- prawo do kontaktu z osobami bliskimi,
- prawo do opieki duszpasterskiej w placówkach całodobowych.

Prawa pacjenta w opiece psychiatrycznej

Każdy pacjent przekraczający próg gabinetu psychologicznego, psychiatrycznego czy oddziału szpitalnego zachowuje pełnię praw obywatelskich. Podstawowym uprawnieniem w tym zakresie jest **prawo do informacji**. Lekarz lub terapeuta ma obowiązek przekazać pacjentowi w sposób przystępny i zrozumiały szczegóły dotyczące diagnozy, proponowanych metod leczenia, możliwych skutków ubocznych terapii oraz rokowań. Osoba korzystająca z pomocy medycznej może zadawać pytania tak długo, aż w pełni zrozumie swoją sytuację zdrowotną. Ponadto pacjent ma możliwość wskazania bliskich, którym personel medyczny będzie mógł udzielać informacji o jego stanie zdrowia.

Nierozerwalnie z prawem do informacji wiąże się **prawo do wyrażenia zgody na leczenie**. W medycynie unika się działań podejmowanych bez wiedzy pacjenta, dlatego akceptacja terapii musi być świadoma i dobrowolna. W przypadku standardowych wizyt czy rozmów terapeutycznych zazwyczaj wystarcza zgoda ustna lub dorozumiana, wynikająca z samego faktu przyjścia na wizytę. Procedury o podwyższonym ryzyku wymagają natomiast zgody wyrażonej na piśmie. Pacjent zachowuje również pełne **prawo do odmowy leczenia**, nawet jeśli lekarz uważa je za konieczne, chyba że zachodzą przesłanki do interwencji przymusowej.

Definicja

Zgoda uświadomiona – dobrowolne wyrażenie zgody na leczenie lub badanie, po uprzednim uzyskaniu od lekarza wyczerpujących i zrozumiałych informacji o stanie zdrowia, ryzyku i alternatywach terapeutycznych.

sytuacja osób niepełnoletnich

Nieco inna jest sytuacja osób niepełnoletnich – zgodę na badanie i leczenie lekarz musi uzyskać od rodziców lub innych opiekunów prawnych pa-

cjenta. W przypadku pacjentów powyżej 16. roku życia zgodę musi wyrazić również pacjent. W miarę możliwości także w przypadku młodszych osób lekarz powinien uzyskać ich zgodę na leczenie.

W szczególnych sytuacjach, kiedy opiekunowie prawni nie realizują prawidłowo swoich obowiązków, lub kiedy potrzebujący pomocy pacjent nie zgadza się na leczenie, interwencję może podjąć sąd opiekuńczy.

Kolejnym filarem bezpieczeństwa pacjenta jest **prawo do tajemnicy lekarskiej i psychiatrycznej**. Treści przekazywane w gabinecie psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry pozostają ściśle poufne.

Definicja

Tajemnica zawodowa – prawny i etyczny obowiązek personelu medycznego i psychologów polegający na nieujawnianiu osobom nieuprawnionym informacji o pacjencie, jego stanie zdrowia i przebiegu procesu leczenia.

Dokumentacja medyczna podlega ochronie, a jej udostępnienie wymaga wyraźnej zgody pacjenta lub jego przedstawiciela ustawowego w przypadku osób niepełnoletnich. Prawo przewiduje nieliczne wyjątki od tej reguły, na przykład na żądanie sądu w toczącym się postępowaniu karnym. Należy stanowczo podkreślić, że szkoła, nauczyciele, uczelnia czy pracodawca nie mają prawa wglądu w dokumentację psychiatryczną pracownika lub ucznia.

informowanie o stanie zdrowia nastolatków

Częstą wątpliwością nastolatków korzystających z pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej jest to, które informacje uzyskane od pacjenta psycholog lub lekarz są zobowiązani przekazać rodzicom.

Rodzice lub opiekunowie prawni mają prawo do:

- wglądu w dokumentację medyczną dziecka i uzyskania jej kopii,
- poznania diagnozy i planu leczenia,
- uzyskania informacji, które dotyczą zagrożenia zdrowia lub życia dziecka albo osób z jego otoczenia.

Lekarz lub psycholog jest także zobowiązany do zawiadomienia policji lub prokuratury, jeżeli dowie się, że dziecko poniżej 15. roku życia było bądź jest ofiarą nadużycia seksualnego.

Innego typu osobiste informacje powinny pozostać tajemnicą między osobą udzielającą pomocy a nastolatkiem.

hospitalizacja na oddziale psychiatrycznym

W razie potrzeby czy zaleceń lekarskich osoba potrzebująca pomocy jest leczona na oddziale psychiatrycznym. Podczas takiej hospitalizacji pacjent ma zagwarantowane **prawo do poszanowania intymności i godności**. Obejmuje ono szacunek ze strony personelu, odpowiednie warunki sanitarne oraz brak obecności osób nieupoważnionych podczas badań. Ponadto pacjent zachowuje **prawo do kontaktu osobistego, telefonicznego i korespondencyjnego z rodziną oraz bliskimi**. Szpital nie powinien bezpodstawnie izolować pacjenta od świata zewnętrznego. Ważnym dla niektórych osób elementem wsparcia w kryzysie pozostaje również **prawo do opieki duszpasterskiej**, gwarantujące możliwość kontaktu z osobą duchowną, zgodnie z wyznaniem pacjenta.



Znajomość podstawowych praw pacjenta pozwala na budowanie partnerskiej relacji z lekarzem i terapeutą, opartej na zaufaniu i wzajemnym szacunku.

Twój ruch

Wyobraź sobie, że podczas twojej wizyty u lekarza pielęgniarka wprowadza do gabinetu trzy młode osoby – studentów medycyny, którzy będą obecni przy twoim badaniu. Jak możesz zareagować w tej sytuacji?

Instytucje i organizacje stojące na straży praw pacjenta

Samo istnienie przepisów prawa okazuje się niewystarczające bez odpowiednich mechanizmów ich egzekwowania. W Polsce główną instytucją państwową powołaną do ochrony interesów osób korzystających z opieki

medycznej jest Rzecznik Praw Pacjenta (RPP). Ten centralny organ administracji rządowej zajmuje się monitorowaniem przestrzegania praw pacjenta, interweniowaniem w przypadku ich łamania oraz prowadzeniem działań edukacyjnych. Każdy obywatel może bezpłatnie skontaktować się z Biurem Rzecznika za pośrednictwem ogólnopolskiej infolinii, aby uzyskać poradę prawną lub zgłosić nieprawidłowości w działaniu placówki medycznej.

Rzecznik Praw Pacjenta

Rzecznik Praw Pacjenta

nr tel.: 800 190 590

całodobowo – przez 7 dni w tygodniu

Świadomy obywatel

link.operon.pl/EJ
Rzecznik Praw Pacjenta

Szczególną rolę w systemie ochrony zdrowia psychicznego odgrywa rzecznik praw pacjenta szpitala psychiatrycznego. W przeciwieństwie do urzędników pracujących w centrali w Warszawie, rzecznicy ci są obecni na oddziałach psychiatrycznych w całej Polsce. Ich zadaniem jest bezpośrednia pomoc pacjentom hospitalizowanym.

Do głównych obowiązków rzecznika praw pacjenta szpitala psychiatrycznego należą:

- pomoc w formułowaniu skarg,
- wyjaśnianie wątpliwości dotyczących procesu leczenia,
- kontrolowanie legalności i zasadności stosowania przymusu bezpośredniego (np. unieruchomienia pasami).

Taka bezpośrednia obecność rzecznika w szpitalu gwarantuje, że osoby w ostrym kryzysie psychicznym nie pozostają same ze swoimi problemami prawnymi.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/EJ
Kontakt do wojewódzkich rzeczników praw pacjenta szpitala psychiatrycznego

Oprócz instytucji wyspecjalizowanych w ochronie zdrowia, istotną rolę odgrywa Rzecznik Praw Obywatelskich (RPO). Interweniuje on w sytuacjach, gdy naruszenia praw pacjenta mają charakter systemowy i wynikają z wadliwego działania organów państwa. Przykłady takich problemów to brak miejsc na oddziałach psychiatrii dziecięcej lub przepisy dyskryminujące osoby z zaburzeniami psychicznymi. RPO dysponuje uprawnieniami do kierowania wystąpień do ministrów, a nawet zaskarżania niekonstytucyjnych przepisów do Trybunału Konstytucyjnego.

Rzecznik Praw Obywatelskich

W przypadku osób niepełnoletnich kluczową instytucją ochronną jest Rzecznik Praw Dziecka (RPD). Stoi on na straży praw najmłodszych obywateli, w tym ich konstytucyjnego prawa do ochrony zdrowia i bezpiecznych warunków nauki. RPD podejmuje działania między innymi wtedy, gdy dochodzi do naruszenia praw pacjenta małoletniego w szpitalach, placów-

Rzecznik Praw Dziecka

kach opiekuńczo-wychowawczych lub szkołach. Podobnie jak RPO ma on uprawnienia do żądania wyjaśnień od instytucji publicznych oraz występowania do organów władzy z wnioskami o zmianę przepisów naruszających dobro dzieci. Bardzo ważnymi, praktycznymi narzędziami RPD są całodobowy, bezpłatny **Dziecięcy Telefon Zaufania** (nr tel. 800 12 12 12) **oraz czat internetowy**. Za ich pośrednictwem dzieci i nastolatki w kryzysie psychicznym mogą bezpośrednio i anonimowo otrzymać pomoc psychologiczną oraz prawną.

organizacje pozarządowe

Niezwykle istotnym elementem systemu wsparcia pozostają organizacje pozarządowe (NGO), w tym fundacje i stowarzyszenia. Wypełniają one luki w systemie państwowym: oferują bezpłatne telefony zaufania, grupy wsparcia, pomoc psychologiczną oraz porady prawne dla osób w kryzysie i ich rodzin. Wiele z tych podmiotów ma status organizacji pożytku publicznego. Oznacza to, że działają one w sposób transparentny na rzecz dobra wspólnego i mogą być wspierane z odpisu podatkowego obywateli.

Definicja

Organizacja pożytku publicznego – organizacja pozarządowa (NGO – z j. ang. *non-governmental organization*), która prowadzi działalność społecznie użyteczną, np. udziela wsparcia psychologicznego, szerzy edukację zdrowotną, i ma specjalny status prawny ułatwiający pozyskiwanie funduszy.



System wsparcia pacjenta jest wielotorowy. W zależności od charakteru problemu pomocy można szukać w instytucjach państwowych lub organizacjach społecznych.

Procedury reagowania na naruszenia praw i dyskryminację

Czy uważasz, że stygmatyzacja osób z zaburzeniami psychicznymi w Polsce jest poważnym problemem? Co byś zrobił/zrobiła w tej sytuacji: w twojej klasie są rozpowszechniane plotki na temat powodu, z jakiego koleżanka była w szpitalu psychiatrycznym?

Twój punkt widzenia

Mimo istnienia przepisów ochronnych, osoby zmagające się z problemami zdrowia psychicznego wciąż doświadczają stygmatyzacji. Zjawisko to przybiera różne formy, takie jak krzywdzące żarty w środowisku rówieśniczym, pomijanie przy awansach w miejscu pracy czy lekceważące traktowanie przez personel medyczny w placówkach niezwiązanych z psychiatrią. Stygmatyzacja stanowi poważne zagrożenie, ponieważ zniechęca osoby w kryzysie do szukania profesjonalnej pomocy z obawy przed oceną i odrzuceniem społecznym.

Jak postępować w przypadku naruszenia praw pacjenta?

- **Próba wyjaśnienia sytuacji**

Każdy pacjent powinien wiedzieć, jak krok po kroku reagować na naruszenia swoich praw. Pierwszym i najprostszym działaniem jest zazwyczaj próba wyjaśnienia sytuacji bezpośrednio z osobą, która dopuściła się naruszenia, lub zgłoszenie problemu kierownikowi oddziału.

- **Złożenie skargi**

Jeśli próba wyjaśnienia nie przyniosła skutku, pacjent ma prawo złożyć formalną skargę administracyjną do dyrektora placówki medycznej. Osoba zarządzająca instytucją ma obowiązek rozpatrzyć pismo i udzielić odpowiedzi. Stanowi to podstawowy mechanizm rozwiązywania konfliktów na poziomie lokalnym.

skarga administracyjna

Skarga administracyjna – formalny środek prawny pozwalający obywatelowi na zgłoszenie nieprawidłowości w działaniu instytucji publicznych lub placówek do odpowiednich organów nadzorczych lub kierowniczych.

Definicja

- **Zgłoszenie naruszenia do Rzecznika Praw Pacjenta**

Jeśli interwencja u dyrekcji się nie powiodła lub naruszenie ma charakter rażący, sprawę należy skierować do instytucji zewnętrznych. W przypadku

łamania praw pacjenta, na przykład odmowy wglądu w dokumentację czy naruszenia intymności, właściwym adresem jest Rzecznik Praw Pacjenta.

- **Zgłoszenie problemu do okręgowego rzecznika odpowiedzialności zawodowej lekarzy**

Z kolei w sytuacji podejrzenia błędu medycznego, niewłaściwego leczenia lub zachowania lekarza niezgodnego z etyką zawodową, skargę składa się do rzecznika odpowiedzialności zawodowej lekarzy przy właściwej okręgowej izbie lekarskiej.

naruszenie praw przez innych pracowników medycznych

Podobne procedury obowiązują w przypadku innych zawodów medycznych. Skargi na pracę pielęgniarek kieruje się do odpowiednich izb pielęgniarskich. Wymienione organy samorządu zawodowego dysponują prawem do prowadzenia postępowań dyscyplinarnych. Mogą one zakończyć się nałożeniem kar, w tym nawet zawieszeniem prawa wykonywania zawodu.

Prawa i obowiązki ucznia w obszarze zdrowia psychicznego

dobrostan psychiczny uczniów w statucie szkoły

Środowisko szkolne to miejsce, w którym młodzi ludzie spędzają znaczną część czasu. Z tego względu prawo oświatowe nakłada na placówki edukacyjne obowiązek dbania nie tylko o rozwój intelektualny, lecz także o dobrostan psychiczny uczniów. Najważniejszym dokumentem regulującym życie społeczności szkolnej jest **statut szkoły**. Szczegółowo określa on prawa ucznia, w tym prawo do bezpiecznych warunków nauki, ochrony przed przemocą rówieśniczą oraz poszanowania godności osobistej przez nauczycieli.

bezpłatna pomoc dla każdego ucznia

Każdy uczeń ma ustawowe prawo do bezpłatnej pomocy psychologiczno-pedagogicznej na terenie szkoły. Wsparcie to polega na rozpoznawaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych, pomocy w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych, rodzinnych czy rówieśniczych, a także na działaniach profilaktycznych. W placówce edukacyjnej pomocy udzielają specjaliści, tacy jak: **psycholog szkolny, pedagog, pedagog specjalny czy terapeuta pedagogiczny**.

Uczeń ma prawo zgłosić się do wymienionych specjalistów samodzielnie, z zachowaniem zasady **poufności**. Oznacza to, że psycholog szkolny nie powinien przekazywać szczegółów rozmowy wychowawcy czy innym nauczycielom bez zgody ucznia. Wyjątek stanowią sytuacje, w których bezpośrednio zagrożone jest życie lub zdrowie podopiecznego.

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna – systemowe wsparcie udzielane uczniom w szkole, polegające na rozpoznawaniu ich potrzeb rozwojowych, edukacyjnych oraz na wspieraniu w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych i rówieśniczych.

Definicja

działania społeczności uczniowskiej

W ochronie dobrostanu psychicznego istotną rolę odgrywa również społeczność uczniowska. **Samorząd uczniowski** dysponuje prawem do inicjowania działań promujących zdrowie psychiczne, organizowania kampanii świadomościowych czy warsztatów radzenia sobie ze stresem. W wielu szkołach powołuje się także **Rzecznika Praw Ucznia**, czyli nauczyciela obdarzanego szczególnym zaufaniem młodzieży. Pełni on funkcję mediatora w konfliktach na linii uczeń – nauczyciel i dba o przestrzeganie zapisów statutu w codziennym życiu szkoły. Aktywne korzystanie z tych narzędzi sprzyja tworzeniu przyjaznego oraz bezpiecznego środowiska edukacyjnego.



Zwrócenie się o pomoc to pierwszy krok do budowania zaufania i odzyskania zdrowia.

Podsumowanie lekcji

- Konstytucja RP oraz ustawa o ochronie zdrowia psychicznego zawierają najważniejsze zapisy dotyczące praw gwarantujących bezpieczeństwo, godność i dostęp do leczenia osobom w kryzysie psychicznym.
- Każdy pacjent ma prawo do informacji, wyrażenia uświadomionej zgody na leczenie, zachowania tajemnicy zawodowej przez personel medyczny oraz poszanowania intymności. W przypadku osób niepełnoletnich zgodę na leczenie wyrażają opiekunowie prawni.
- Na straży praw pacjenta stoją instytucje państwowe, takie jak Rzecznik Praw Pacjenta (w tym rzecznicy praw pacjenta szpitala psychiatrycznego), oraz liczne organizacje pozarządowe.
- W przypadku naruszenia praw pacjent może złożyć skargę do dyrektora placówki, Rzecznika Praw Pacjenta lub organów odpowiedzialności zawodowej lekarzy i pielęgniarek.
- W środowisku szkolnym prawa ucznia do wsparcia emocjonalnego są zagwarantowane w statucie szkoły oraz dzięki systemowi pomocy psychologiczno-pedagogicznej, opartemu na zasadzie poufności.

Pytania i polecenia

1. Wyszukaj w internecie informacje o tajemnicy lekarskiej oraz tajemnicy psychiatrycznej. Porównaj te pojęcia i wyjaśnij, dlaczego polskie prawo nakłada na lekarzy psychiatrów znacznie surowsze wymagania dotyczące tajemnicy zawodowej niż na lekarzy innych specjalizacji.
2. Jak myślisz, czy osoby niepełnoletnie powinny wyrażać zgodę na badanie lekarskie i leczenie? Poszukaj informacji w Kodeksie Etyki Lekarskiej i w ustawie o ochronie zdrowia psychicznego.
3. Przeanalizuj statut swojej szkoły. Znajdź w nim zapisy dotyczące organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej i sprawdź, w jakich godzinach w twojej szkole można skorzystać z pomocy psychologa lub pedagoga.

Propozycja projektu

Przeprowadźcie w grupach ankietę wśród uczniów waszej szkoły na temat znajomości praw pacjenta i praw ucznia w zakresie zdrowia psychicznego. Na podstawie wyników przygotujcie kampanię informacyjną, która przybliży najważniejsze instytucje pomocowe, numery telefonów zaufania oraz zasady korzystania z pomocy psychologicznej w waszej placówce.

II

Zdrowie społeczne

Tematy w dziale:

- Jak rozwijać kompetencje potrzebne do szczęśliwego życia dorosłego?
- Jak budować i dbać o relacje w dorosłym życiu?
- Ciąża, macierzyństwo i ojcostwo – odpowiedzialność, wsparcie i zdrowie
- Decyzje życiowe z szacunkiem i zrozumieniem (temat fakultatywny)
- Prawo a decyzje rodzinne i partnerskie (temat fakultatywny)
- Rola praw i świadczeń w planowaniu życia rodzinnego (temat fakultatywny)



1 Jak rozwijać kompetencje potrzebne do szczęśliwego życia dorosłego?

Na tej lekcji

- zrozumiesz, jak rozwój w okresie dojrzewania wpływa na twoje dorosłe życie i poczucie szczęścia;
- poznasz kompetencje miękkie i twarde oraz dowiesz się, dlaczego są one fundamentem satysfakcji życiowej;
- nauczysz się analizować swój potencjał w kontekście ról społecznych;
- zaplanujesz własny rozwój za pomocą metody wyznaczania celów SMART.

Gdy myślisz o dorosłości, prawdopodobnie wyobrażasz sobie niezależność, własne mieszkanie, wymarzoną pracę i swobodę w podejmowaniu decyzji. Może jednak nie zastanawiasz się nad tym, że fundamenty tego dorosłego, satysfakcjonującego życia budujesz właśnie teraz – w okresie nastoletnim. Dzisiejsze wybory, sposoby radzenia sobie ze stresem oraz relacje z rówieśnikami kształtują twoje przyszłe nawyki. Warto, byś wiedział/wiedziała, jakie umiejętności rozwijać już dziś, aby w przyszłości skutecznie odnaleźć się na rynku pracy, tworzyć szczęśliwe związki i czerpać z życia prawdziwą satysfakcję.

Wpływ dojrzewania na dorosłe życie

Okres dojrzewania to czas intensywnych przemian biologicznych, psychologicznych i społecznych. Choć często kojarzy się z buntem i poszukiwaniem własnej tożsamości, z naukowego punktu widzenia to moment niezwykłej przebudowy układu nerwowego.

zmiany w okresie dojrzewania

Zmiany w mózgu nie zachodzą harmonijnie. Układ nagrody, odpowiedzialny za poszukiwanie przyjemności i silne emocje, rozwija się znacznie szybciej niż płaty czołowe. To właśnie kora przedczołowa odpowiada za racjonalne myślenie, przewidywanie konsekwencji oraz analizowanie ryzyka. Z tego powodu nastolatkom zdarza się podejmować decyzje pod wpływem chwili, kierując się chęcią natychmiastowej przyjemności.

Ta asymetria w rozwoju mózgu ma jednak swoje zalety. Sprawia ona, że młodsze osoby są bardzo otwarte na nowe doświadczenia, chłoną wiedzę i intensywnie uczą się relacji społecznych. Kluczowym mechanizmem, który pozwala w tym czasie kształtować trwałe nawyki, jest **plastyczność układu nerwowego**. Mózg nastolatka przypomina gęstą sieć dróg – regularnie używane ścieżki neuronowe (np. dzięki nauce języków obcych, uprawianiu sportu czy ćwiczeniu asertywności) wzmacniają się. Z kolei te, z których nie korzystamy, stopniowo zanikają.

Definicja

Neuroplastyczność – zdolność układu nerwowego do tworzenia nowych połączeń i przekształcania swojej struktury pod wpływem doświadczeń, uczenia się oraz bodźców ze środowiska.

trening umiejętności społeczno-emocjonalnych

Wykorzystanie neuroplastyczności w okresie dorastania zazwyczaj przynosi korzyści przez całe życie. Wczesny trening umiejętności społeczno-emocjonalnych, takich jak radzenie sobie ze stresem, rozpoznawanie własnych emocji czy konstruktywne rozwiązywanie konfliktów, tworzy w umyśle trwałe schematy reagowania. Opanowanie zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem pomaga szybciej wrócić do równowagi w trudnych chwilach. Zmniejsza również potrzebę szukania ucieczki w używkach czy nieprzemyślanych decyzjach. Osoby, które potrafią konstruktywnie rozładować napięcie, zyskują kontrolę nad własnym życiem i poczucie, że poradzą sobie z kolejnymi trudnościami.



Nawyki i kompetencje wypracowane w okresie dojrzewania tworzą trwałe ścieżki neuronowe, które ułatwiają funkcjonowanie w dorosłym życiu.

Kompetencje sprzyjające satysfakcji z życia

Współczesny świat zmienia się bardzo dynamicznie. Zawody, które dziś cieszą się popularnością, za dekadę mogą przestać istnieć. Dlatego w przygotowaniu do dorosłości nie wystarczy już tylko zdobycie konkretnej wiedzy przedmiotowej. **Kluczem do osiągnięcia sukcesu i satysfakcji staje się rozwój odpowiednich kompetencji**. Kompetencje dzieli się zazwyczaj na dwie podstawowe kategorie:

podział kompetencji

- **Kompetencje twarde**

To mierzalne, specjalistyczne umiejętności i wiedza, które można potwierdzić certyfikatami lub dyplomami. Należą do nich na przykład: znajomość języka obcego, umiejętność programowania, obsługa specjalistycznych maszyn czy posiadanie prawa jazdy. Są one niezbędne, aby zdobyć określoną posadę. Jednak badania rynku pracy oraz psychologii sukcesu wskazują, że to zazwyczaj nie od nich zależy, czy awansujemy, nauczymy się współpracować z zespołem i będziemy czerpać z wykonywanych zadań radość.

- **Kompetencje miękkie**

To zestaw umiejętności psychospołecznych i osobistych, które decydują o tym, jak człowiek zarządza samym sobą oraz jak wchodzi w interakcje z innymi ludźmi.

Najważniejsze kompetencje miękkie

– to one sprzyjają szczęśliwemu życiu:

- **inteligencja emocjonalna** – umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji własnych oraz innych ludzi;
- **komunikatywność** – jasne wyrażanie swoich myśli oraz aktywne słuchanie rozmówcy;
- **kreatywność** – zdolność do nieszablonowego myślenia i znajdowania nowych rozwiązań;
- **adaptacyjność** – elastyczność w obliczu zmian i umiejętność odnalezienia się w nowych warunkach;
- **zarządzanie czasem** – efektywne planowanie zadań i ustalanie, które są najważniejsze.

Czy uważasz, że z rezyliencją trzeba się urodzić? Czy może każdy da radę ją w sobie wyćwiczyć? Jakie codzienne sytuacje w szkole mogą być dobrym treningiem odporności psychicznej?

Twój punkt widzenia

Kompetencją, która w ostatnim czasie zyskuje szczególne znaczenie, jest **zdolność do podnoszenia się po porażkach**. W życiu każdy z nas czasem doświadcza trudności: gorszych chwil, niepowodzeń czy nagłych zmian planów. Zdolność do elastycznego reagowania w takich sytuacjach i stopniowego powrotu do równowagi nazywa się **rezyliencją**. Nie oznacza ona, że nie odczuwamy smutku, stresu czy rozczarowania. Dowodzi, że potrafimy poradzić sobie z tymi emocjami, przystosować się do zmian i korzystać z dostępnego wsparcia. Rozwijanie rezyliencji sprzyja długoterminowemu dobrostanowi.

Rezyliencja – odporność psychiczna; umiejętność elastycznego radzenia sobie ze stresem, adaptacji do trudnych warunków oraz szybkiego odzyskiwania równowagi po życiowych kryzysach i niepowodzeniach.

Definicja

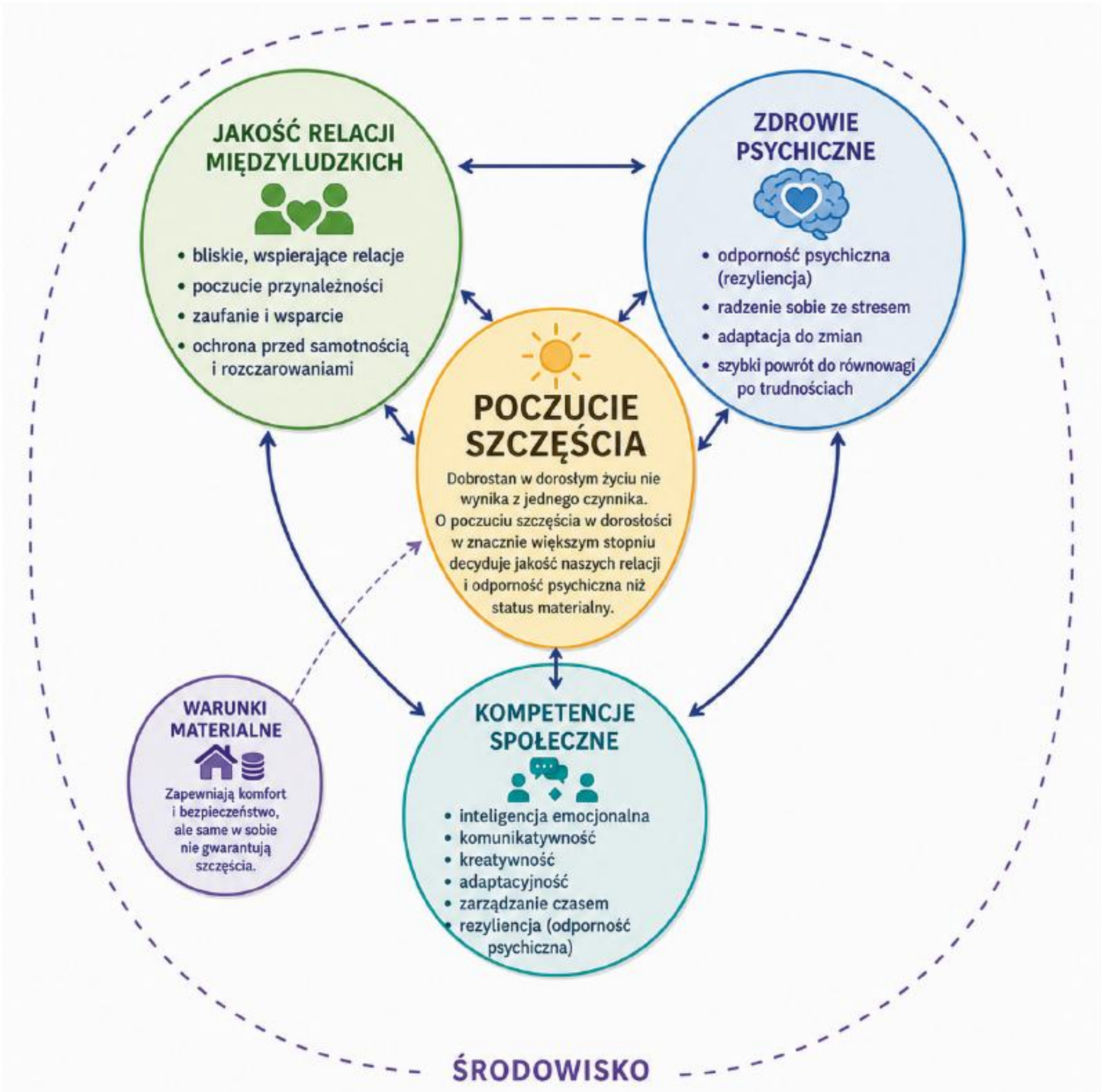
Prowadzone od 1938 r. na Uniwersytecie Harvarda badanie jest najdłużej trwającym na świecie projektem naukowym poświęconym pytaniu, co naprawdę daje szczęśliwe życie. Naukowcy doszli do zaskakującego odkrycia: nasze relacje i to, jak bardzo jesteśmy w nich szczęśliwi, silnie wpływają na nasze zdrowie. Dbanie o swoje ciało jest ważne, jednak dbanie o relacje to również forma dbania o siebie. Badacze wykazali, że bliskie relacje – w większym stopniu niż pieniądze czy sława – zapewniają ludziom szczęście przez całe życie. Ponadto dobre relacje chronią przed rozczarowaniami, pomagają opóźnić procesy starzenia się umysłowego i fizycznego, a także są lepszymi prognostykami długiego i szczęśliwego życia niż klasa społeczna, iloraz inteligencji, a nawet geny.

Na podstawie: L. Mineo, *Good genes are nice, but joy is better*, „The Harvard Gazette" 11.04.2017, https://link.operon.pl/EL (dostęp: 15.04.2026).

Zajrzyj do źródła

Na podstawie materiału źródłowego wyjaśnij, dlaczego relacje z innymi ludźmi są formą dbania o siebie. Jakie korzyści dla zdrowia przynoszą bliskie więzi?

Twój ruch



Dobrostan w dorosłym życiu nie wynika z jednego czynnika. O poczuciu szczęścia w dorosłości w znacznie większym stopniu decyduje jakość naszych relacji i odporność psychiczna niż status materialny.

Odpowiedzialność i empatia

Człowiek jest istotą społeczną, a jakość naszego życia ściśle wiąże się z jakością budowanych relacji. Niezależnie od tego, czy mówimy o zespole w pracy, grupie przyjaciół czy o rodzinie, stabilne i satysfakcjonujące więzi opierają się na kilku filarach. Najważniejsze to:

- **Empatia**

Odgrywa istotną rolę w rozwiązywaniu konfliktów. W dorosłym życiu różnice zdań zdarzają się często – w projektach zawodowych, w podziale obowiązków domowych czy w przypadku dyskusji osób o odmiennych poglądach.

W takich sytuacjach kluczowa staje się postawa prospołeczna – oparta na życzliwości i szacunku dla drugiej strony. Zamiast atakować rozmówcę, warto go wysłuchać i postarać się zrozumieć jego intencje lub obawy. Takie podejście skutecznie obniża napięcie i otwiera drogę do kompromisu. Ponadto otwartość i szacunek w miejscu pracy pomagają budować zaufanie w zespole, a w życiu prywatnym – tworzyć trwałe relacje.

postawa prospołeczna

- **Odpowiedzialność**

To postawa polegająca na świadomości wpływu własnych działań na innych ludzi i otoczenie. Osoba odpowiedzialna jest gotowa do ponoszenia konsekwencji swoich wyborów – co dotyczy różnych obszarów. Dorośli wykazują się odpowiedzialnością w pracy czy w zakresie finansów.

Jednak wiele codziennych zachowań, w których potrzeba wykazać się odpowiedzialnością, pojawia się niezależnie od wieku. Należą do nich między innymi:

odpowiedzialne zachowania na co dzień

- branie odpowiedzialności za słowa wypowiadane w internecie,
- dbałość o środowisko naturalne,
- reagowanie w sytuacjach, gdy komuś dzieje się krzywda.

Podstawą funkcjonowania w społeczeństwie jest szacunek dla granic innych osób. Należy pamiętać, że nasza wolność kończy się tam, gdzie zaczyna się wolność drugiego człowieka. Współpraca oraz komunikacja, które opierają się na empatii i odpowiedzialności, tworzą bezpieczną przestrzeń do rozwoju dla społeczeństwa.

Analiza własnego potencjału w kontekście przyszłych ról

Świadomy rozwój zaczyna się od ustalenia, w jakim punkcie się znajdujesz. Wymaga to szczerego przyjrzenia się sobie, swoim talentom, ale także obszarom sprawiającym trudność. Taki proces poznawania własnej osoby nazywamy autodiagnozą.

Autodiagnoza – proces samodzielnego rozpoznawania i oceniania własnych cech, predyspozycji, mocnych i słabych stron oraz potrzeb rozwojowych.

Definicja

W dorosłym życiu zazwyczaj nie odgrywa się tylko jednej roli. Twoja tożsamość będzie składać się z wielu **ról społecznych**, które często przyjdzie ci łączyć i godzić ze sobą. Każda z nich wymaga nieco innego zestawu kompetencji oraz uruchamia odmienne zasoby twojego potencjału.

Definicja **Role społeczne** – oczekiwane wzorce zachowań, postaw i obowiązków przypisane osobie zajmującej określoną pozycję w społeczeństwie lub grupie.

Zastanów się, jakich kompetencji będą wymagały od ciebie podstawowe role w dorosłym życiu. Poniższe zestawienie pokazuje, jak różnorodne umiejętności warto w sobie kształtować.

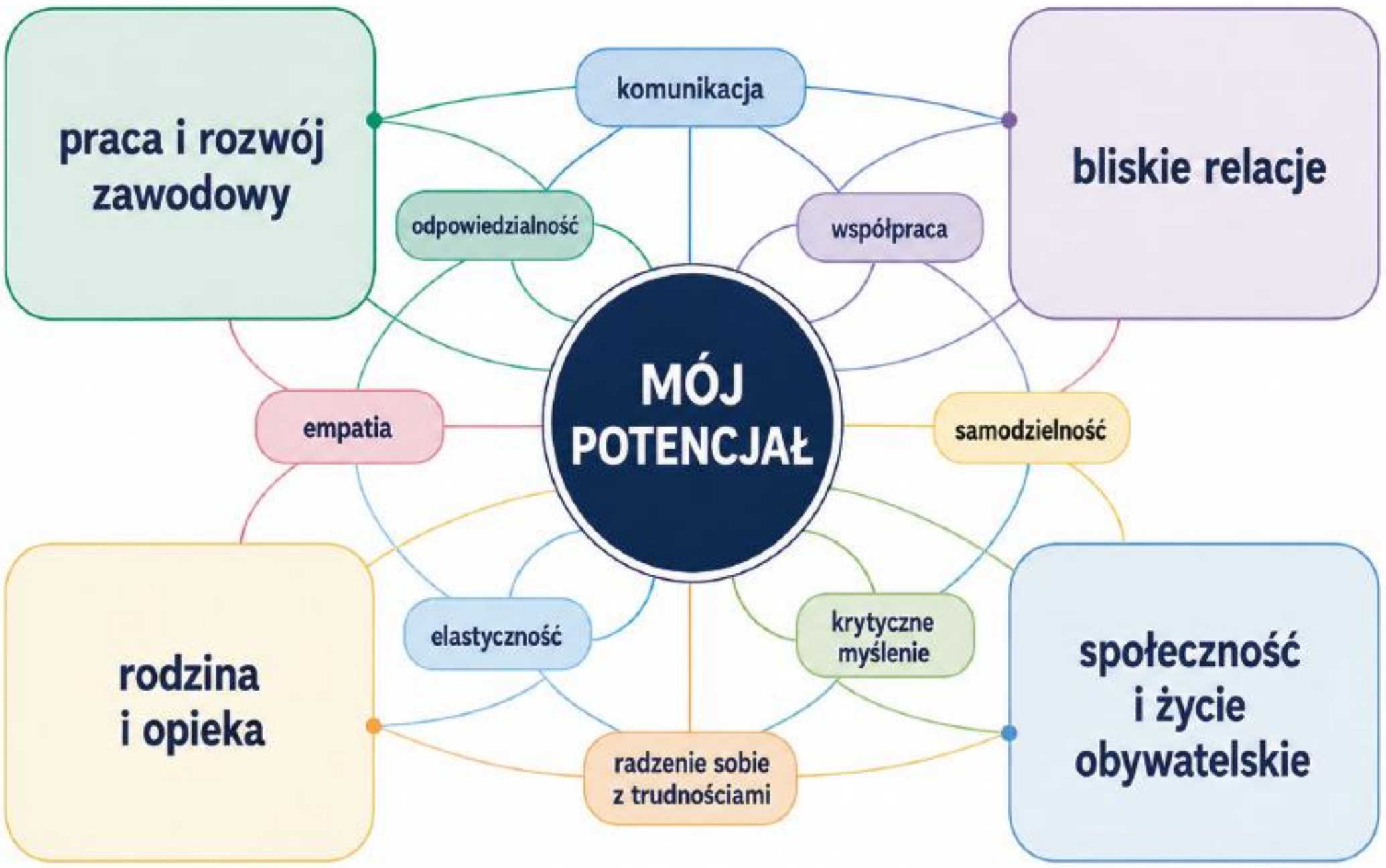
Przykłady ról społecznych

Rola społeczna	Niezbędne kompetencje	Przykład zastosowania w praktyce
pracownik wykonujący dobrą pracę	• współpraca • punktualność • rozwiązywanie problemów • adaptacyjność	• sukcesy zespołowe
partner w szczęśliwym związku	• empatia • komunikacja bez przemocy • gotowość do kompromisu	• wzajemne wsparcie • realizowanie potrzeb swoich i ukochanej osoby
zadowolony rodzic	• cierpliwość • odpowiedzialność • konsekwencja • opiekuńczość	• wychowywanie i wspieranie dziecka • dbanie o jego bezpieczeństwo • budowanie z nim dobrej relacji
dobry obywatel i członek społeczeństwa	• krytyczne myślenie • odpowiedzialność społeczna • zaangażowanie	• udział w wyborach • weryfikowanie informacji w mediach • działania na rzecz społeczności

Świadomy obywatel

kwalifikacje.gov.pl Zintegrowany System Kwalifikacji – znajdziesz tu informacje o różnych kwalifikacjach, które możesz zdobyć

Jedna osoba – wiele ról – wspólne kompetencje



Świadomość własnych mocnych stron pozwala lepiej przygotować się do wyzwań, jakie niosą ze sobą różne role społeczne w dorosłości.

Twój ruch

Stwórz mapę myśli. Na środku kartki zapisz swoje imię, a wokół niego co najmniej 5 swoich mocnych stron (np. dobrze słucham innych, szybko uczę się nowych programów). Do każdej z nich dorysuj strzałkę i wynotuj, w jakiej roli społecznej (pracownik, partner, obywatel) ta cecha jest najbardziej przydatna. Określ też, co można dzięki niej osiągnąć w przyszłości.

Projektowanie ścieżki rozwoju kompetencji społecznych

zaplanowanie samorozwoju

Wiedza o tym, jakie są nasze mocne i słabe strony, stanowi dopiero połowę sukcesu. Drugim ważnym krokiem jest zaplanowanie konkretnych działań, które pozwolą rozwijać nasze mocne strony i wzmacniać te słabsze. Proces samorozwoju wymaga odpowiedniego zaangażowania oraz systematyczności.

Definicja **Samorozwój** – świadome i celowe działanie jednostki zmierzające do doskonalenia własnych umiejętności, poszerzania wiedzy oraz kształtowania pożądanych cech charakteru.

Często formułujemy nasze cele związane z samorozwojem zbyt ogólnie. Mówimy sobie „będę lepiej zorganizowany" albo „nauczę się panować nad stresem". Niestety, takie postanowienia bywają trudne do zrealizowania, ponieważ nie wiemy, od czego zacząć i jak zmierzyć postępy. Z pomocą przychodzi tu popularna w biznesie oraz psychologii metoda wyznaczania celów – **SMART**.

Definicja **Metoda SMART** – koncepcja formułowania celów, według której dobrze postawiony cel powinien być skonkretyzowany, mierzalny, osiągalny, istotny i określony w czasie. Nazwa pochodzi od pierwszych liter nazw angielskich pojęć, które określają główne składniki metody.

S PECIFIC
M EASURABLE
A CHIEVABLE
R ELEVANT
T IME-BOUND

zastosowanie SMART w praktyce

Przeanalizujemy metodę SMART na przykładzie rozwoju konkretnej kompetencji społecznej, jaką jest aktywne słuchanie. Oznacza ono umiejętność pełnego skupienia się na słowach rozmówcy, zadawania mu pytań pomocniczych i nieprzerywania jego wypowiedzi.

Plan doskonalenia umiejętności aktywnego słuchania wg metody SMART

S – skonkretyzowany

źle: *Będę lepiej słuchać.*

dobrze: *Podczas rozmów z przyjaciółmi powstrzymam się od przerywania i będę dopytywać o ich uczucia.*

M – mierzalny

Zastosuję tę zasadę w co najmniej trzech dłuższych rozmowach w tym tygodniu.

A – osiągalny

Tak określony cel jest w twoim zasięgu – nie wymaga nakładów finansowych, a jedynie twojej uwagi.

R – istotny

Jest ważny, ponieważ zależy ci na poprawie relacji z bliskimi.

T – określony w czasie

Będę ćwiczyć tę umiejętność przez najbliższy miesiąc, a w każdy niedzielny wieczór zrobię krótkie podsumowanie postępów.

codzienny rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych

Rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych może przybierać interesujące formy. Różnorodne umiejętności możesz ćwiczyć codziennie. Na przykład:

- współpracę wyćwiczysz, jeśli będziesz się angażować w gry zespołowe, wolontariat czy projekty szkolne;
- umiejętność radzenia sobie ze stresem wzmocnisz w czasie stosowania technik relaksacyjnych, a sport oraz rozwijanie pasji pozwalają oderwać myśli od codziennych problemów.

Budowanie odporności psychicznej to proces. Każde wyzwanie, którego się podejmujesz, uczy cię radzenia sobie z trudnościami, a każda szczera rozmowa o twoich uczuciach daje wsparcie niezbędne do przetrwania kryzysów. Działania te stopniowo przygotowują cię do bardziej satysfakcjonującego życia dorosłego.

Podsumowanie lekcji

- Okres dojrzewania to ważny czas kształtowania nawyków i kompetencji dzięki wysokiej neuroplastyczności mózgu.
- Kompetencje miękkie, takie jak empatia i komunikacja, stanowią ważny fundament satysfakcji życiowej i sukcesu zawodowego.
- W dorosłym życiu odgrywamy różne role społeczne (pracownika, partnera, rodzica, obywatela). Warto przygotować się do nich poprzez autodiagnozę własnego potencjału.
- Empatia i odpowiedzialność społeczna to główne filary budowania stabilnych i satysfakcjonujących relacji międzyludzkich.

- Rozwój osobisty można skutecznie zaplanować, np. z wykorzystaniem metody SMART. Pomaga ona wyznaczać i realizować konkretne, mierzalne cele.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij, czym różnią się kompetencje miękkie od twardych. Podaj do każdej z nich po dwa przykłady, które uważasz za najważniejsze w dzisiejszym świecie.

2. Przedstaw, w jaki sposób zjawisko neuroplastyczności mózgu w okresie dojrzewania może stanowić dla ciebie szansę na lepsze przygotowanie się do dorosłości.

3. Wykorzystaj metodę SMART, aby zaplanować rozwój wybranej przez siebie kompetencji miękkiej (np. asertywności, zarządzania czasem lub radzenia sobie ze stresem). Przeznacz na to zadanie najbliższe dwa tygodnie.

4. Przeprowadź krótki wywiad z szanowaną przez ciebie osobą dorosłą na temat tego, jakie umiejętności społeczne najbardziej pomagają jej w codziennym życiu. Przedstaw wnioski na forum klasy.

Propozycja projektu

Przeprowadźcie w klasie anonimową ankietę badającą, jakie kompetencje miękkie nastolatki uważają za swoje największe mocne strony, a nad którymi chcą popracować (np. radzenie sobie ze stresem, wystąpienia publiczne, praca w grupie). Na podstawie wyników stwórzcie plakat lub prezentację multimedialną podsumowującą potencjał waszej grupy. W drugiej części projektu zaproponujcie trzy konkretne działania (np. organizacja warsztatów z komunikacji, wspólne wyjście integracyjne, debata klasowa), które pomogą wam rozwinąć brakujące umiejętności.

Jak budować i dbać o relacje w dorosłym życiu?

2

Na tej lekcji

- poznasz etapy rozwoju bliskich relacji oraz cechy, które charakteryzują zdrowe i trwałe więzi;
- dowiesz się, jak skutecznie się komunikować i rozwiązywać konflikty w relacjach;
- zrozumiesz, jak jakość relacji wpływa na twoje zdrowie i dobrostan;
- nauczysz się odróżniać zachowania wspierające od przemocowych.

Człowiek jest istotą społeczną, a jakość naszego życia w ogromnej mierze zależy od ludzi, którymi się otaczamy. Wchodząc w dorosłość, zaczynamy budować coraz bardziej złożone relacje – od głębokich przyjaźni po związki partnerskie i małżeńskie. Warto zastanowić się, dlaczego z jednymi osobami czujemy się bezpiecznie i swobodnie, podczas gdy inne kontakty nas wyczerpują.

Budowanie dojrzałych więzi to nie tylko kwestia szczęścia czy dopasowania charakterów, lecz przede wszystkim umiejętność, którą można i warto rozwijać. Wymaga ona zaangażowania, empatii oraz świadomości własnych potrzeb i granic.

Podstawy dojrzałych więzi międzyludzkich

Relacje towarzyszą nam od pierwszych dni życia, jednak to w okresie dorastania i wczesnej dorosłości nabierają nowego, głębszego wymiaru. Zaczynamy wtedy samodzielnie wybierać osoby, z którymi chcemy spędzać czas, dzielić się swoimi myślami oraz planować przyszłość. Aby zrozumieć, jak dbać o relacje interpersonalne, warto najpierw uświadomić sobie, czym one właściwie są i na jakich fundamentach się opierają.

Definicja

Relacja interpersonalna – społecznie ukształtowane, w miarę trwałe powiązanie między dwiema osobami lub większą grupą osób, oparte na wzajemnych interakcjach, uczuciach i wspólnych doświadczeniach.

etapy rozwoju bliskich relacji

Każda bliska relacja przechodzi przez określone etapy rozwoju. Wyróżnia się zazwyczaj następujące fazy:

- **faza koleżeństwa** – zazwyczaj opiera się na wspólnych zainteresowaniach, przebywaniu w tym samym środowisku (np. w szkole lub w pracy) i powierzchownych rozmowach;
- **przyjaźń** – rozwija się z czasem, jeśli obie strony wykazują zaangażowanie; charakteryzuje się głębszym zaufaniem, lojalnością i gotowością do udzielania wsparcia w trudnych chwilach;
- **związki romantyczne, małżeńskie i partnerskie** – etap zarezerwowany dla wybranych osób, który wymaga intymności na najwyższym poziomie, wyłączności oraz wspólnego planowania przyszłości;
- **relacje rodzinne** – to etap budowania trwałej wspólnoty, opartej na silnych więziach emocjonalnych, wspólnej historii oraz wzajemnej odpowiedzialności za wszystkich członków rodziny.

relacje romantyczne

W relacjach romantycznych wyróżnia się trzy kluczowe aspekty:

- **namiętność** – silne, intensywne uczucia, potrzeba bliskości fizycznej;
- **intymność** – budowanie bliskości emocjonalnej, zaufanie;
- **zaangażowanie** – świadoma decyzja o byciu razem i pielęgnowaniu związku.

fazy relacji romantycznych

W zależności od tego, jak te obszary się łączą, relacje przechodzą przez różne fazy:

- **zakochanie** – dominuje niemal wyłącznie namiętność; to faza intensywna, ale często krótkotrwała;
- **romantyczne początki** – do namiętności dołącza intymność; partnerzy zaczynają budować głębszą więź emocjonalną;
- **związek kompletny** – stan, w którym wszystkie trzy elementy: namiętność, intymność i zaangażowanie, współistnieją w równowadze; to fundament najtrwalszych relacji;
- **związek przyjacielski** – występuje intymność i zaangażowanie, ale namiętność wygasa; to naturalny etap w długoletnich relacjach.

Relacje mogą ewoluować także w stronę tzw. związku pustego (pozostaje tylko zaangażowanie, bez intymności i namiętności) lub zakończenia związku, co jest naturalnym elementem ludzkich doświadczeń.

trwałość relacji

Niezależnie od etapu, na którym znajduje się dana znajomość, jej trwałość zależy od **wzajemnego szacunku, zaufania i empatii**. Szacunek oznacza akceptację drugiej osoby taką, jaka jest, bez prób zmieniania jej na siłę. Zaufanie to poczucie bezpieczeństwa oraz pewność, że możemy polegać na partnerze lub przyjacielu. Z kolei empatia pozwala nam lepiej zrozumieć świat wewnętrzny drugiego człowieka.

W kontekście zdrowia społecznego warto również zwrócić uwagę na różnicę między relacjami opartymi na partnerstwie a układami hierarchicznymi.

różnice między relacjami

Relacja partnerska:

- obie strony mają równe prawa,
- wspólnie podejmują decyzje,
- dzielą się obowiązkami,
- sprzyja poczuciu własnej wartości,
- redukuje stres.

Relacje komplementarne:

- partnerzy wnoszą do związku różne, wzajemnie uzupełniające się kompetencje i predyspozycje;
- jeśli opierają się na porozumieniu i szacunku, pomagają lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.

Relacje hierarchiczne:

- jedna osoba dominuje i narzuca swoją wolę,
- często prowadzą do frustracji czy poczucia niesprawiedliwości,
- w dłuższej perspektywie mogą one okazać się destrukcyjne dla zdrowia psychicznego osoby podporządkowanej.



Piramida zdrowej relacji obrazuje, że bez solidnych fundamentów w postaci szacunku i zaufania niemożliwe są osiągnięcie bliskości i realizowanie wspólnych celów.

W zdrowych relacjach niezwykle ważne staje się **podmiotowe traktowanie drugiej osoby**. Oznacza to, że bierzemy pod uwagę jej dobro i nie skupiamy się wyłącznie na własnych potrzebach. Przeciwieństwem takiego podejścia jest **traktowanie instrumentalne**, czyli wykorzystywanie kogoś jako narzędzia do osiągnięcia własnych celów. Jeżeli przyzwyczaimy się do przedmiotowego traktowania innych, stworzenie szczęśliwego związku opartego na miłości i wzajemnym szacunku okaże się bardzo trudne.

Cechy zdrowej i wspierającej relacji:

- szacunek dla odrębności i granic drugiej osoby,
- otwarta i uczciwa komunikacja,
- gotowość do kompromisów,
- wzajemne wsparcie,
- poczucie bezpieczeństwa i swoboda bycia sobą.

Twój ruch

Zastanów się nad jedną bliską ci osobą. Wybierz trzy konkretne sytuacje z waszego życia, w których wykazaliście się wobec siebie empatią i zaufaniem. Zastanów się, jak te sytuacje wpłynęły na waszą więź.

Sztuka porozumienia i budowania bliskości

słuchanie warunkiem dobrej relacji

Nawet najsilniejsze uczucie może nie przetrwać próby czasu, jeśli zabraknie w nim odpowiedniej komunikacji. Sposób, w jaki ze sobą rozmawiamy, decyduje o tym, czy budujemy porozumienie, czy wznosimy bariery. Podstawową zasadą komunikacji wspierającej więzi jest **otwartość na perspektywę drugiej osoby**. Oznacza to gotowość do wysłuchania partnera bez natychmiastowego oceniania, przerywania czy przygotowywania w głowie własnej riposty. Warto pamiętać o praktykowaniu techniki aktywnego słuchania (por. s. 26).

komunikaty typu „Ja” i typu „Ty”

W codziennych sytuacjach, a zwłaszcza podczas nieporozumień, często wpadamy w pułapkę oskarżania drugiej strony. Używamy wtedy komunikatów typu „Ty” (por. s. 21), które sprawiają, że odbiorca czuje się zaatakowany i zazwyczaj przyjmuje postawę obronną. To może doprowadzić do nasilenia się konfliktu. Zamiast tego psycholodzy zalecają **stosowanie komunikatów, które skupiają się na naszych własnych odczuciach** –czyli typu „Ja”.

Praktyczne zastosowanie komunikatu typu „Ja”

Taki komunikowanie się opiera się na czterech krokach:

1. **opisz fakty** – powiedz, co dokładnie się stało;
2. **wyraź swoje uczucia** – określ, jak się czujesz w związku z tą sytuacją;
3. **wskaż konsekwencje** – wyjaśnij, jak to zachowanie na ciebie wpływa;
4. **sformułuj oczekiwania** – jasno przekaż, czego byś chciał/chciała w przyszłości.

Na przykład:

(1.) *Kiedy patrzysz w telefon, gdy do ciebie mówię,* (2.) *czuję się lekceważony,* (3.) *ponieważ mam wrażenie, że moje sprawy nie są dla ciebie ważne.* (4.) *chciałbym, żebyś poświęcił mi teraz pełną uwagę.*

Budowanie bliskości wymaga również **asertywności**. W zdrowej relacji każdy ma prawo do własnego zdania, odpoczynku, prywatności oraz realizowania swoich pasji. Wyrażanie tych potrzeb w sposób jasny i pełen szacunku zapobiega gromadzeniu się urazów czy frustracji.

Twój punkt widzenia

Czy uważasz, że w bliskiej relacji (np. w związku partnerskim) osoby powinny mówić sobie wszystko? Czy też każdy ma prawo do zachowania pewnych spraw tylko dla siebie? Gdzie przebiega granica między szczerością a prawem do prywatności?

Kryzysy jako wyzwania w rozwoju relacji

Większość relacji napotyka na swojej drodze różnego rodzaju trudności. Różnice zdań, **nieporozumienia i konflikty stanowią naturalny element życia z drugim człowiekiem**. Co więcej, konstruktywnie rozwiązany spór może wzmocnić więź oraz przenieść ją na wyższy poziom dojrzałości. Niekiedy jednak problemy nawarstwiają się, prowadząc do poważniejszych kryzysów w relacji.

Definicja

Kryzys w relacji – stan głębokiej nierównowagi i napięcia między partnerami, wynikający z niemożności rozwiązania narastających problemów dotychczasowymi metodami; wymaga wprowadzenia istotnych zmian w funkcjonowaniu związku.

przyczyny kryzysów

Przyczyny kryzysów bywają bardzo różnorodne. Najczęściej można je podzielić na kilka kategorii:

- powody prozaiczne – wkradająca się w życie rutyna, przewlekły stres, zmęczenie czy brak czasu dla siebie nawzajem;
- głębsze różnice – odmienne systemy wartości, różne wizje przyszłości, problemy finansowe lub trudności w godzeniu ról zawodowych i rodzinnych;
- nagłe, trudne wydarzenia życiowe – choroba, utrata pracy czy zdrada.

umiejętność konstruktywnego rozwiązywania konfliktów

Kluczem do przetrwania kryzysu staje się umiejętność konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Wymaga to odrzucenia chęci wygrania kłótni za wszelką cenę i poszukiwania rozwiązań satysfakcjonujących obie strony. Niezbędna okazuje się tu sztuka **kompromisu**, czyli gotowość do ustępstw w imię wyższego dobra, jakim jest dana relacja. W sytuacjach, gdy emocje biorą górę i trudno o obiektywizm, pomocna może być **mediacja**. Polega ona na zaangażowaniu bezstronnej osoby trzeciej, która pomaga uporządkować argumenty oraz ułatwia komunikację.

Etapy konstruktywnego rozwiązywania konfliktu



Rozwiązywanie konfliktów to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i zaangażowania obu stron.

etapy kryzysu

Kryzys zazwyczaj przebiega etapami: od narastającego napięcia, przez fazę ostrego konfliktu, aż po próbę naprawy lub – w skrajnych przypadkach – rozpad relacji. Niezwykle ważne jest, aby nie ignorować pierwszych sygnałów ostrzegawczych. Jeśli partnerzy czują, że utknęli w martwym punkcie,

a ich rozmowy zamieniają się w ciągłe wzajemne oskarżenia, stanowi to znak, że należy poszukać rozwiązania.

Jednym ze sposobów wyjścia z kryzysu jest **terapia**. Terapeuta par pomaga zidentyfikować niewłaściwe wzorce komunikacji, nazwać ukryte potrzeby oraz wyposażyć partnerów w narzędzia służące do odbudowy zaufania.

terapia par

> **Rozmowa w sytuacji konfliktu**
>
> Jeżeli dochodzi między nami do różnic (a jest to jak najbardziej naturalne w relacjach), to nie tyle warto, ile trzeba o tym ze sobą porozmawiać. Czasami boimy się, że ktoś nas nie zrozumie, albo się obrazi i stracimy coś lub kogoś ważnego. Tymczasem bardzo dużo zależy nie tylko od drugiej osoby, ale i od nas samych. Od tego, jakie mamy intencje (czy chcemy coś ulepszyć w relacji, czy np. komuś sprawić przykrość) oraz w jaki sposób podejmiemy temat.
>
> **Unikaj zwrotów *Ty zawsze/Ty nigdy***
>
> W takich sytuacjach należy unikać zwrotów *ty zawsze*, *ty nigdy* oraz sformułowań, w których dajemy odczuć, że wiemy, co jest intencją drugiej osoby [...].
>
> *Miłość a elektroniczna fascynacja. Co warto wiedzieć o nawiązywaniu znajomości w sieci?*, oprac. K. van Laere, K. Sochocka, E. Biaduń-Korulczyk, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2019, https://link.operon.pl/EP (dostęp: 15.04.2026).

Zajrzyj do źródła

Na podstawie materiału źródłowego wyjaśnij, dlaczego przypisywanie drugiej osobie złych intencji jest szkodliwe dla procesu rozwiązywania konfliktu.

Twój ruch

Wsparcie w relacjach międzypokoleniowych

Członkami rodziny, którzy mogą wymagać szczególnego wsparcia, są seniorzy, czyli osoby po 65. roku życia. Wraz z wiekiem rośnie ryzyko chorób, ograniczenia sprawności oraz pogorszenia wzroku i słuchu. Osoby na emeryturze często tracą naturalną okazję do kontaktów z ludźmi, jaką stwarza praca zawodowa, przez co wielu seniorów, szczególnie tych, którzy nie mają bliskiej rodziny lub mieszkają od niej daleko, doświadcza samotności. Jako członkowie społeczeństwa i naszych własnych rodzin jesteśmy odpowiedzialni za zapewnienie im opieki i uwagi.

szczególne wsparcie dla seniorów



Relacje międzypokoleniowe opierają się na równowadze: oferujemy seniorom wsparcie w codziennych wyzwaniach, a oni dzielą się z nami swoim doświadczeniem i perspektywą.

Równocześnie **seniorzy są ważnym ogniwem międzypokoleniowym**. Dzięki swojemu doświadczeniu i dojrzałości emocjonalnej mogą udzielać bliskim cennego wsparcia i służyć radą. Osoby starsze często dysponują większą ilością czasu, dlatego mogą zaangażować się w bezpośrednią pomoc swoim dzieciom i wnukom lub innym osobom w swoim otoczeniu. Utrzymywanie z nimi bliskich, autentycznych więzi jest jednakowo ważne dla obu stron. Pozwala seniorom czuć się potrzebnymi, a młodszym osobom daje szansę na czerpanie z mądrości pokoleń i budowanie trwałych relacji opartych na wzajemnym szacunku.

Wpływ jakości relacji na zdrowie i dobrostan

Jakość relacji, w jakich funkcjonujemy, ma bezpośrednie i udowodnione naukowo przełożenie na nasze zdrowie psychiczne, fizyczne oraz społeczne – czyli na nasz dobrostan. **Silne, wspierające więzi społeczne chronią**

w sytuacjach stresowych. Jeśli wiemy, że mamy na kogo liczyć, nasz organizm wydziela mniej hormonów stresu (takich jak kortyzol). Zjawisko to chroni układ nerwowy i sercowo-naczyniowy przed przeciążeniem.

samotność i trudne relacje osłabiają organizm

Z kolei długotrwała samotność lub przebywanie w trudnych, pełnych napięcia relacjach niesie za sobą poważne konsekwencje dla ogólnej kondycji organizmu. Badania pokazują, że **chroniczne poczucie osamotnienia osłabia układ odpornościowy**, a także **zwiększa ryzyko wystąpienia depresji, zaburzeń lękowych czy chorób serca**. Trudne, przykre relacje, w których brakuje szacunku, a dominują krytyka i manipulacja, utrzymują organizm w stanie ciągłego napięcia. To może prowadzić do wyczerpania fizycznego oraz psychicznego.

życie osobiste wpływa na role społeczne

Istnieje również wyraźna **zależność między satysfakcją z życia osobistego a efektywnością w innych rolach społecznych**. Osoby, które mają uporządkowane i szczęśliwe życie prywatne, zazwyczaj lepiej radzą sobie w pracy. Są one również bardziej kreatywne, odporne na wypalenie zawodowe oraz chętniej angażują się w działania na rzecz społeczności lokalnej. Dobre relacje dają siłę do podejmowania codziennych wyzwań.

Granice bezpieczeństwa i rozpoznawanie przemocy

przemoc narasta stopniowo

Aby dbać o swoje zdrowie i bezpieczeństwo, **każdy człowiek powinien umieć odróżniać zachowania prawidłowe, wynikające z troski i miłości, od zachowań przemocowych**. Przemoc w relacjach bliskich rzadko zaczyna się od drastycznych aktów agresji. Często wkrada się powoli, pod postacią na przykład:

- nadmiernej kontroli,
- zazdrości tłumaczonej miłością,
- izolowania partnera od jego bliskich.

Osoba doświadczająca przemocy może czuć się bezradna. Niekiedy nawet mylnie sądzi, że zachowania przemocowe sprawcy to jej wina. Zrozumienie, gdzie przebiegają **granice bezpieczeństwa**, okazuje się kluczowe dla ochrony własnej godności. Charakterystyczną **cechą przemocy jest nierównowaga sił** – osoba stosująca przemoc ma przewagę (fizyczną, ekonomiczną) wobec ofiary, która nie jest w stanie skutecznie się obronić.

Jak rozpoznać przemoc?

rodzaje przemocy

Przemoc może mieć charakter fizyczny, psychiczny (emocjonalny) czy ekonomiczny:

- **Przemoc fizyczna**

Stanowi najbardziej widoczną formę agresji. Obejmuje wszelkie celowe działania naruszające nietykalność cielesną, takie jak: popychanie, szarpanie, uderzanie, a także zmuszanie do kontaktów intymnych. Jednak ślady na ciele to tylko jeden z wymiarów krzywdy. Równie niszcząca, a często znacznie trudniejsza do udowodnienia, bywa przemoc o charakterze niefizycznym.

- **Przemoc psychiczna**

Polega na celowym, powtarzającym się działaniu, które ma zniszczyć poczucie własnej wartości u drugiej osoby. Osoba stosująca ten rodzaj przemocy wykorzystuje między innymi: wyzywanie, wyśmiewanie, szantaż emocjonalny, groźby, kontrolowanie oraz izolowanie od rodziny i znajomych.

- **Przemoc ekonomiczna**

To forma kontroli, która prowadzi do uzależnienia finansowego partnera. Zachowania przemocowe wyrażają się na przykład w: odbieraniu zarobków partnerowi lub partnerce, wydzielaniu mu/jej pieniędzy, zakazywaniu podjęcia pracy zawodowej, a także zaciąganiu kredytów bez jego wiedzy.

Reagowanie na przemoc

winny jest agresor

Osoby doświadczające przemocy często odczuwają strach, wstyd lub wierzą, że sprawca się zmieni, dlatego dobranie odpowiedniej reakcji jest trudne. Należy bezwzględnie pamiętać, że nikt nie ma prawa stosować przemocy, a **wina zawsze leży po stronie agresora**. Zachowania przemocowe są niezgodne z prawem. Za ofiarę przemocy domowej uważa się także dziecko, które jest świadkiem stosowania przemocy wobec kogoś innego.

instytucje udzielające pomocy

W przypadku doświadczania lub bycia świadkiem takich zachowań trzeba szukać pomocy na zewnątrz. W Polsce funkcjonują specjalne linie zaufania (np. Niebieska Linia), ośrodki interwencji kryzysowej oraz organizacje pozarządowe oferujące bezpłatne wsparcie psychologiczne i prawne.

Przedyskutujcie w klasie, czy dla własnego zdrowia i dobrostanu warto ograniczyć relację z osobą, która jest dla nas ważna, ale kontakt z nią wiąże się z ciągłym stresem. Jakie sygnały mogą świadczyć o tym, że dana relacja bardziej was obciąża, niż wspiera?

Twój punkt widzenia

112
numer alarmowy
Zadzwoń w sytuacji bezpośredniego zagrożenia.

800 120 002
Niebieska Linia
Zadzwoń, jeśli potrzebujesz porady, wsparcia lub chcesz dowiedzieć się, jak zatrzymać przemoc.
Numer bezpłatny, czynny całą dobę.

116 111
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
Zadzwoń, jeśli jesteś w trudnej sytuacji.

Pamiętaj, że proszenie o pomoc to oznaka troski o bezpieczeństwo swoje i najbliższych.

Podsumowanie lekcji

- Zdrowe i trwałe relacje opierają się na wzajemnym szacunku, zaufaniu, empatii oraz podmiotowym traktowaniu drugiej osoby.
- Skuteczna komunikacja, w tym aktywne słuchanie i stosowanie komunikatów typu „Ja", jest kluczem do budowania bliskości i unikania niepotrzebnych konfliktów.
- Kryzysy mogą być naturalnym etapem rozwoju relacji. Ich konstruktywne rozwiązywanie wymaga kompromisu, a niekiedy wsparcia specjalisty.
- Jakość relacji wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne. Wsparcie społeczne redukuje stres, podczas gdy samotność i trudne relacje niszczą organizm.
- Należy bezwzględnie odróżniać zachowania wspierające od przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej. W sytuacjach zagrożenia szukaj pomocy.
- Zachowania przemocowe nie mogą występować w dobrej relacji. Przemoc jest zachowaniem niezgodnym z prawem.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij własnymi słowami, na czym polega różnica między traktowaniem drugiej osoby w sposób podmiotowy a wykorzystywaniem jej. Podaj po jednym przykładzie z życia codziennego.
2. Wymień trzy sygnały ostrzegawcze, które mogą świadczyć o tym, że w relacji pojawia się przemoc ekonomiczna.
3. Przygotuj krótką ulotkę informacyjną (w formie plakatu lub grafiki cyfrowej) zawierającą numery telefonów i nazwy instytucji, do których można zgłosić się po pomoc w przypadku doświadczania przemocy w relacji. Poszukaj w internecie organizacji pozarządowych, do których można zwrócić się w trudnej sytuacji, i uwzględnij je w swojej pracy.

Propozycja projektu

Przeprowadźcie w grupach badanie lokalnego środowiska pod kątem dostępności pomocy psychologicznej i prawnej dla osób doświadczających przemocy lub znajdujących się w kryzysie związkowym. Zbierzcie dane o poradniach, ośrodkach interwencji kryzysowej i organizacjach pozarządowych działających w waszym powiecie. Efektem projektu powinna być wirtualna lub fizyczna „Mapa wsparcia", udostępniona na korytarzu szkolnym lub na stronie internetowej szkoły, zawierająca adresy, numery telefonów oraz informacje o zakresie oferowanej pomocy.

3 Ciąża, macierzyństwo i ojcostwo – odpowiedzialność, wsparcie i zdrowie

Na tej lekcji

- dowiesz się, jak przygotować się do rodzicielstwa pod względem organizacyjnym, zdrowotnym i psychospołecznym;
- przekonasz się, że każdy z partnerów odgrywa tak samo ważną rolę w budowaniu bezpiecznego środowiska dla dziecka;
- poznasz zagrożenia dla rozwoju płodu wynikające ze spożywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych;
- zrozumiesz, dlaczego w ciąży obowiązuje zasada bezwzględnej abstynencji.

Narodziny dziecka to dla wielu osób źródło ogromnego spełnienia i początek niezwykłej życiowej przygody – czas odkrywania bezwarunkowej miłości i obserwowania, jak mały człowiek poznaje świat. Jednocześnie rodzicielstwo jest wyzwaniem, które zmienia codzienność i wymaga dojrzałości oraz przygotowania na wielu płaszczyznach: od zorganizowania domowego budżetu, przez zadbanie o własne zdrowie, aż po gotowość do budowania głębokiej, opartej na poczuciu bezpieczeństwa relacji z potomkiem.

Dobre rodzicielstwo to zadanie dla obojga partnerów, wspólnie stawiających czoła nowym wyzwaniom. Ważnym aspektem przygotowania do rodzicielstwa jest świadomość zagrożeń, jakie niosą ze sobą substancje psychoaktywne. Zrozumienie, jak duży wpływ na rozwój dziecka w okresie prenatalnym ma styl życia rodziców, pozwala na podjęcie odpowiedzialnych decyzji, rzutujących na zdrowie i przyszłość nowego członka rodziny.

Definicja

Rodzicielstwo – ogół zachowań, postaw i działań matki oraz ojca związanych z wychowaniem dziecka, zaspokajaniem jego potrzeb fizycznych, emocjonalnych i społecznych oraz przygotowaniem go do samodzielnego życia.

Przygotowanie do rodzicielstwa w wymiarze zdrowotnym i organizacyjnym

Pojawienie się na świecie dziecka to duża zmiana, wymagająca od przyszłych rodziców odpowiedniego przygotowania. Zanim to nastąpi, kobieta przechodzi przez szczególny okres, w którym jej organizm tworzy warunki dla rozwoju nowego życia. Czas ten wymaga uważności oraz troski o zdrowie, ponieważ większość decyzji podejmowanych przez matkę bezpośrednio wpływa na rozwijający się organizm.

Definicja

Ciąża – stan fizjologiczny u kobiety, trwający od momentu zapłodnienia do porodu, w którym w jej organizmie rozwija się zarodek, a następnie płód.

przygotowanie do rodzicielstwa

Przygotowanie do rodzicielstwa warto rozpocząć od najważniejszego fundamentu, czyli **gotowości emocjonalnej**. Rodzicielstwo powinno być świadomym wyborem, wynikającym z pragnienia powiększenia rodziny, a nie tylko realizacją społecznego oczekiwania. To także moment na autorefleksję nad własną historią. Przyjście na świat dziecka często przywołuje wspomnienia z własnego dzieciństwa. Jeśli w domu rodzinnym występowały trudności lub schematy, których nie chcemy powielać, to jest to dobry czas, by się z nimi skonfrontować. Można to zrobić na przykład poprzez rozmowę z bliską osobą czy psychologiem. Zyskamy w ten sposób przestrzeń na budowanie relacji z dzieckiem opartej na własnych, świadomie wybranych wartościach.

Istotnym elementem przygotowań do rodzicielstwa jest także **troska o zdrowie fizyczne**, którą warto podjąć na długo przed poczęciem. Przyszli rodzice powinni zadbać o swój ogólny stan zdrowia, co bezpośrednio przekłada się na szanse na donoszoną ciążę i urodzenie zdrowego dziecka. Głównym celem tych działań jest osiągnięcie optymalnego stanu organizmu oraz psychiki.

zadania przyszłych rodziców

Zmiana stylu życia przyszłych rodziców obejmuje wiele działań prozdrowotnych. Do najważniejszych z nich należą:

- wprowadzenie zbilansowanej, bogatej w składniki odżywcze **diety** oraz utrzymywanie prawidłowej masy ciała;
- rozpoczęcie **suplementacji kwasu foliowego** przez kobiety planujące ciążę (po konsultacji z lekarzem), co znacząco zmniejsza ryzyko wystąpienia wad cewy nerwowej u płodu;

- wykonanie **profilaktycznych badań**, w tym wizyta u stomatologa w celu wyleczenia zębów; stany zapalne w jamie ustnej mogą stanowić zagrożenie dla przebiegu ciąży;
- sprawdzenie aktualności **szczepień** ochronnych, na przykład przeciwko różyczce, której wirus po przeniknięciu przez łożysko może prowadzić do poważnych wad wrodzonych.

choroby przewlekłe

Przyszli rodzice – zarówno kobieta, jak i mężczyzna – chorujący na choroby przewlekłe i przyjmujący leki na stałe powinni jeszcze przed planowanym poczęciem skonsultować się z lekarzem. Muszą **ustalić, jak bezpiecznie kontynuować leczenie**. Niektóre substancje wpływają na płodność oraz rozwój płodu, dlatego konieczna może okazać się modyfikacja leczenia. W przypadku nieplanowanej ciąży nie należy samodzielnie odstawiać żadnych preparatów. Trzeba niezwłoczne skontaktowanie się z lekarzem, aby ocenił sytuację i podjął decyzję o dalszym postępowaniu.

przygotowanie organizacyjne

Z kolei przygotowanie do rodzicielstwa w wymiarze organizacyjnym obejmuje przede wszystkim **logistykę domową** oraz **planowanie finansowe**. Przyszli rodzice zazwyczaj dostosowują mieszkanie do potrzeb noworodka, co często wiąże się z remontem lub przemeblowaniem. W ramach tych przygotowań warto:

- zaplanować zakup niezbędnego wyposażenia, takiego jak: łóżeczko, wózek, fotelik samochodowy, ubrania i środki higieniczne;
- przeanalizować domowy budżet, ponieważ po narodzinach dziecka pojawią się nowe, stałe wydatki;
- wcześniej zgromadzić oszczędności i ustalić, jak rodzina będzie funkcjonować finansowo w okresie urlopu macierzyńskiego oraz rodzicielskiego.

opieka medyczna

Kolejnym istotnym aspektem organizacyjnym jest zaplanowanie opieki medycznej. **Kobieta w ciąży powinna znajdować się pod stałą opieką specjalistów**. W Polsce pieczę nad ciężarnymi o prawidłowym przebiegu ciąży, a także podczas porodu i połogu fizjologicznego, mogą samodzielnie sprawować **położne**. Podczas spotkań edukacyjnych z położną ciężarna i jej partner praktycznie oraz teoretycznie przygotowują się do porodu, karmienia piersią i opieki nad noworodkiem. Uczestnictwo w takich zajęciach pozwala zminimalizować lęk i obawy wynikające z nowej sytuacji życiowej.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/ER
W czym pomoże położna?
– materiały NFZ

Ponadto przyszła matka:

- powinna regularnie odbywać wizyty kontrolne;
- powinna wykonywać zalecone badania ultrasonograficzne (USG) oraz analizy krwi i moczu;
- może rozważyć zapisanie się do szkoły rodzenia.



Badanie USG jest bezpiecznym sposobem sprawdzenia, jak przebiega ciąża.

Psychospołeczne aspekty rodzicielstwa

rodzicielstwo a rozwój osobisty

Wkraczanie w rolę rodzica to dla wielu osób znaczący etap życia, który otwiera zupełnie nowy rozdział osobistych doświadczeń. Towarzyszenie dziecku w rozwoju i obserwowanie, jak poznaje świat, dla większości rodziców stanowi źródło satysfakcji, a wyzwania związane z wychowaniem często stają się katalizatorem rozwoju osobistego.

Warto przy tym podkreślić, że **rodzicielstwo nie zawsze jest efektem długofalowego planowania**. W sytuacjach, gdy dziecko pojawia się w życiu rodziców niespodziewanie, naturalnym uczuciem może być obawa o własną gotowość do tej roli. Jednak z czasem rodzice uczą się adaptować się do nowych okoliczności i mają szansę odnaleźć w sobie zasoby niezbędne do stworzenia bezpiecznej więzi i dorosnąć do nowej odpowiedzialności.

dziecko zmienia dynamikę relacji

Pojawienie się dziecka zmienia dynamikę relacji między partnerami i wymaga wejścia w zupełnie nowe role społeczne. **Rodzicielstwo to nie tylko zaspokajanie podstawowych potrzeb biologicznych niemowlęcia**, takich

jak karmienie czy przewijanie. **Stanowi ono przede wszystkim długotrwały proces wychowawczy oraz emocjonalny**.

Czy uważasz, że urlopy rodzicielskie powinny być obowiązkowo dzielone po równo między matkę i ojca? Jakie korzyści dla rozwoju dziecka i relacji partnerskiej niesie za sobą aktywne zaangażowanie ojca od pierwszych miesięcy życia niemowlęcia?

Twój punkt widzenia

Podjęcie się tej roli wymaga od obojga partnerów dojrzałości, empatii oraz gotowości do przedłożenia potrzeb dziecka nad własne wygody. Jest to proces kształtujący charakter, który wiąże się z nieustannym uczeniem się nowych umiejętności.

Rola matki i ojca w budowaniu **bezpiecznego środowiska emocjonalnego** dla dziecka ma fundamentalne znaczenie. Aby jego psychika mogła się prawidłowo rozwijać, dziecko potrzebuje bliskości, stabilności oraz poczucia, że jest bezwarunkowo akceptowane. Współczesny model rodziny coraz częściej odchodzi od tradycyjnego podziału ról na rzecz podejścia partnerskiego. Oznacza to, że obydwoje rodzice od pierwszych dni życia dziecka aktywnie uczestniczą w jego pielęgnacji i wychowaniu. Taka postawa **sprzyja budowaniu silnej więzi** i sprawia, że rodzice dają sobie nawzajem niezbędne wsparcie.

Państwa-Strony podejmą wszelkie możliwe starania dla pełnego uznania zasady, że oboje rodzice ponoszą wspólną odpowiedzialność za wychowanie i rozwój dziecka. Rodzice lub w określonych przypadkach opiekunowie prawni ponoszą główną odpowiedzialność za wychowanie i rozwój dziecka. Jak najlepsze zabezpieczenie interesów dziecka ma być przedmiotem ich największej troski.

Konwencja o prawach dziecka, art. 18.

Zajrzyj do źródła

Na podstawie tekstu źródłowego wyjaśnij, co oznacza wspólna odpowiedzialność rodziców za wychowanie i rozwój dziecka. Wskaż dwa przykłady sytuacji z codziennego życia rodziny, w których może być ona realizowana.

Twój ruch

Wspólne podejmowanie decyzji dotyczących rodzicielstwa stanowi klucz do harmonijnego funkcjonowania rodziny. **Partnerzy powinni rozmawiać o swoich oczekiwaniach, metodach wychowawczych oraz o podziale obowiązków domowych**. Kiedy na świat przychodzi noworodek, rodzice często zmagają się z chronicznym zmęczeniem, stresem i brakiem czasu

wyzwania dla rodziców

dla siebie. W takich momentach wzajemne wsparcie, wyrozumiałość oraz otwarta komunikacja mogą zapobiec kryzysom w związku. Dzielenie się obowiązkami pozwala obojgu opiekunom na chwilę odpoczynku i regeneracji, co pozwala lżej znosić trudy oraz cieszyć się tym wyjątkowym czasem i budowaniem relacji z dzieckiem i sobą nawzajem.

Do **obowiązków rodziców** należy zapewnienie dzieciom:

- warunków bytowych,
- opieki medycznej,
- edukacji,
- wychowania
- wsparcia w rozwoju.

rodzina wielodzietna

Zazwyczaj wszyscy członkowie rodziny, dotyczy to również dzieci, dzielą się **obowiązkami domowymi**. Wielu rodziców troszczy się również o to, żeby rodzina **wspólnie spędzała czas**. Nieco inne wyzwania i dynamika relacji dotyczy rodzin z jednym dzieckiem i rodzin wielodzietnych. W rodzinie wielodzietnej więcej jest obowiązków rodzicielskich i obowiązków dnia codziennego. Jednak w takich rodzinach jest także potencjalnie więcej osób zaangażowanych w pomoc, budowanie bliskości i wzajemne wsparcie. Rodziny wielodzietne oferują dziecku unikalne środowisko do nauki relacji społecznych, takich jak współpraca, dzielenie się i wzajemna pomoc.



Rodzina to także ludzie, którzy wspólnie spędzają czas i organizują swoją codzienność.

Oprócz zadań dnia codziennego może zdarzyć się, że rodzina mierzy się z **kryzysami** lub innymi wyzwaniami, **takimi jak trudności finansowe, choroba** dziecka lub innego członka rodziny, **konieczność opieki nad osobą niepełnosprawną**, problem z **uzależnieniem lub przemocą**. Dobre relacje z bliskimi i możliwość liczenia na ich wsparcie pomagają w poradzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.

wyzwania dla rodziny

Warto pamiętać, że rodzicielstwo dotyczy różnych struktur rodzinnych. Niezależnie od modelu – mała czy wielodzietna rodzina, jeden opiekun lub dwoje – kluczowe dla prawidłowego rozwoju dziecka jest stworzenie wspierającego i bezpiecznego środowiska.

wspierające i bezpieczne środowisko

Zagrożenia alkoholowe dla rozwoju prenatalnego

W okresie prenatalnym rozwijający się organizm wykazuje niezwykłą wrażliwość na działanie czynników środowiskowych. Zmiany zachodzą wtedy w ogromnym tempie, niespotykanym na żadnym innym etapie życia człowieka. Jednym z najbardziej zagrażających dla prawidłowego rozwoju płodu czynników – nazywanych **teratogenami** – jest **alkohol. Działa on jak silna toksyna**.

zagrożenia dla rozwoju płodu

Definicja

Teratogen – czynnik środowiskowy, np. substancja chemiczna, lek, wirus, promieniowanie, który działając na organizm w okresie rozwoju płodowego, powoduje wady wrodzone, zaburzenia rozwoju lub śmierć płodu.

Cząsteczki alkoholu są bardzo małe i swobodnie przenikają przez łożysko, które nie stanowi dla nich żadnej bariery ochronnej.

alkohol przenika przez łożysko

W ciągu kilkudziesięciu minut od spożycia alkoholu przez matkę stężenie tej substancji we krwi płodu osiąga taki sam poziom jak we krwi kobiety!

Niedojrzała wątroba dziecka nie potrafi metabolizować alkoholu. W efekcie toksyny krążą w organizmie płodu znacznie dłużej i uszkadzają rozwijające się komórki, tkanki oraz narządy.

skutki spożywania alkoholu dla dziecka

Skutki spożywania alkoholu przez kobietę ciężarną różnią się w zależności od etapu rozwoju ciąży, jednak na każdym z nich są niezwykle groźne:

- w pierwszym trymestrze – alkohol zaburza proces namnażania się komórek i formowania narządów (organogenezę); może to prowadzić do poważnych wad wrodzonych serca, nerek, deformacji twarzoczaszki, a także do wczesnego poronienia;
- w drugim trymestrze – rośnie ryzyko poronienia zagrażającego życiu matki, a alkohol uszkadza intensywnie rozwijający się układ nerwowy i mięśniowy dziecka;
- w trzecim trymestrze – następuje szybki rozwój mózgu i przyrost masy ciała płodu, więc alkohol spożyty przez matkę w tym czasie może opóźniać wzrost, skutkować przedwczesnym porodem oraz nieodwracalnym uszkodzeniem funkcji poznawczych i intelektualnych.

Najbardziej wrażliwy na działanie alkoholu jest mózg, rozwijający się przez całą ciążę. Nawet niewielkie dawki tej substancji mogą zakłócić tworzenie się połączeń nerwowych i doprowadzić do obumierania komórek mózgowych. Skutkuje to w przyszłości poważnymi problemami z nauką, koncentracją, pamięcią, a także trudnościami w kontroli emocji oraz zachowania.

Zespoły FAS i FAE – trwałe skutki ekspozycji na alkohol

Trwałym i całkowicie nieodwracalnym skutkiem narażenia płodu na działanie alkoholu są zaburzenia należące do **spektrum płodowych zaburzeń alkoholowych** (nazywane też FASD z j. ang. *fetal alcohol spectrum disorders*). Najcięższą oraz najbardziej widoczną formą tego spektrum jest alkoholowy zespół płodowy.

Definicja

Alkoholowy zespół płodowy (j. ang. *fetal alcohol syndrome*, FAS) – zespół nieodwracalnych zaburzeń fizycznych i neurologicznych występujących u dzieci matek spożywających alkohol w ciąży, charakteryzujący się specyficznymi cechami twarzy, opóźnieniem wzrostu i uszkodzeniem mózgu.

Znacznie częściej diagnozuje się jednak lżejszą, choć równie niebezpieczną dla funkcjonowania społecznego formę, określaną jako alkoholowy efekt płodowy.

Alkoholowy efekt płodowy (j. ang. *fetal alcohol effects*, FAE) – zaburzenia neurorozwojowe u dzieci narażonych na alkohol w życiu płodowym, u których nie występują charakterystyczne fizyczne deformacje twarzy, ale są obecne uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego.

Definicja

Diagnostyka FAS opiera się na stwierdzeniu trzech głównych kryteriów medycznych:

diagnostyka FAS

- specyficzne dysmorfie twarzy, takie jak: wąska górna warga, brak rynienki podnosowej oraz małe, szeroko rozstawione szpary powiekowe;
- wyraźne opóźnienie wzrostu, widoczne zarówno przed, jak i po urodzeniu (niska masa urodzeniowa, niski wzrost);
- uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego, stanowiące najpoważniejszy element diagnozy.

W przypadku FAE diagnoza jest znacznie trudniejsza. Dzieci z tymi zaburzeniami często wyglądają na zdrowe fizycznie. Ich problemy ujawniają się dopiero w wieku przedszkolnym lub szkolnym, gdy zaczynają pojawiają się trudności z nauką oraz relacjami rówieśniczymi.

diagnoza FAE

Konsekwencje wymienionych zaburzeń mają charakter długofalowy i wpływają na całe dorosłe życie człowieka. Specjaliści dzielą je na skutki pierwotne, wynikające bezpośrednio z fizycznego uszkodzenia struktury mózgu, oraz skutki wtórne. Te drugie pojawiają się w trakcie życia jako efekt braku odpowiedniego wsparcia, niezrozumienia problemu przez otoczenie i narastających frustracji. Przykładami skutków wtórnych mogą być przerwanie edukacji szkolnej, problemy ze zdrowiem psychicznym (depresja, stany lękowe), trudności w znalezieniu i utrzymaniu zatrudnienia, konflikty z prawem, skłonność do uzależnień od substancji psychoaktywnych, wykluczenie społeczne, bezdomność.

Dzieci z FAS i FAE wymagają wielospecjalistycznej, ciągłej opieki: medycznej, psychologicznej, logopedycznej oraz pedagogicznej. Wczesna diagnoza i wdrożenie odpowiedniej terapii mogą znacznie złagodzić skutki wtórne i pomóc pacjentowi w lepszym, samodzielnym funkcjonowaniu w społeczeństwie. Jednak wywołanych alkoholem uszkodzeń mózgu nie da się cofnąć.

Twój ruch

Przygotuj krótką ulotkę informacyjną (w formie papierowej lub cyfrowej) dla osób planujących ciążę. Wyjaśnij w niej różnicę między szkodliwym mitem „jeden kieliszek wina nie zaszkodzi” a medycznymi faktami dotyczącymi powstawania FAS i FAE. Zaprezentuj swój projekt na forum klasy.

Substancje psychoaktywne a bezpieczeństwo rozwoju dziecka

Oprócz alkoholu, duże zagrożenie dla rozwoju prenatalnego i zdrowia matki stanowią wszelkie inne substancje psychoaktywne – zmieniające świadomość oraz wpływające na układ nerwowy.

Definicja

Substancje psychoaktywne – związki chemiczne, które po wprowadzeniu do organizmu wpływają na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego, zmieniają nastrój, procesy poznawcze, zachowanie i świadomość; są to np. narkotyki, dopalacze, tytoń, niektóre leki.

niewłaściwe stosowanie leków

Niewłaściwe stosowanie **leków** może stanowić zagrożenie dla płodu. Wiele powszechnie dostępnych bez recepty medykamentów, w tym środki przeciwbólowe, preparaty na przeziębienie czy nawet niektóre zioła i witaminy, może wykazywać działanie teratogenne. Z tego powodu każda kobieta w ciąży powinna bezwzględnie konsultować przyjmowanie jakichkolwiek leków oraz suplementów diety z lekarzem prowadzącym.

Poza ostrożnością w stosowaniu preparatów medycznych, równie kluczowe jest wyeliminowanie innych substancji wpływających negatywnie na rozwój płodu. Jednym z najpoważniejszych zagrożeń jest **dym tytoniowy**.

palenie czynne i bierne

Palenie tytoniu przez kobietę w ciąży – zarówno czynne, jak i bierne (przebywanie w zadymionych pomieszczeniach) – powoduje przewlekłe niedotlenienie płodu. Tlenek węgla zawarty w dymie papierosowym łączy się z hemoglobiną we krwi znacznie szybciej niż tlen. W efekcie do organizmu dziecka dociera zbyt mało życiodajnego gazu. Prowadzi to do spowolnienia wzrostu, niskiej masy urodzeniowej, zaburzeń rozwoju płuc, a także zwiększa ryzyko nagłej śmierci łóżeczkowej u niemowląt.

używanie narkotyków

Przyjmowanie **narkotyków**, takich jak: marihuana, amfetamina, kokaina czy heroina, prowadzi do poważnych zaburzeń w rozwoju. Substancje te silnie obkurczają naczynia krwionośne, co może wywołać przedwczesne odklejenie się łożyska, krwotok i poród przedwczesny. Narkotyki prowadzą do ciężkich wad wrodzonych układu nerwowego, serca oraz układu moczowego. Co więcej, noworodki uzależnionych matek często rodzą się z tzw. **zespołem abstynencyjnym**. Od pierwszych chwil życia cierpią one z powodu fizycznego głodu narkotykowego, objawiającego się silnymi drgawkami, zaburzeniami snu, wymiotami i problemami z oddychaniem.

Świadomy obywatel

kcpu.gov.pl
Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

W kontekście ciąży i karmienia piersią obowiązuje jedna, powszechnie uznana zasada medyczna: **zero alkoholu i używek**.

Według aktualnej wiedzy nie istnieje żadna – nawet najmniejsza – dawka alkoholu, narkotyków czy dymu tytoniowego bezpieczna dla rozwijającego się organizmu.

Użycie substancji psychoaktywnej na ważnym etapie rozwoju płodu może doprowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń, nawet jeśli było jednorazowe.



Kampanie społeczne przypominają, że każda dawka alkoholu to ryzyko uszkodzenia płodu.

Podsumowanie lekcji

- Przygotowanie do rodzicielstwa wymaga odpowiedzialnych działań organizacyjnych, finansowych oraz zdrowotnych, w tym zmiany stylu życia, rezygnacji z używek i wykonania badań profilaktycznych.
- Macierzyństwo i ojcostwo opierają się na partnerskiej współpracy, wzajemnym wsparciu i budowaniu bezpiecznego, stabilnego środowiska emocjonalnego dla dziecka.

- Alkohol jest silnym teratogenem. Swobodnie przenika przez łożysko i uszkadza rozwijające się narządy płodu, w tym niezwykle wrażliwy mózg.
- Spożywanie alkoholu w ciąży może prowadzić do nieodwracalnych zaburzeń neurorozwojowych, takich jak alkoholowy zespół płodowy i alkoholowy efekt płodowy, które rzutują na całe życie człowieka.
- W ciąży obowiązuje zasada bezwzględnej abstynencji. Nie istnieje dawka alkoholu, narkotyków ani dymu tytoniowego bezpieczna dla rozwijającego się płodu.

Pytania i polecenia

1. Po czym przyszli rodzice mogą poznać, że są gotowi na dziecko? W swojej odpowiedzi odnieś się do różnych wymiarów przygotowania do rodzicielstwa: emocjonalnego, zdrowotnego i organizacyjnego. Uzasadnij, dlaczego pominięcie któregoś z tych obszarów może utrudnić adaptację do nowej roli.

2. Wyjaśnij, na czym polega różnica między zespołem FAS a FAE.

3. Uzasadnij, dlaczego alkohol spożywany przez matkę jest niebezpieczny dla płodu. W odpowiedzi uwzględnij budowę i funkcje łożyska oraz niedojrzałość narządów wewnętrznych dziecka.

4. Przeprowadź krótki wywiad z rodzicami lub dziadkami na temat tego, jak w ich czasach wyglądało przygotowanie do narodzin dziecka (np. dostępność badań, podział ról w opiece). Porównaj ich relację ze współczesnymi standardami.

Propozycja projektu

Zaprojektujcie w grupach kampanię informacyjną skierowaną do młodych dorosłych. Przygotujcie serię plakatów, postów do mediów społecznościowych lub krótki spot wideo, który będzie promował zasadę „zero alkoholu i używek w ciąży" oraz zachęcał do aktywnego i zaangażowanego rodzicielstwa. Zwróćcie uwagę na przystępny język i poparcie przekazu faktami medycznymi. Zaprezentujcie swoje projekty na forum szkoły.

4 Decyzje życiowe z szacunkiem i zrozumieniem (temat fakultatywny)

- wyjaśnisz, czym charakteryzuje się decyzja podjęta z poszanowaniem siebie i innych;
- przeanalizujesz różne drogi życiowe, w tym formy związków i modele rodzicielstwa;
- zrozumiesz społeczne i psychologiczne konsekwencje rozstania, separacji i rozwodu;
- nauczysz się formułować komunikaty pełne szacunku i empatii wobec decyzji innych ludzi.

◀ Na tej lekcji

Dorośli podejmują większość decyzji za swoje dzieci. Z wiekiem nastolatki zyskują coraz większą niezależność, a wraz z nią – odpowiedzialność za własne wybory. Wkraczając w dorosłość, stają przed dylematami dotyczącymi drogi zawodowej, relacji, związków i rodziny. Każda z tych decyzji kształtuje przyszłość, ale zazwyczaj wpływa też na otoczenie.

Dlatego tak ważne jest, aby wybierać świadomie, w zgodzie ze swoim systemem wartości, a jednocześnie z szacunkiem dla drugiego człowieka. Warto wiedzieć, jak budować relacje oparte na dialogu i jak empatycznie reagować na życiowe wybory innych ludzi, nawet jeśli znacząco różnią się one od naszych przekonań.

Fundamenty odpowiedzialnych decyzji

Gdy byliśmy dziećmi, zwłaszcza we wczesnych latach życia, to przede wszystkim dorośli podejmowali za nas najważniejsze decyzje. Często nie mieliśmy wpływu na to, ile czasu spędzaliśmy na spacerze, na dobór ubrań czy porę pójścia spać. Z wiekiem zyskaliśmy jednak większą autonomię i możliwość dokonywania niezależnych wyborów.

odpowiedzialność za wybory i ich konsekwencje

Z każdą taką sytuacją wiążą się odpowiedzialność oraz potencjalne korzyści i konsekwencje. Okres dorastania, następujący po względnie stabilnym etapie dzieciństwa, znacznie zwiększa się autonomia osobista. **U nastolatków pojawia się chęć do podejmowania ryzyka i nowych wyzwań**. W tym czasie procesy dojrzewania stymulują potrzebę doznań, a poważnym źró-

dłem wewnętrznych konfliktów staje się trudny proces wybierania między różnymi wartościami i drogami życiowymi.

Definicja

Autonomia osobista – prawo i zdolność jednostki do samodzielnego stanowienia o sobie, podejmowania niezależnych decyzji oraz kierowania własnym życiem, zgodnie z osobistymi przekonaniami, z jednoczesnym poszanowaniem wolności innych ludzi.

Podejmowanie decyzji z poszanowaniem siebie i innych stanowi fundament dojrzałości. Polega na takim zaspokajaniu własnych potrzeb, uszanowaniu swoich uczuć i granic, aby nie naruszać praw innych osób. **Taka postawa wymaga rozwiniętej samoświadomości oraz umiejętności przyjmowania perspektywy innych ludzi**.

szukanie własnej ścieżki rozwoju

Proces dorastania wiąże się też z naturalną potrzebą odsuwania się od tego, co już dobrze znane, aby poznać inne możliwości i punkty widzenia. Podczas tych poszukiwań nastolatek odkrywa to, co mu najbardziej odpowiada i z czym się utożsamia. Dzięki temu może wytyczyć własną ścieżkę rozwoju, opartą na osobistym systemie wartości.

Twój punkt widzenia

Czy uważasz, że odpowiedzialna decyzja zawsze oznacza wybór rozwiązania, które wiąże się z najmniejszym ryzykiem? Czy są sytuacje, w których podjęcie ryzyka może być przemyślanym i dojrzałym wyborem? Co odróżnia świadome podjęcie ryzyka od działania impulsywnego?

Wartości cenne w życiu prywatnym i relacjach z innymi ludźmi

- **uczciwość** – pozwala na budowanie zaufania, które jest niezbędne w większości trwałych związków;
- **lojalność** – daje poczucie bezpieczeństwa i pewność, że partnerzy mogą na siebie liczyć w sytuacjach kryzysowych;
- **odpowiedzialność** – oznacza gotowość do ponoszenia konsekwencji swoich działań i dbanie o dobrostan osób, z którymi jesteśmy związani.

Kierowanie się powyższymi wartościami pomaga poruszać się w skomplikowanym świecie relacji międzyludzkich i ułatwia podejmowanie świadomych wyborów.

Mechanizm podejmowania decyzji można podzielić na dwa główne sposoby:

- **działanie impulsywne** – odbywa się pod wpływem chwili, bez analizowania potencjalnych zysków i strat; wiąże się z dużym ryzykiem i nierzadko prowadzi do konfliktów;
- **działanie racjonalne** – polega na daniu sobie czasu na zastanowienie oraz na przeanalizowanie potencjalnych korzyści i konsekwencji każdego z możliwych rozwiązań; zazwyczaj obniża to ryzyko niepożądanych skutków, ponieważ wybieramy opcje korzystniejsze z perspektywy rachunku zysków i strat.

Warto pamiętać, że nasze wybory niemal zawsze niosą za sobą mniej lub bardziej znaczące konsekwencje dla nas i naszego otoczenia.

Różnorodność dróg życiowych i ich społeczne konsekwencje

budowanie związków

Jednym z elementów wchodzenia w dorosłość jest budowanie związków. Tradycyjnym modelem pozostaje **małżeństwo**, czyli związek usankcjonowany prawnie, niosący za sobą określone prawa i obowiązki, na przykład w kwestiach majątkowych czy dziedziczenia. Daje ono wielu osobom poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa. Współczesne społeczeństwo charakteryzuje się jednak dużą różnorodnością, dlatego znaczna część par decyduje się na życie w **związku nieformalnym** (zwanym formalnie konkubinatem). Taka forma relacji opiera się na wzajemnym zaangażowaniu i wspólnym prowadzeniu gospodarstwa domowego, ale funkcjonuje bez zarejestrowania w urzędzie stanu cywilnego.

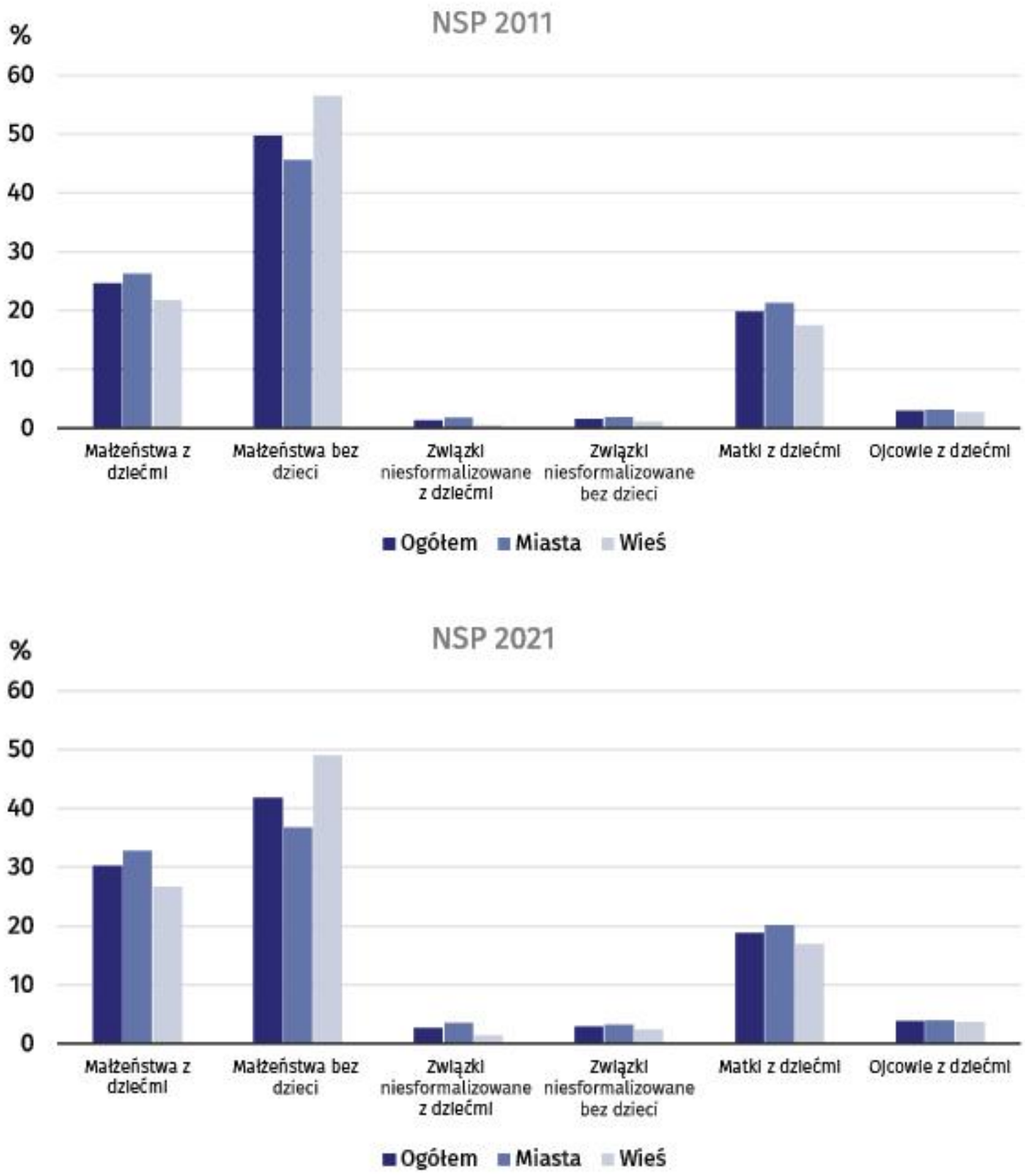
Definicja

Związek nieformalny – trwała relacja dwóch osób, które zwykle żyją ze sobą i prowadzą wspólne gospodarstwo domowe, ale nie zawarły związku w świetle prawa.

Równoprawnym i coraz częściej spotykanym wyborem życiowym jest **świadome niepozostawanie w związku**, określane też mianem singielstwa. Dla wielu osób stanowi to czas na rozwój osobisty, budowanie kariery zawodowej, realizację pasji oraz pogłębianie relacji przyjacielskich. Świadome bycie singlem zazwyczaj nie oznacza samotności, lecz jest autonomiczną decyzją o zachowaniu niezależności.

Każda z wybranych dróg życiowych zasługuje na szacunek społeczny. Stygmatyzacja ludzi ze względu na ich status cywilny to przejaw braku tolerancji i niezrozumienia dla indywidualnych potrzeb drugiego człowieka.

Rodziny według typów i miejsca zamieszkania w 2011 r. i 2021 r. (w %)



Źródło: Rodziny – wyniki wstępne NSP 2021, GUS 2023, https://link.operon.pl/ES (dostęp: 15.04.2026).

Twój ruch

Przeanalizuj wykres i porównaj strukturę rodzin w Polsce w 2011 i 2021 r. Wskaż, które typy rodzin zwiększyły, a które zmniejszyły swój udział. Zwróć uwagę na różnice między miastem a wsią. Na podstawie danych sformułuj wniosek dotyczący zmian w różnorodności form życia rodzinnego w Polsce.

zakończenie relacji

Niestety, nie wszystkie relacje przetrwają próbę czasu. Sytuacje takie jak rozstanie, separacja czy rozwód należą do najbardziej stresujących doświadczeń w życiu człowieka. Skutki psychologiczne rozpadu związku mogą być różne i zależą od okoliczności rozstania. Mogą obejmować obniżenie

nastroju, stany lękowe, poczucie straty, a niekiedy nawet depresję. Osoby przeżywające kryzys często obawiają się, że ich dotychczasowy świat legł w gruzach, przez co nie potrafią wyobrazić sobie pozytywnej przyszłości.

Definicja

Separacja – stan polegający na uchyleniu wspólnoty małżeńskiej (zarówno w wymiarze prawnym, jak i faktycznym) bez ostatecznego rozwiązania małżeństwa; daje partnerom czas na przemyślenie przyszłości ich relacji.

Rozwód – rozwiązanie ważnego związku małżeńskiego przez sąd na wniosek jednego lub obojga małżonków, skutkujące trwałym ustaniem więzi prawnych i faktycznych między małżonkami.

konsekwencje rozstania

Społeczne konsekwencje rozstania dotykają nie tylko samych partnerów, ale również ich dzieci, rodziny generacyjne oraz wspólnych znajomych. Nierzadko dochodzi do podziału środowiska towarzyskiego, a w przypadku posiadania potomstwa – do konieczności całkowitego przeorganizowania codzienności i wypracowania nowego modelu opieki.

W przypadku kryzysu w relacji lub zmiany statusu związku kluczowy są dialog oraz wzajemne zrozumienie. Umiejętność spokojnej rozmowy, oddzielenia negatywnych emocji od faktów i skupienie się na konstruktywnym rozwiązaniu problemów pozwalają zminimalizować rany psychiczne. Taka postawa znacząco ułatwia adaptację do nowej rzeczywistości.



Nawet w obliczu rozstania lub głębokiego kryzysu, spokojna i pełna szacunku rozmowa jest najlepszym sposobem na rozwiązanie konfliktów.

Złożone wybory dotyczące rodzicielstwa

Decyzja o posiadaniu dzieci to jeden z najważniejszych wyborów w życiu, który trwale zmienia funkcjonowanie jednostki i pary.

Rodzicami można zostać poprzez:

- **rodzicielstwo biologiczne** – to najbardziej powszechna forma założenia rodziny;
- **adopcję** – prawne przysposobienie dziecka, które zyskuje status pełnoprawnego członka rodziny; wiele par decyduje się na ten krok z różnych przyczyn zdrowotnych lub osobistych;
- **rodzicielstwo zastępcze** – tymczasowa forma opieki nad dziećmi pozbawionymi wsparcia; wymaga ona ogromnej empatii, gotowości do współpracy z instytucjami oraz świadomości, że podopieczny może w przyszłości wrócić do swoich biologicznych krewnych.

rodzicielstwo biologiczne

W kontekście rodzicielstwa biologicznego warto wspomnieć o sytuacjach, w których pary korzystają z **poradnictwa genetycznego**. To forma specjalistycznej pomocy medycznej dla rodzin obciążonych ryzykiem wystąpienia chorób dziedzicznych. Konsultacja służy przekazaniu informacji o rozpoznanym schorzeniu oraz oszacowaniu prawdopodobieństwa, że pojawi się ono u potomstwa. Uzyskana wiedza pomaga w podjęciu niezwykle trudnych i odpowiedzialnych decyzji. Taka sytuacja wymaga od otoczenia szczególnej delikatności. Jako zalecaną uważa się postawę zrozumienia i szacunku wobec cudzych decyzji – niezależnie od własnych poglądów.

Twój punkt widzenia

Czy troska i bliska relacja dają prawo do pytania drugiej osoby o jej plany dotyczące posiadania dzieci? Gdzie przebiega granica między zainteresowaniem życiem bliskiej osoby a ingerowaniem w jej prywatność? Czy ta granica może wyglądać inaczej w relacji z rodziną, przyjaciółmi i dalszymi znajomymi?

Społeczeństwo nierzadko narzuca określone normy dotyczące wielkości rodziny, jednak zjawisko wielodzietności oraz świadomej bezdzietności stanowią równoprawne wybory życiowe. **Rodziny wielodzietne** mierzą się z wyzwaniami logistycznymi i finansowymi, ale zazwyczaj tworzą silne, wspierające się środowiska. Z kolei **świadoma bezdzietność** to decyzja osób, które z różnych powodów nie czują powołania do roli rodzica i realizują się w innych sferach życia. **Obie te drogi wymagają społecznego zrozu-**

mienia. Niestety zdarza się, że rodziny wielodzietne są bezzasadnie krytykowane w przestrzeni publicznej lub prywatnej. W niektórych środowiskach także osoby bezdzietne z wyboru spotykają się z nieuzasadnioną krytyką lub natrętnymi pytaniami, co stanowi wyraźne naruszenie ich granic osobistych.

Empatia w ocenie sytuacji osób podejmujących trudne decyzje o przysposobieniu dziecka, leczeniu niepłodności lub rezygnacji z posiadania potomstwa jest absolutnie niezbędna. Każdy człowiek nosi w sobie własną, unikalną historię oraz uwarunkowania zdrowotne i psychiczne, których osoby postronne zazwyczaj nie znają. Z tego powodu **komentowanie czyichś wyborów reprodukcyjnych jest nie tylko nietaktowne, ale może stać się źródłem głębokiego cierpienia.**

Kultura dialogu i empatyczna komunikacja w praktyce

Umiejętność podejmowania decyzji z uwzględnieniem perspektywy innych osób to wyznacznik wysokich kompetencji społecznych:

kompetencje społeczne przydatne w komunikacji

- **Aktywne słuchanie**

Jednym z najważniejszych narzędzi w tym procesie jest technika **aktywnego słuchania**. Polega ona nie tylko na rejestrowaniu słów rozmówcy, ale przede wszystkim na próbie zrozumienia jego intencji, emocji i potrzeb (por. s. 26).

- **Szacunek**

W procesie komunikowania własnych wyborów oraz przyjmowania informacji o decyzjach innych kluczowe znaczenie ma **szacunek**. Kiedy informujemy bliskich o trudnych krokach, takich jak rozwód, zmiana ścieżki zawodowej czy decyzja o bezdzietności, powinniśmy robić to w sposób jasny, ale pozbawiony agresji. Z pomocą przychodzi tu **komunikat „Ja”** (por. s. 21), który pozwala na wyrażenie własnych uczuć i potrzeb bez oskarżania oraz oceniania drugiej strony. Przykładem takiego asertywnego i empatycznego komunikatu w sytuacji rozpadu relacji może być wypowiedź: „Czuję, że bardzo się od siebie oddaliliśmy i że nie potrafimy już budować naszej relacji w sposób, który daje nam szczęście. Czuję, że doszliśmy do momentu, w którym jedynym wyjściem dla nas jest rozstanie”.

- **Powstrzymanie się od ocen**

Równie ważna okazuje się umiejętność **przyjmowania informacji o decyzjach innych ludzi w sposób wolny od oceniania i stygmatyzacji** (por. s. 46). Kiedy ktoś dzieli się z nami swoimi życiowymi wyborami, naszą

pierwszą reakcją nie powinna być krytyka czy udzielanie nieproszonych rad. Zamiast komunikatów oceniających, takich jak „Powinieneś spróbować jeszcze raz.” lub „Będziesz tego żałować.”, warto stosować zwroty pełne szacunku, na przykład: „Rozumiem, że to była dla ciebie trudna decyzja. Jak mogę cię teraz wesprzeć?”. Taka postawa buduje zaufanie i pokazuje, że akceptujemy autonomię drugiego człowieka.

Twój ruch

Wyobraź sobie, że twój bliski znajomy informuje cię, że postanowił zrezygnować ze studiów, aby założyć własną firmę. Sformułuj odpowiedź, w której wykorzystasz technikę aktywnego słuchania i nie zastosujesz komunikatów oceniających. Zapisz swoją propozycję w zeszycie.

- **Asertywność**

Asertywność (por. s. 22) to nie tylko **umiejętność mówienia „nie”, lecz także sztuka ochrony własnych granic** – ale tak, by zachować się z szacunkiem wobec innych osób. W sytuacjach, gdy otoczenie nalega na zmianę naszych decyzji życiowych, asertywna komunikacja pozwala na stanowczą, lecz kulturalną odmowę. Osoby potrafiące przeciwstawić się naciskom grupy i bronić swoich wartości budują szacunek do samych siebie, a nierzadko zyskują również uznanie w oczach innych. Warto pamiętać, że każdy ma pełne prawo do własnych decyzji i opinii, a relacje oparte na prawdziwym szacunku nie wymagają rezygnacji z własnej tożsamości.

Podsumowanie lekcji

- Odpowiedzialne decyzje życiowe opierają się na poszanowaniu własnej autonomii oraz granic innych ludzi, a także na wartościach takich jak uczciwość, lojalność i odpowiedzialność.
- Współczesne społeczeństwo charakteryzuje się różnorodnością form życia partnerskiego, w tym małżeństw, związków nieformalnych oraz świadomego singielstwa. Każda z tych dróg wymaga szacunku.
- Kryzysy w relacjach, takie jak separacja czy rozwód, niosą za sobą poważne konsekwencje psychologiczne i społeczne. Wymagają one konstruktywnego dialogu i wsparcia otoczenia.
- Decyzje dotyczące rodzicielstwa (biologicznego, adopcyjnego, zastępczego) oraz wielodzietności lub bezdzietności są głęboko osobiste i nie powinny podlegać stygmatyzacji.
- Empatyczna komunikacja, wykorzystująca aktywne słuchanie i komunikat „Ja”, pozwala na budowanie relacji opartych na zrozumieniu i wolnych od oceniania.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij, a czym polega różnica między działaniem impulsywnym a racjonalnym w kontekście podejmowania ważnych decyzji życiowych.
2. Wymień trzy możliwe skutki rozwodu dla otoczenia rozstającej się pary.
3. Przygotuj mapę myśli przedstawiającą różnice między rodzicielstwem biologicznym, adopcyjnym a pełnieniem funkcji rodziny zastępczej.
4. Odegrajcie w parach scenkę, w której jedna osoba informuje drugą o trudnej decyzji życiowej (np. rezygnacja z wyjazdu na wymarzone studia). Druga osoba reaguje, stosując zasady aktywnego słuchania.

Propozycja projektu

Przygotujcie w grupach projekt kampanii społecznej „Słowa mają moc" (w formie plakatów, ulotek lub krótkiego wideo), promującej kulturę dialogu i szacunek dla różnorodnych wyborów życiowych. Skupcie się na pokazaniu, jak zastępować komunikaty oceniające i stygmatyzujące słowami pełnymi empatii. Zaprezentujcie efekty swojej pracy na forum szkoły lub w mediach społecznościowych.

5 Prawo a decyzje rodzinne i partnerskie (temat fakultatywny)

Na tej lekcji

- dowiesz się, jakie akty prawne regulują życie rodzinne i partnerskie w Polsce;
- poznasz prawa i obowiązki wynikające z zawarcia małżeństwa oraz funkcjonowania w związku nieformalnym;
- zrozumiesz, jak prawo chroni dobro dziecka i rodziny w sytuacjach kryzysowych oraz w przypadku rozstania;
- nauczysz się korzystać z wiarygodnych źródeł informacji prawnej i szukać nieodpłatnej pomocy.

Decyzje o założeniu rodziny, wejściu w stały związek czy wspólnym zamieszkaniu należą do najważniejszych wyborów w życiu. Zazwyczaj kierujemy się w nich uczuciami, zaufaniem i chęcią budowania wspólnej przyszłości. Te osobiste postanowienia znajdują również swoje bezpośrednie odzwierciedlenie w przepisach prawa.

Zrozumienie ram prawnych regulujących życie rodzinne i partnerskie pozwala podejmować świadome decyzje, które chronią bezpieczeństwo, godność oraz dobrostan wszystkich członków rodziny. Znajomość przepisów stanowi fundament odpowiedzialności za siebie i bliskich. Odgrywa to szczególną rolę w obliczu nieprzewidzianych trudności życiowych, konfliktów czy konieczności zabezpieczenia swojej przyszłości finansowej.

Podstawy prawne i źródła informacji o prawie rodzinnym

Najważniejszym źródłem podstaw prawnych w przypadku rodziny jest **Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej**. W artykule 18 gwarantuje ona, że

Zajrzyj do źródła

> Małżeństwo jako związek kobiety i mężczyzny, rodzina, macierzyństwo i rodzicielstwo znajdują się pod ochroną i opieką Rzeczypospolitej Polskiej.
>
> Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z 2 kwietnia 1997 r., art. 18.

Ten konstytucyjny fundament sprawia, że organy państwowe mają obowiązek tworzyć przepisy wspierające stabilność rodzin, a także chroniące ich najsłabszych członków.

Szczegółowe regulacje dotyczące funkcjonowania rodzin zawarto w ustawach. Najważniejszą z nich w omawianym zakresie jest **Kodeks rodzinny i opiekuńczy**. Reguluje on stosunki majątkowe i niemajątkowe w rodzinie, w tym kwestie zawarcia i ustania małżeństwa, pokrewieństwa, władzy rodzicielskiej, alimentów oraz opieki i kurateli.



Źródłem prawa rodzinnego i opiekuńczego w Polsce jest Kodeks rodzinny i opiekuńczy uchwalony 25 lutego 1964 r. i wielokrotnie nowelizowany (Dz.U. 1964 nr 9 poz. 59 z późn. zm.).

Oprócz wspomnianego kodeksu życie rodzinne regulują również inne akty prawne. Należy do nich na przykład **ustawa o świadczeniach rodzinnych**, która określa zasady przyznawania wsparcia finansowego. Obejmuje ono między innymi:

- zasiłki rodzinne,
- dodatki z tytułu urodzenia dziecka,
- świadczenia opiekuńcze.

Przepisy te odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa socjalnego gospodarstwom domowym znajdującym się w trudniejszej sytuacji materialnej lub wychowującym dzieci z niepełnosprawnościami.

W dobie powszechnego dostępu do internetu łatwo natknąć się na nieprawdziwe lub nieaktualne informacje prawne. Podejmowanie życiowych decyzji na podstawie wiedzy pozyskanej z niesprawdzonych artykułów może prowadzić do poważnych konsekwencji finansowych i osobistych. Z tego powodu tak ważne staje się korzystanie wyłącznie z oficjalnych oraz wiarygodnych źródeł. Jednym z najważniejszych jest Internetowy System Aktów Prawnych (ISAP), prowadzony przez Kancelarię Sejmu. Bezpłatnie wyszukasz tu teksty ustaw i rozporządzeń, a także sprawdzisz aktualność danego aktu prawnego.

Świadomy obywatel

isap.sejm.gov.pl
Internetowy System Aktów Prawnych

Świadomy obywatel

link.operon.pl/ET
Kodeks rodzinny i opiekuńczy

Status prawny związków oraz wzajemne uprawnienia i obowiązki

Decyzja o sformalizowaniu związku niesie ze sobą szereg skutków prawnych. W polskim systemie prawnym podstawową formą takiej relacji pozostaje małżeństwo. Jego zawarcie to nie tylko uroczystość w Urzędzie Stanu Cywilnego lub w kościele (w przypadku ślubu konkordatowego). Stanowi ono przede wszystkim czynność prawną, która natychmiast zmienia status obu osób w świetle obowiązujących przepisów. Możliwości prawnej regulacji związków partnerskich (w tym związków osób tej samej płci) są przez polskich ustawodawców rozważane. Kwestia te budzi dużo emocji związanych z różnicami światopoglądowymi.

Definicja

Małżeństwo – sformalizowany prawnie, dobrowolny i trwały związek kobiety i mężczyzny, z którego wynikają określone prawa i obowiązki o charakterze osobistym oraz majątkowym.



W Polsce można zawrzeć ślub konkordatowy, który łączy uroczystość ślubu wyznaniowego z aktem cywilnym.

Z chwilą zawarcia małżeństwa powstaje między małżonkami ustawowa wspólność majątkowa, chyba że zdecydują się oni na podpisanie intercyzy u notariusza. Wspólnota oznacza, że przedmioty nabyte w czasie trwania związku przez oboje partnerów lub przez jednego z nich stanowią ich majątek wspólny. Zalicza się do niego na przykład pobrane wynagrodzenia za pracę czy dochody z działalności gospodarczej.

Intercyza – umowa przedślubna ustalająca sprawy majątkowe przyszłych małżonków. **Definicja**

Kodeks rodzinny i opiekuńczy nakłada na małżonków również obowiązki o charakterze niemajątkowym. Zgodnie z przepisami obie **strony mają równe prawa oraz powinności w rodzinie**. Ustawodawca zobowiązuje ich do:

- wspólnego pożycia,
- wzajemnej pomocy i wierności,
- współdziałania dla dobra rodziny, którą przez swój związek założyli.

Oznacza to prawny wymóg lojalności i wsparcia, na przykład w sytuacji ciężkiej choroby jednego z partnerów.

Współcześnie wiele par decyduje się na wspólne życie bez formalizowania związku. Taka relacja w języku prawniczym nazywana jest konkubinatem. Choć z perspektywy społecznej i emocjonalnej partnerzy nierzadko funkcjonują identycznie jak małżeństwo, polskie prawo traktuje ich jako dwie obce sobie osoby.

Konkubinat – nieformalny, trwały związek dwóch osób, polegający na wspólnym pożyciu, prowadzeniu wspólnego gospodarstwa domowego i istnieniu więzi emocjonalnej, fizycznej oraz gospodarczej, nieuregulowany odrębnymi przepisami prawa. **Definicja**

Czy uważasz, że państwo powinno wprowadzić instytucję związków partnerskich? Zrównałaby ona w prawach pary nieformalne z małżeństwami np. w kwestiach dziedziczenia czy uzyskiwania informacji medycznych. **Twój punkt widzenia**

Brak formalizacji związku wiąże się z istotnymi ograniczeniami prawnymi. Partnerzy w konkubinacie nie dziedziczą po sobie z mocy ustawy. Aby przekazać sobie majątek na wypadek śmierci, muszą sporządzić testament. Co więcej, nawet w przypadku dziedziczenia testamentowego, urząd skarbowy traktuje partnera jak obcą osobę. Taka sytuacja wiąże się z koniecznością zapłaty najwyższej stawki podatku od spadków i darowizn.

Kolejnym wyzwaniem w relacjach nieformalnych okazuje się dostęp do informacji medycznej. W przypadku nagłego wypadku lub ciężkiej choroby le-

karz ma obowiązek przekazywać dane o stanie zdrowia pacjenta wyłącznie osobom upoważnionym. Bez odpowiedniego dokumentu personel szpitala może odmówić udzielenia jakichkolwiek informacji zarówno małżonkowi, jak i partnerowi w konkubinacie. Jednak w przypadku związku nieformalnego uzyskanie informacji okazuje się jeszcze trudniejsze.

Ochrona prawna rodziny i konsekwencje rozstania

Rodzina powinna stanowić bezpieczne środowisko dla wszystkich jej członków. W rzeczywistości może stać się także źródłem wielu trudnych sytuacji. Zalicza się do nich między innymi:

- uzależnienia,
- ciężkie choroby,
- przemoc domową.

W obliczu takich wyzwań prawo przewiduje instrumenty służące ochronie jednostki. Opierają się one na nadrzędnej zasadzie prawa rodzinnego – na dobru dziecka.

Definicja

Dobro dziecka – nadrzędna zasada prawa rodzinnego, która nakazuje, aby we wszystkich działaniach i decyzjach prawnych dotyczących małoletniego kierować się przede wszystkim jego interesem osobistym, rozwojem fizycznym i psychicznym oraz bezpieczeństwem.

Przemoc

W przypadku wystąpienia przemocy domowej jednym z najważniejszych mechanizmów ochrony jest procedura Niebieskiej Karty. Stosuje się ją w przypadku podejrzenia przemocy domowej (nie musi być udowodniona) i nie wymaga to zgody osoby pokrzywdzonej. Założyć Niebieską Kartę, czyli uruchomić tę procedurę, mogą między innymi pracownicy systemu edukacji, służby zdrowia czy policji. Głównym jej celem pozostaje zatrzymanie aktów agresji oraz zapewnienie ofiarom pomocy psychologicznej, prawnej i socjalnej.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/EV
Ogólnopolskie Pogotowie dla Osób Doznających Przemocy Domowej „Niebieska Linia”



Świadomy obywatel

link.operon.pl/EW
Sieć Mapuj Pomoc – znajdziesz tu różne rodzaje pomocy w swojej okolicy

Procedura Niebieskiej Karty angażuje specjalistów z różnych dziedzin, aby zapewnić ofiarom przemocy wszechstronne wsparcie i odizolować sprawcę.

Rozstanie

Jeśli relacje między partnerami ulegają trwałemu rozpadowi, często pojawia się decyzja o rozstaniu. W przypadku małżeństw prawo przewiduje dwie drogi uregulowania tej sytuacji różniące się skutkami prawnymi:

- separację (por. 119) – czyli formalne uchylenie wspólnoty małżeńskiej, orzekane przez sąd w sytuacji zupełnego rozkładu pożycia; małżonkowie w separacji nie mogą zawrzeć nowego związku, ale powstaje między nimi rozdzielność majątkowa;
- rozwód oznacza całkowite i ostateczne rozwiązanie małżeństwa, gdy rozkład pożycia okazuje się zupełny i trwały.

Rozwód niesie za sobą poważne konsekwencje prawne, szczególnie w sytuacji, gdy małżonkowie wychowują wspólne małoletnie dzieci. Sąd w wyroku rozwodowym ma obowiązek rozstrzygnąć o władzy rodzicielskiej nad potomstwem obojga partnerów. Ponadto organ orzekający musi uregulować kwestię przyszłych kontaktów rodziców z dzieckiem. Dzieci pozostają pod opieką prawną obojga rodziców. Jednak w pewnych sytuacjach sąd może rodzicowi ograniczyć lub odebrać władzę rodzicielską.

Definicja **Władza rodzicielska** – ogół praw i obowiązków rodziców względem małoletniego dziecka, obejmujący pieczę nad jego osobą i majątkiem oraz wychowanie dziecka z poszanowaniem jego godności i praw.

Sąd może powierzyć wykonywanie władzy rodzicielskiej obojgu rodzicom, o ile przedstawią oni zgodne porozumienie dotyczące sposobu jej sprawowania. Jeśli strony nie osiągną kompromisu, sąd ma prawo powierzyć władzę jednemu z nich i ograniczyć uprawnienia drugiego do ściśle określonych obowiązków. W takich decyzjach sędziowie kierują się nadrzędnym dobrem dziecka, przy czym często posiłkują się opiniami biegłych psychologów.

Kolejną konsekwencją rozstania dorosłych pozostaje finansowanie potrzeb ich potomstwa. Prawo nakłada na oboje rodziców obowiązek dbania o utrzymanie małoletnich. Zasada ta obowiązuje niezależnie od tego, czy byli partnerzy żyją razem, czy też prowadzą osobne gospodarstwa domowe.

Definicja **Obowiązek alimentacyjny** – wynikający z przepisów prawa obowiązek dostarczania środków utrzymania, a w miarę potrzeby także środków wychowania, osobom, które nie są w stanie utrzymać się samodzielnie (najczęściej dzieciom).

Zajrzyj do źródła

> Rodzice obowiązani są do świadczeń alimentacyjnych względem dziecka, które nie jest jeszcze w stanie utrzymać się samodzielnie, chyba że dochody z majątku dziecka wystarczają na pokrycie kosztów jego utrzymania i wychowania.
>
> Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy, art. 133 § 1.

Twój ruch

Przeczytaj zacytowany przepis. Wyjaśnij własnymi słowami, w jakiej sytuacji rodzice mogą zostać zwolnieni z obowiązku płacenia alimentów na dziecko.

Wysokość alimentów nie została z góry ustalona w ustawie. Sąd każdorazowo bierze pod uwagę:

- usprawiedliwione potrzeby dziecka, do których zalicza się koszty wyżywienia, edukacji, leczenia czy rozwijania pasji;
- zarobkowe oraz majątkowe możliwości rodzica zobowiązanego do płacenia.

Alimenty mogą przysługiwać także młodej osobie pełnoletniej kontynuującej naukę.

Warto jednocześnie pamiętać, że wykonanie obowiązku alimentacyjnego nie musi ograniczać się wyłącznie do przekazywania środków finansowych. Może polegać także na osobistych staraniach o utrzymanie lub wychowanie potomka. W praktyce oznacza to na przykład codzienną opiekę nad małoletnim czy regularną pomoc w odrabianiu lekcji.

Świadomy obywatel

ink.operon.pl/EU
Ministerstwo Sprawiedliwości
Znajdziesz na tej stronie informacje o kwestiach związanych z obowiązkiem alimentacyjnym.

Znajomość prawa jako fundament odpowiedzialności za życie rodzinne

Wielu problemów rodzinnych i finansowych można by uniknąć, gdyby obywatele znali swoje prawa oraz obowiązki przed podjęciem kluczowych decyzji życiowych. Zaciąganie wspólnych kredytów, zakup nieruchomości w związku nieformalnym czy rezygnacja z pracy zawodowej na rzecz wychowania dzieci mają swoje konsekwencje.

Wysoka świadomość prawna pozwala budować bezpieczne relacje, oparte na wzajemnym szacunku oraz zrozumieniu podejmowanych zobowiązań. Na przykład: małżonkowie prowadzący ryzykowną działalność gospodarczą mają możliwość zawarcia intercyzy. Taki krok chroni majątek rodziny przed ewentualnymi długami firmowymi. Z kolei partnerzy w konkubinacie mogą spisać testamenty i udzielić sobie pełnomocnictw, aby odpowiednio zabezpieczyć się na wypadek ciężkiej choroby lub śmierci.

Państwo polskie stara się wspierać obywateli w rozwiązywaniu problemów prawnych. Osoby znajdujące się w trudnej sytuacji finansowej, których nie stać na opłacenie komercyjnego prawnika, mogą skorzystać z dedykowanych systemów wsparcia. Należą do nich nieodpłatna pomoc prawna (NPP) oraz nieodpłatne poradnictwo obywatelskie (NPO). Warto zaznaczyć, że punkty świadczące tego typu usługi działają w każdym powiecie na terenie całego kraju.

Świadomy obywatel

ink.operon.pl/EX
Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie w serwisie gov.pl

- **Nieodpłatna Pomoc Prawna**

W punktach NPP wykwalifikowani prawnicy pomagają interesantom w sporządzeniu pism przedsądowych, czyli pism skierowanych do drugiej strony sporu stanowiących próbę polubownego załatwienia sprawy przed formalnymi krokami sądowymi. Informują oni również o obowiązującym stanie prawnym oraz wskazują optymalny sposób rozwiązania danego problemu, na przykład wyjaśniają, jak złożyć pozew o alimenty czy wniosek o podział majątku.

- **Nieodpłatne Poradnictwo Obywatelskie**

Doradcy obywatelscy w ramach NPO wspierają osoby znajdujące się w nagłych kryzysach życiowych. Do takich sytuacji zalicza się między innymi poważne zadłużenie, groźbę eksmisji czy doświadczanie przemocy domowej. Specjaliści pomagają poszkodowanym stworzyć szczegółowy plan wyjścia z trudnej sytuacji krok po kroku.

Coraz większą rolę w rozwiązywaniu konfliktów rodzinnych odgrywają również mediacje. Zamiast toczyć wieloletnie i kosztowne spory w sądzie, strony mogą skorzystać z pomocy bezstronnego mediatora. Przy jego udziale łatwiej wypracować ugodę dotyczącą podziału majątku czy opieki nad małoletnimi. Taka forma dialogu pozwala zachować lepsze relacje po rozstaniu, co ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego dzieci.

Podsumowanie lekcji

- Podstawowym aktem prawnym regulującym stosunki rodzinne w Polsce jest Kodeks rodzinny i opiekuńczy. Gwarancje ochrony rodziny zapisano w Konstytucji RP.
- Małżeństwo stanowi sformalizowany związek dwojga osób o określonych prawach i obowiązkach, takich jak wspólność majątkowa czy dziedziczenie ustawowe. Konkubinat nie jest uregulowany prawnie, co wiąże się z licznymi ograniczeniami, np. brakiem wspólnego opodatkowania oraz koniecznością sporządzania testamentu.
- Decyzje sądowe dotyczące małoletnich, w tym przyznanie władzy rodzicielskiej czy ustalenie kontaktów, opierają się na zasadzie dobra dziecka.
- Wysokość alimentów zależy od usprawiedliwionych potrzeb dziecka oraz możliwości zarobkowych i majątkowych rodzica zobowiązanego do płacenia. Alimenty mogą przysługiwać także młodej pełnoletniej osobie, jeżeli kontynuuje ona naukę.
- Wysoka świadomość prawna, korzystanie z oficjalnych źródeł informacji, takich jak ISAP, oraz wsparcie instytucji, np. Nieodpłatnej Pomocy Prawnej, pomagają skutecznie zapobiegać kryzysom życiowym i finansowym.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij, na czym polega różnica między separacją a rozwodem w świetle polskiego prawa.
2. Wymień trzy obszary, w których partnerzy żyjący w związku nieformalnym mają mniejsze uprawnienia niż osoby w związku małżeńskim.
3. Przygotuj krótką ulotkę informacyjną (w formie graficznej lub tekstowej) dla osoby doświadczającej przemocy domowej. Wskaż w niej dostępne możliwości szukania pomocy, w tym procedurę Niebieskiej Karty.
4. Znajdź w internecie informację, czy pełnoletni uczeń szkoły ponadpodstawowej może uzyskać alimenty.

Propozycja projektu

W grupach trzy- lub czteroosobowych stwórzcie cyfrowy przewodnik zatytułowany „Prawo na start w dorosłość". Może on przybrać formę prezentacji, strony internetowej lub serii infografik. Publikacja powinna zawierać praktyczne porady prawne dla osób kończących szkołę średnią. Uwzględnijcie w niej kwestie dotyczące m.in. zawierania umów najmu mieszkania, różnic między małżeństwem a związkiem nieformalnym w kontekście finansów, a także mapę punktów Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w waszym powiecie. Na koniec zaprezentujcie efekty swojej pracy na forum klasy.

6 Rola praw i świadczeń w planowaniu życia rodzinnego (temat fakultatywny)

Na tej lekcji

- dowiesz się, gdzie i jak samodzielnie szukać wiarygodnych informacji o prawach pracowniczych i świadczeniach rodzinnych;
- poznasz rodzaje urlopów oraz formy wsparcia finansowego przysługujące rodzicom w Polsce;
- zrozumiesz, jak wygląda sytuacja prawna małoletnich rodziców i na czym polega procedura ustanawiania opiekuna prawnego.

Narodziny dziecka i rodzicielstwo to zazwyczaj jeden z najważniejszych etapów w życiu człowieka. Wiąże się ono nie tylko z ogromną radością, lecz także z nowymi obowiązkami, wyzwaniami oraz koniecznością przeorganizowania dotychczasowej codzienności. Aby zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa, a sobie stabilność finansową i zawodową, warto wiedzieć, na jakie wsparcie ze strony państwa można liczyć. Świadomość własnych praw pozwala uniknąć stresu, chroni przed niesprawiedliwym zwolnieniem z pracy i pomaga upewnić się, że nie ominą nas należne środki finansowe, które ułatwiają życie rodzinny.

System prawny i instytucje wsparcia rodziny

System prawny w Polsce, podobnie jak w wielu innych krajach, p**odlega ciągłym zmianom**. Przepisy dotyczące wsparcia rodzin, wysokości zasiłków czy wymiaru urlopów ustawodawca regularnie nowelizuje. Z tego powodu opieranie się wyłącznie na informacjach zasłyszanych od znajomych lub przeczytanych na forach internetowych bywa ryzykowne. Aby podejmować odpowiedzialne decyzje, **należy korzystać z wiarygodnych źródeł prawa**.

Najważniejszym z takich źródeł jest **Internetowy System Aktów Prawnych** (por. s. 125). Kolejnym ważnym źródłem wiedzy są **oficjalne portale rządowe**, zgromadzone w domenie gov.pl. Znajdują się tam przystępnie napisane poradniki, wyjaśnienia skomplikowanych procedur oraz wzory wniosków niezbędnych do ubiegania się o różnego rodzaju świadczenia. Z kolei dla osób pracujących, które planują rodzicielstwo, kluczowym dokumentem, z którym warto się zapoznać, jest **Kodeks pracy** – ustawa regulująca prawa i obowiązki pracowników oraz pracodawców.

Świadomy obywatel

ink.operon.pl/EY
Kodeks pracy

Oprócz samodzielnego wyszukiwania przepisów obywatele mają prawo korzystać z pomocy wyspecjalizowanych instytucji publicznych. Każda z nich odpowiada za inny obszar wsparcia:

- **Państwowa Inspekcja Pracy** (PIP) – organ, do którego można się zwrócić w przypadku łamania praw pracowniczych, na przykład gdy pracodawca nie chce udzielić należnego urlopu lub bezprawnie zwalnia kobietę w ciąży. Inspektorzy PIP udzielają bezpłatnych porad prawnych i mogą przeprowadzić kontrolę w zakładzie pracy.
- **Miejskie lub gminne ośrodki pomocy społecznej** (MOPS/GOPS) – zajmują się realizacją polityki prorodzinnej na szczeblu lokalnym. Do nich składa się wnioski o niektóre świadczenia rodzinne, zapomogi czy wsparcie asystenta rodziny w trudnych sytuacjach życiowych.

Mimo istnienia wielu lokalnych ośrodków wsparcia największą instytucją zajmującą się wypłatą świadczeń w skali całego kraju pozostaje Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) – państwowa jednostka organizacyjna odpowiedzialna za gromadzenie składek na ubezpieczenia społeczne i zdrowotne oraz wypłatę świadczeń, takich jak emerytury, renty, a także zasiłki chorobowe i macierzyńskie.

Definicja

Świadomy obywatel

ink.operon.pl/EZ
Państwowa Inspekcja Pracy

Uprawnienia pracownicze i świadczenia finansowe dla rodziców

Polskie prawo przewiduje rozbudowany system urlopów, aby umożliwić rodzicom sprawowanie osobistej opieki nad nowo narodzonym dzieckiem, a jednocześnie zagwarantować im powrót do aktywności zawodowej.

Świadomy obywatel

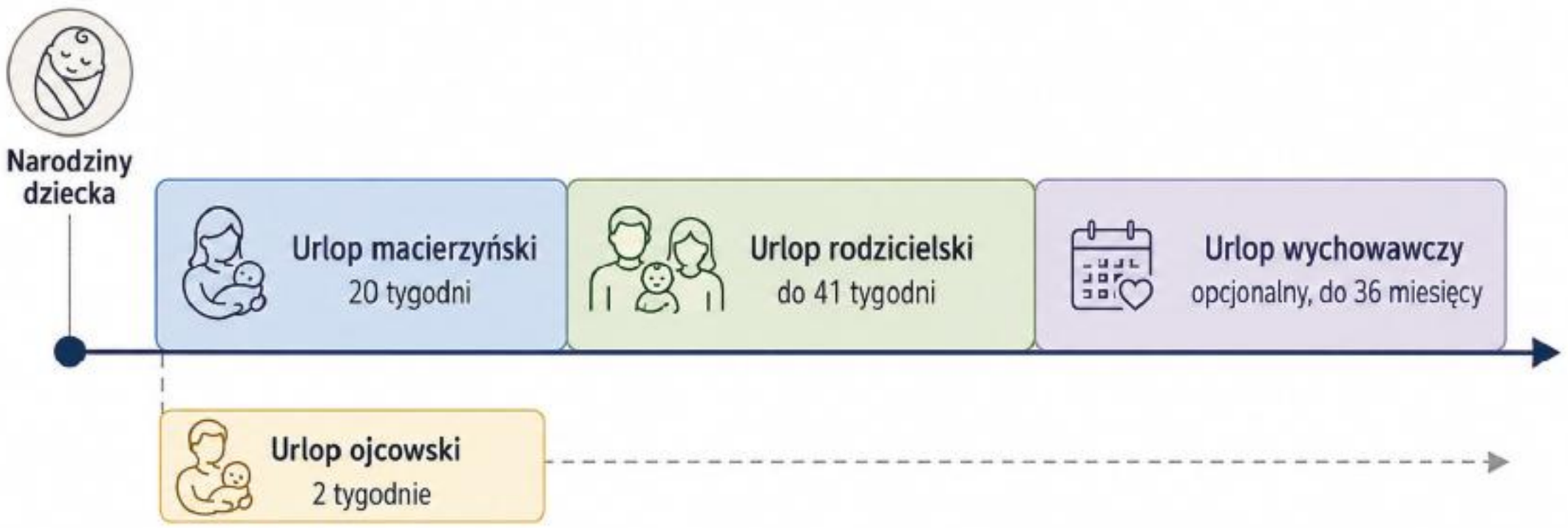
gov.pl/rodzina
Portal informacyjny Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Najważniejsze uprawnienia rodziców

- **Urlop macierzyński** – w przypadku urodzenia jednego dziecka trwa on 20 tygodni. Pierwsze 14 tygodni jest obowiązkowe dla matki ze względów zdrowotnych oraz w celu nawiązania więzi z niemowlęciem. Pozostałe 6 tygodni kobieta może przekazać ojcu dziecka, jeśli zdecyduje się na szybszy powrót do pracy.
- **Urlop rodzicielski** – przysługuje po zakończeniu urlopu macierzyńskiego i wynosi do 41 tygodni w przypadku jednego dziecka. Przepisy wprowadzają zasadę, że 9 tygodni z tej puli przypisano wyłącznie do

każdego z rodziców i nie można ich przenieść na drugą osobę. Ma to zachęcić ojców do aktywnego włączania się w opiekę.

- **Urlop ojcowski** – niezależnie od innych uprawnień, ojcowie mają prawo do 2 tygodni wolnego, które mogą wykorzystać do ukończenia przez dziecko 12. miesiąca życia.
- **Urlop wychowawczy** – bezpłatny urlop udzielany pracownikowi w celu sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem, trwający maksymalnie 36 miesięcy, który można wykorzystać do zakończenia roku kalendarzowego, w którym dziecko kończy 6 lat.



Chronologia urlopów związanych z rodzicielstwem

Zajrzyj do źródła

Mimo rosnącej liczby ojców korzystających z urlopów rodzicielskich, ich udział w łącznej liczbie wykorzystanych dni pozostaje niski i wynosi 6%. Średnia długość urlopu ojca to 43 dni, podczas gdy matki korzystają średnio przez 143 dni. Oznacza to, że ojcowie nie wykorzystują w pełni przysługującego im 9-tygodniowego urlopu nietransferowalnego. [...]

Niepokoi także spadek odsetka mężczyzn korzystających z urlopu ojcowskiego – z 64% w 2024 roku do 58% w 2025 roku.

Ojcowie coraz częściej korzystają z urlopów rodzicielskich – ale tempo wzrostu spada, ZUS, 26.03.2026, https://link.operon.pl/E (dostęp: 15.04.2026).

Twój ruch

Zastanów się, jakie czynniki mogą wpływać na to, że ojcowie rzadziej niż matki korzystają z urlopów związanych z opieką nad dzieckiem i nie zawsze wykorzystują w pełni przysługujące im uprawnienia. W jaki sposób można zachęcić większą liczbę ojców do korzystania z tych urlopów?



Czas spędzony na urlopie rodzicielskim sprzyja budowaniu więzi z dzieckiem i partnerskiemu dzieleniu się obowiązkami.

Urlopy związane z rodzicielstwem (z wyjątkiem wychowawczego) zazwyczaj nie oznaczają braku środków do życia. Osobom podlegającym ubezpieczeniu chorobowemu, na przykład zatrudnionym na podstawie umowy o pracę, przysługuje w tym okresie wsparcie finansowe wypłacane przez ZUS – zasiłek macierzyński.

Wysokość zasiłku macierzyńskiego

– zależy od momentu złożenia wniosku oraz wybranego wariantu:

100% podstawy wymiaru, czyli dotychczasowego wynagrodzenia, za okres urlopu macierzyńskiego,

70% podstawy wymiaru za czas urlopu rodzicielskiego,

81,5% podstawy wymiaru – stała stawka przez cały okres (poza 9 tygodniami przypisanymi do drugiego rodzica, gdy wysokość wynosi 70%), pod warunkiem że rodzic złoży wniosek w ciągu 21 dni po porodzie.

wsparcie dla osób bez prawa do zasiłku

Państwo oferuje wsparcie również osobom, które nie mają prawa do zasiłku macierzyńskiego, na przykład studentom, osobom bezrobotnym czy pracującym na podstawie umów o dzieło. Przysługuje im **świadczenie rodzicielskie** w wysokości 1000 zł miesięcznie, wypłacane przez rok od narodzin dziecka.

Świadomy obywatel

empatia.gov.pl
Tu mona złożyć online wniosek np. w programach 800+, Aktywny Rodzic, becikowe, świadczenie rodzicielskie.

Niezależnie od statusu zawodowego – większość rodzin może liczyć na powszechne wsparcie finansowe na każde dziecko do ukończenia przez nie 18. roku życia – **Rodzina 800+**.

RODZINA 800+

Świadczenie wychowawcze przysługujące na każde dziecko do ukończenia 18. roku życia, niezależnie od dochodów rodziny.

pomoc dla rodzin o niższych dochodach

Dla rodzin o niższych dochodach przewidziano dodatkowe formy pomocy, takie jak **zasiłek rodzinny** oraz r**óżnego rodzaju dodatki** do niego (m.in. z tytułu urodzenia dziecka czy samotnego wychowywania). Przyznanie tego zasiłku zależy od spełnienia określonego kryterium dochodowego. Jednak przekroczenie wspomnianego progu nie zawsze oznacza całkowitą utratę prawa do środków finansowych. W polskim prawie funkcjonuje specjalny mechanizm, który łagodzi skutki niewielkiego wzrostu dochodów rodziny.

Zajrzyj do źródła

> W przypadku gdy dochód rodziny przekracza kwotę kryterium dochodowego [...] pomnożoną przez liczbę członków danej rodziny o kwotę nie wyższą niż łączna kwota zasiłków rodzinnych wraz z dodatkami przysługujących danej rodzinie w okresie zasiłkowym [...], zasiłek rodzinny wraz z dodatkami przysługują w wysokości różnicy między łączną kwotą zasiłków rodzinnych wraz z dodatkami, a kwotą, o którą został przekroczony dochód rodziny.
>
> Ustawa z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych, Dz.U.2025.1208.

Twój ruch

Przeczytaj fragment przepisów. Wyjaśnij, na czym polega mechanizm potocznie nazywany „złotówka za złotówkę". Dlaczego jest on korzystny dla rodzin, których dochód nieznacznie przekracza ustalone kryterium.

Specyfika prawna i sytuacja życiowa małoletnich rodziców

wyzwania dla niepełnoletnich rodziców

Sytuacja, w której rodzicem zostaje osoba niepełnoletnia, wiąże się ze szczególnymi wyzwaniami prawnymi oraz społecznymi. Zgodnie z polskim prawem cywilnym, pełną zdolność do czynności prawnych obywatel nabywa z chwilą uzyskania pełnoletności, czyli ukończenia 18 lat. Oznacza to,

że nastolatki nie mogą w pełni samodzielnie decydować o wielu aspektach swojego życia, w tym o podpisywaniu umów czy wyrażaniu zgody na poważne zabiegi medyczne.

Ograniczenia te wpływają bezpośrednio na sytuację **małoletniej kobiety w ciąży**. W jej przypadku **opiekę medyczną organizuje się z pomocą rodziców lub opiekunów prawnych**, którzy muszą wyrazić zgodę na świadczenia zdrowotne. Jednocześnie według polskiego prawa pacjentka powyżej 16. roku życia zyskuje prawo do współdecydowania i wyrażania własnego zdania w kwestiach dotyczących jej leczenia. Ponadto **szkoła, do której uczęszcza przyszła matka, ma obowiązek udzielić jej wsparcia**. Placówka edukacyjna może to zrobić na przykład poprzez dostosowanie form sprawdzania wiedzy, umożliwienie indywidualnego toku nauki czy udzielenie urlopu, aby uczennica mogła kontynuować edukację mimo nowych obowiązków.

Najbardziej skomplikowana sytuacja prawna pojawia się zazwyczaj w momencie narodzin dziecka. Małoletnia matka ma obowiązek oraz prawo do osobistej opieki nad noworodkiem, karmienia go i wychowywania. Nie posiada ona jednak pełni praw do reprezentowania potomka w sprawach urzędowych czy majątkowych. Nie może też sprawować władzy rodzicielskiej nad swoim dzieckiem. W takiej sytuacji konieczna staje się interwencja **sądu rodzinnego**, który musi zabezpieczyć interesy noworodka – **wyznacza opiekuna prawnego** reprezentującego małoletniego.

brak praw małoletniej do reprezentowania dziecka

Opiekun prawny – osoba ustanowiona przez sąd w celu ochrony interesów osobistych i majątkowych osoby, która nie może samodzielnie działać w obrocie prawnym, np. dziecka małoletnich rodziców.

Definicja

Najczęściej opiekunem prawnym dziecka małoletniej matki zostaje ktoś z najbliższej rodziny, na przykład babcia lub dziadek noworodka. Taka osoba podejmuje decyzje w sprawach urzędowych, składa wnioski o świadczenia (m.in. 800+) czy wyraża zgodę na szczepienia. Opisany stan prawny trwa do momentu, w którym małoletnia matka ukończy 18 lat.

Z chwilą uzyskania pełnoletności kobieta automatycznie nabywa pełną władzę rodzicielską nad swoim dzieckiem, a funkcja dotychczasowego opiekuna prawnego wygasa. Warto zaznaczyć, że małoletnia matka może uzyskać pełnoletność wcześniej, jeśli za zgodą sądu rodzinnego zawrze związek małżeński. Polskie prawo dopuszcza taką możliwość po ukończeniu 16 lat. Wówczas młoda mężatka staje się według prawa pełnoletnia i od razu zyskuje pełną władzę rodzicielską.

Twój ruch

Wyobraź sobie, że jesteś pracownikiem poradni młodzieżowej. Przygotuj krótką ulotkę informacyjną (w formie mapy myśli) dla małoletnich rodziców. Wskaż w niej trzy instytucje, do których mogą się zwrócić o pomoc, oraz krótko opisz, w jakiej sprawie każda z nich może pomóc.

Świadomość prawna jako wsparcie dla przyszłych rodziców

Założenie rodziny to wyzwanie zarówno emocjonalne, jak i organizacyjne. Warto zna przepisy i pamiętać, że system prawny przewiduje różne rodzaje wsparcia dla rodziców, aby ułatwić pierwsze miesiące życia dziecka. Przykładem sytuacji pokazujących to wsparcie jest utrata terminowych świadczeń finansowych. Jeśli rodzic nie złoży wniosku o zasiłek macierzyński w odpowiednim czasie (21 dni od porodu), może otrzymać wsparcie w niższej wysokości. Podobnie, nieznajomość przepisów o świadczeniu rodzicielskim sprawia, że osoby bezrobotne lub studenci tracą szansę na uzyskanie 1000 zł miesięcznego dodatku przez pierwszy rok życia dziecka.

Nieznajomość prawa stanowi także istotne ryzyko w relacjach z pracodawcą. Prawo pracy przewiduje szczególne mechanizmy chroniące przyszłych rodziców przed utratą źródła utrzymania, dlatego warto się z nimi zapoznać przed podjęciem decyzji o powiększeniu rodziny. Dzięki ochronie stosunku pracy, umowa zawarta na czas określony, która uległaby rozwiązaniu po upływie trzeciego miesiąca ciąży, zostaje automatycznie przedłużona do dnia porodu. Dzięki temu kobieta ma prawo do zasiłku macierzyńskiego.

Definicja

Ochrona stosunku pracy – przepisy zakazujące pracodawcy wypowiedzenia lub rozwiązania umowy o pracę z kobietą w okresie ciąży oraz w czasie urlopu macierzyńskiego, z wyjątkiem szczególnych sytuacji (np. zwolnienie dyscyplinarne).

Twój punkt widzenia

Czy uważasz, że obecny system urlopów i świadczeń w Polsce w wystarczającym stopniu zachęca młodych ludzi do zakładania rodzin? Co byś zmienił/zmieniła, gdybyś miał/miała wpływ na tworzenie prawa prorodzinnego? Przedyskutujcie w klasie różne punkty widzenia.

System prawny i socjalny pomaga w budowaniu poczucia bezpieczeństwa, co jest ważne dla zapewnienia dziecku odpowiednich warunków do rozwoju. Państwo oferuje konkretne narzędzia wsparcia: od darmowej opieki medycznej, przez urlopy, aż po świadczenia finansowe. To pomaga podejmować dojrzałe, przemyślane decyzje o rodzicielstwie.

Brak tej wiedzy niesie za sobą negatywne konsekwencje, jak:

- utratę części lub całości świadczeń finansowych z powodu niedotrzymania terminów urzędowych;
- nieuzasadniona utrata pracy w wyniku nieznajomości przepisów o ochronie kobiet w ciąży;
- brak możliwości skorzystania z elastycznych form czasu pracy, które ułatwiają łączenie ról zawodowych i rodzinnych;
- zwiększony stres i poczucie braku bezpieczeństwa, które negatywnie wpływają na atmosferę w rodzinie.

Podsumowanie lekcji

- Wiarygodnych informacji o prawach i świadczeniach rodzinnych należy szukać w Internetowym Systemie Aktów Prawnych (ISAP) oraz na oficjalnych portalach rządowych (gov.pl). Znajomość prawa chroni przed utratą świadczeń finansowych i zwolnieniem z pracy.
- Rodzicom przysługują różne rodzaje urlopów: macierzyński, rodzicielski, ojcowski oraz wychowawczy. Pozwalają one na łączenie opieki nad dzieckiem z aktywnością zawodową.
- System wsparcia finansowego obejmuje m.in.: zasiłek macierzyński, świadczenie rodzicielskie (dla osób bez prawa do zasiłku), świadczenie wychowawcze (800+) oraz zasiłek rodzinny.
- Małoletni rodzice mają ograniczoną zdolność do czynności prawnych. Sąd rodzinny wyznacza dla ich dziecka opiekuna prawnego, który reprezentuje je w sprawach urzędowych.

Pytania i polecenia

1. Wymień i krótko scharakteryzuj trzy rodzaje urlopów przysługujących rodzicom w związku z narodzinami dziecka.
2. Wyjaśnij, dlaczego małoletnia matka nie może samodzielnie złożyć wniosku o wydanie dowodu osobistego dla swojego nowo narodzonego dziecka. Kto musi to zrobić w jej imieniu?
3. Sprawdź na portalu gov.pl, jakie dokumenty są wymagane do złożenia wniosku o świadczenie wychowawcze (800+). Przedstaw wyniki swoich poszukiwań w formie listy.
4. Przedstaw negatywne konsekwencje, z jakimi może spotkać się rodzic nieznający swoich uprawnień w związku z narodzinami dziecka.

Propozycja projektu

Stwórzcie w grupach cyfrowy przewodnik „Niezbędnik młodego rodzica" (np. w formie prezentacji multimedialnej lub prostej strony internetowej) dla młodych rodziców z waszej okolicy. Przewodnik powinien zawierać:

- adresy i godziny otwarcia lokalnych instytucji wsparcia (MOPS, ZUS, poradnie),
- wykaz najważniejszych świadczeń finansowych wraz z terminami składania wniosków,
- krótkie wyjaśnienie praw pracowniczych kobiet w ciąży.

Zadbajcie o przejrzystą formę graficzną i zrozumiały język.

III

Internet i profilaktyka uzależnień

Tematy w dziale:

- Bezpieczne korzystanie z internetu: ochrona prywatności i *sharenting*
- Dezinformacja w sieci: jak rozpoznać *fake newsy*?
- Jak reklama wpływa na zdrowie?
- Uzależnienia: rodzaje, mechanizmy i profilaktyka
- Prawo a substancje psychoaktywne: co warto wiedzieć? (temat fakultatywny)
- FOMO, JOMO i przeciążenie informacyjne: jak zachować równowagę? (temat fakultatywny)



1 Bezpieczne korzystanie z internetu: ochrona prywatności i *sharenting*

Na tej lekcji

- zrozumiesz, czym jest cyfrowy ślad i jak wpływa na twoją prywatność;
- poznasz zasady bezpiecznego zarządzania swoimi danymi osobowymi i wizerunkiem w sieci;
- dowiesz się, czym jest zjawisko *sharentingu* i jakie niesie zagrożenia dla młodych osób;
- nauczysz się stosować techniczne i prawne strategie ochrony prywatności.

Każdego dnia spędzasz w internecie wiele godzin – uczysz się, komunikujesz ze znajomymi, oglądasz filmy i przeglądasz media społecznościowe. Czy zastanawiasz się nad tym, ile informacji o sobie zostawiasz w sieci oraz kto ma do nich dostęp? Wirtualny świat daje ogromne możliwości, jednak wymaga też bycia odpowiedzialnym i świadomym potencjalnych zagrożeń. Twoje dane, zdjęcia i wpisy tworzą wirtualny obraz, który może wpłynąć na twoją przyszłość, relacje z innymi, a nawet bezpieczeństwo fizyczne oraz finansowe. Udostępnianie wizerunku własnego i innych osób wymaga ostrożności. Warto też wiedzieć, w jaki sposób mądrze zarządzać swoimi danymi, aby internet pozostał bezpiecznym miejscem.

Cyfrowy ślad i granice prywatności

dane użytkowników gromadzone w internecie

Korzystanie z internetu wiąże się z nieustannym przetwarzaniem informacji. Każde kliknięcie, polubienie, wyszukiwanie czy obejrzenie filmu jest rejestrowane przez zaawansowane algorytmy. Serwisy społecznościowe i wyszukiwarki gromadzą te dane, aby tworzyć szczegółowe profile użytkowników. Działania te podejmuje się w celach komercyjnych. **Platformy zarabiają na sprzedaży danych reklamodawcom**, w których interesie jest wyświetlenie jak największej ilości reklam. Z tego powodu **starają się zatrzymać uwagę użytkowników jak najdłużej**. Większa ilość danych zebranych o użytkowniku podnosi skuteczność reklam, więc dla platform takie informacje są bezcenne. Opisane zjawisko bezpośrednio dotyka fundamentalnego prawa do prywatności – przysługującego każdemu człowiekowi.

Prywatność w sieci – prawo jednostki do samodzielnego decydowania o tym, jakie informacje na jej temat mogą być gromadzone, przetwarzane i udostępniane innym podmiotom.

Definicja

Wszystkie informacje, które świadomie lub nieświadomie pozostawiasz w sieci, składają się na twój wirtualny portret. Powstały w ten sposób zbiór danych jest niezwykle trudny do całkowitego usunięcia. Nawet jeśli skasujesz post lub zdjęcie, kopie tych materiałów mogły już zostać zapisane na serwerach zewnętrznych firm albo na urządzeniach innych użytkowników.

Cyfrowy ślad – trwały zapis aktywności użytkownika w internecie, obejmujący zarówno dane udostępniane celowo (np. posty, komentarze), jak i te zbierane w tle (np. historia wyszukiwania, lokalizacja).

Definicja

Cyfrowe ślady dzielą się na:

cyfrowe ślady

- **aktywne** – stanowią wszystko to, co publikujesz z własnej woli: zdjęcia w mediach społecznościowych, komentarze pod filmami, wpisy na blogu czy wiadomości wysyłane na forach i w aplikacjach;
- **pasywne** – powstaje bez twojej bezpośredniej ingerencji; obejmuje on adres IP używanego urządzenia, informacje o systemie operacyjnym, czas spędzony na konkretnej stronie internetowej, a także dane o twojej lokalizacji.

Połączenie tych dwóch rodzajów śladów pozwala na niezwykle precyzyjną identyfikację użytkownika.

Często nie zdajemy sobie sprawy, że pozornie nieistotne informacje mogą posłużyć do pełnej identyfikacji. Zdjęcia wysyłane mailem lub przez niektóre komunikatory mogą zawierać **ukryte metadane (tzw. dane EXIF)**, czyli informacje o modelu aparatu lub telefonu, dacie i godzinie wykonania fotografii, a czasem dokładnej geolokalizacji. Większość popularnych serwisów społecznościowych usuwa te dane automatycznie podczas publikacji, więc nie są one widoczne dla innych użytkowników, jednak właściciele platform maj do nich dostęp.

Realnym zagrożeniem stają się za to coraz doskonalsze **narzędzia analizy treści zdjęć**, w tym oparte na sztucznej inteligencji, które **potrafią ustalić lokalizację na podstawie samego obrazu**. Podobnie szczegóły widoczne w tle – charakterystyczny budynek, nazwa ulicy, logo szkoły na bluzie czy

widok z okna – nierzadko pozwalają obcym osobom ustalić, gdzie mieszkasz, uczysz się lub spędzasz wolny czas.



Nawet jedno zdjęcie podaje wiele informacji na twój temat. Ukryte metadane oraz szczegóły tła mogą zostać wykorzystane do naruszenia twojej prywatności.

Podstawy bezpiecznego zarządzania wizerunkiem i danymi

Aby skutecznie chronić swoją prywatność, warto wiedzieć, jakie informacje podlegające ochronie prawnej. W przestrzeni wirtualnej najczęściej operujemy dwoma pojęciami, które bezpośrednio wpływają na nasze bezpieczeństwo.

Definicja

Dane osobowe – wszelkie informacje pozwalające na zidentyfikowanie osoby fizycznej, takie jak imię, nazwisko, PESEL, adres zamieszkania, a także adres e-mail czy IP komputera.

Wizerunek – dostrzegalne cechy fizyczne człowieka, tworzące jego wygląd i pozwalające na jego identyfikację, utrwalone w formie fotografii, nagrania wideo lub portretu.

Zarządzanie wymienionymi danymi wymaga dużej rozwagi. Aby ograniczyć ryzyko naruszenia prywatności, warto wdrożyć w życie podstawowe zasad bezpieczeństwa

Zasady bezpieczeństwa dotyczące prywatności w sieci

- **selekcja treści** – zanim cokolwiek udostępnisz, zastanów się, czy ta informacja w przyszłości może być wykorzystana przeciwko tobie;
- **weryfikacja odbiorców** – profile w mediach społecznościowych najlepiej ustawić jako prywatne, aby dostęp do nich miały wyłącznie osoby, które znasz i które sam zaakceptujesz; w internecie nikt nie pozostaje w pełni anonimowy, a złe intencje mogą mieć zarówno obcy ludzie podszywający się pod nastolatków, jak i sami rówieśnicy;
- **kontrola danych osobowych** – swoje dane podawaj tylko tam, gdzie jest to niezbędne (np. poprzez odpowiedni formularz przy zakładaniu konta w serwisie);
- **minimalizm** – podawaj jak najmniej danych;
- **wylogowanie** – pamiętaj, by po zakończeniu korzystania z cudzego lub współdzielonego sprzętu wylogować się ze swoich kont;
- **funkcja automatycznej geolokalizacji** w aplikacjach – wyłącz ją, aby nie ujawniać swojego dokładnego miejsca pobytu;
- **ochrona wizerunku** – nie udostępniaj w sieci zdjęć o charakterze intymnym lub w sytuacjach potencjalnie kompromitujących, ponieważ mogą one zostać wykorzystane do szantażu;
- **weryfikacja uprawnień aplikacji** – regularnie sprawdzaj, czy programy w twoim smartfonie, takie jak latarka lub kalkulator, rzeczywiście potrzebują dostępu do twoich kontaktów i mikrofonu;
- **zarządzanie tagowaniem** – tam, gdzie ta funkcja działa, włącz opcję zatwierdzania znaczników, aby nikt nie mógł oznaczyć cię na fotografii bez twojej wiedzy.

Zarządzanie wizerunkiem dotyczy nie tylko ciebie, lecz także innych osób. **Publikowanie zdjęć znajomych bez ich wyraźnej zgody jest nie tylko nieetyczne, ale również niezgodne z obowiązującym prawem**. Zanim wyślesz lub opublikujesz fotografię, na której znajdują się inne osoby, pamiętaj, aby zapytać je o zgodę. To do nich należy ostateczna decyzja, czy chcą, aby ich wizerunek trafił do przestrzeni publicznej. Wykorzystanie czyjegoś zdjęcia do tworzenia memów, wyśmiewania lub poniżania stanowi formę cyberprzemocy, która niesie za sobą poważne konsekwencje prawne.

Twój ruch

Sprawdź w swoim smartfonie w ustawienia prywatności. Które aplikacje mają dostęp do twojej lokalizacji, mikrofonu i aparatu? Odbierz uprawnienia tym aplikacjom, które do prawidłowego działania wcale ich nie potrzebują.

Zjawisko *sharentingu* i jego konsekwencje dla dzieci

Szczególnym wyzwaniem związanym z ochroną wizerunku okazuje się zjawisko **nadmiernego udostępniania przez rodziców materiałów dotyczących ich dzieci**, tzw. *sharenting*. Opiekunowie często nie zdają sobie sprawy, że tworzą im cyfrowy ślad już od pierwszych dni życia, a niekiedy nawet przed narodzinami, na przykład publikując zdjęcia z badań USG.

Definicja

Sharenting – zjawisko polegające na regularnym i nadmiernym publikowaniu przez rodziców lub opiekunów zdjęć, filmów oraz informacji z życia dzieci w mediach społecznościowych i na blogach.

Głównym problemem etycznym *sharentingu* pozostaje **brak możliwości wyrażenia świadomej zgody przez dziecko**. Niemowlę czy kilkulatek nie potrafi zaprotestować przeciwko publikacji zdjęcia z kąpieli, w zabawnej, lecz kompromitującej sytuacji, albo podczas napadu złości. Udostępnione materiały zazwyczaj zostają w sieci na bardzo długo. Kiedy młody człowiek dorasta, jego cyfrowa historia bywa już w dużej mierze napisana przez kogoś innego. W efekcie odbiera mu prawo do samodzielnego kreowania własnego wizerunku.

konsekwencje sharentingu

Konsekwencje sharentingu nierzadko okazują się bardzo poważne. **Zdjęcia dzieci publikowane na publicznych profilach mogą zostać pobrane przez osoby o złych intencjach**. Istnieje ryzyko, że takie materiały trafią na fora pedofilskie lub zostaną wykorzystane do tworzenia fałszywych profili w mediach społecznościowych, czyli dojdzie do kradzieży tożsamości.

Definicja

Kradzież tożsamości – kradzież zdjęć i danych osobowych (często dzieci) zamieszczonych w intern w celu stworzenia fałszywego profilu, przypisania osobie ze zdjęcia innej tożsamości i prowadzenia w jej imieniu wirtualnego życia.

Oprócz skrajnych przypadków przestępczych *sharenting* niesie za sobą znaczne ryzyko **cyberprzemocy**. Zdjęcie opublikowane przez rodzica w dobrej wierze może niespodziewanie stać się obiektem drwin oraz hejtu ze strony rówieśników w środowisku szkolnym.

Czy uważasz, że prawo powinno zakazywać rodzicom publikowania wizerunku ich dzieci w internecie bez zgody sądu rodzinnego? Przedyskutujcie w klasie, gdzie leży granica między wolnością rodziców a prawem dziecka do prywatności.

Twój punkt widzenia

Z kolei dorastanie w cieniu cyfrowej aktywności opiekunów nierzadko rodzi dodatkowe **problemy psychologiczne**. Nastolatkowie często czują złość i frustrację, gdy odkrywają, że ich prywatne momenty z dzieciństwa pozostają dostępne dla setek obcych osób. Taka sytuacja może prowadzić do poważnych konfliktów w rodzinie oraz utraty zaufania do najbliższych.



Intencje rodziców publikujących zdjęcia są zazwyczaj dobre, ale to dziecko będzie mierzyć się z reakcją rówieśników.

Techniczne i prawne strategie ochrony prywatności

Skuteczna ochrona prywatności wymaga proaktywnego podejścia. Obecnie istnieje wiele zaawansowanych narzędzi technicznych, które pomagają zabezpieczyć gromadzone dane przed niepowołanym dostępem. Podstawę stanowi **stosowanie silnych, unikalnych i długich haseł** do każdego używanego serwisu. Ponieważ zapamiętanie kilkudziesięciu skomplikowanych ciągów znaków bywa trudne, warto korzystać z menedżerów haseł, czyli programów bezpiecznie przechowujących dane logowania w zaszyfrowanej formie.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/F0
Jak budować silne hasła? – poradnik CERT NASK

Kolejnym kluczowym zabezpieczeniem okazuje się **uwierzytelnianie dwuskładnikowe** (ang. *two factor authentication*, często oznaczane skrótem

2FA). Polega ono na tym, że podczas pierwszego logowania na nowym urządzeniu, oprócz standardowego hasła, należy podać dodatkowy kod, pochodzący na przykład z wiadomości SMS lub specjalnej aplikacji uwierzytelniającej. Dzięki takiemu rozwiązaniu, nawet jeśli cyberprzestępca zdobędzie twoje hasło, nie będzie mógł zalogować się na konto bez dostępu do przypisanego telefonu.

Samo dbanie o cyfrowe bezpieczeństwo to jednak nie wszystko – równie ważne jest **reagowanie na zagrożenia w sieci**. Jeśli natrafisz w internecie na treści, które cię niepokoją, naruszają twoją prywatność lub stanowią przejaw cyberprzemocy, masz prawo, a niekiedy wręcz obowiązek, odpowiednio zareagować. Pierwszym krokiem powinno być **zgłoszenie naruszenia do administratora danego serwisu** społecznościowego, ponieważ platformy te mają obowiązek usuwać materiały niezgodne z prawem. W Polsce poważne incydenty, takie jak szantaż, kradzież tożsamości czy materiały pedofilskie, należy niezwłocznie zgłaszać **na policję oraz do specjalistycznych zespołów reagowania**, do których należy między innymi Dyżurnet.pl.

Świadomy obywatel

dyzurnet.pl
Dyżurnet.pl (NASK)

Na terenie Unii Europejskiej kwestie ochrony danych reguluje **RODO, czyli ogólne rozporządzenie o ochronie danych**. Dokument ten daje obywatelom prawa pozwalające na odzyskanie kontroli nad własnymi informacjami w przestrzeni internetowej. Jednym z najważniejszych mechanizmów wprowadzonych przez te przepisy jest prawo do bycia zapomnianym.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/F1
RODO

Definicja

Prawo do bycia zapomnianym – prawo osoby fizycznej do żądania od administratora niezwłocznego usunięcia dotyczących jej danych osobowych, a także usunięcia linków do tych danych z wyników wyszukiwania, jeśli dane te nie są już niezbędne do celów, w których zostały zebrane.

Zajrzyj do źródła

> Osoba, której dane dotyczą, ma prawo żądania od administratora niezwłocznego usunięcia dotyczących jej danych osobowych, a administrator ma obowiązek bez zbędnej zwłoki usunąć dane osobowe, jeżeli zachodzi jedna z następujących okoliczności:
>
> a) dane osobowe nie są już niezbędne do celów, w których zostały zebrane lub w inny sposób przetwarzane;
>
> b) osoba, której dane dotyczą, cofnęła zgodę, na której opiera się przetwarzanie [...];
>
> c) osoba, której dane dotyczą, wnosi sprzeciw wobec przetwarzania [...].

Ogólne rozporządzenie o ochronie danych (RODO) 2016/679 (RODO), art. 17 ust. 1.

Przeczytaj fragment przepisów i wyjaśnij, w jakich sytuacjach możesz zażądać od portalu internetowego całkowitego usunięcia twoich danych osobowych.

Twój ruch

Prawo do bycia zapomnianym w praktyce oznacza, że możesz zwrócić się do operatora wyszukiwarki internetowej z wnioskiem o usunięcie z wyników wyszukiwania linków prowadzących do stron zawierających nieaktualne, nieprawdziwe lub naruszające twoją prywatność informacje na twój temat. Choć sama witryna może nadal istnieć, wykreślenie jej z indeksu wyszukiwarki drastycznie zmniejsza szansę, że ktoś obcy dotrze do niepożądanych treści. Należy jednak pamiętać, że opisywane prawo nie ma charakteru absolutnego. Zazwyczaj nie znajduje ono zastosowania, gdy informacje dotyczą osób publicznych w związku z ich działalnością zawodową lub gdy ujawnienie ich zachowania leży w interesie publicznym.



Wyłączenie indeksowania profilu przez zewnętrzne wyszukiwarki to jeden z najprostszych sposobów na ograniczenie widoczności twojego cyfrowego śladu.

Podsumowanie lekcji

- Cyfrowy ślad stanowi zbiór wszystkich informacji, które świadomie lub nieświadomie pozostawiasz w sieci. Nawet ukryte metadane zdjęć mogą posłużyć do twojej identyfikacji.
- Skuteczna ochrona prywatności informacyjnej wymaga starannej selekcji publikowanych treści, stosowania silnych haseł, włączenia uwierzytelniania dwuskładnikowego oraz regularnej weryfikacji uprawnień aplikacji.
- Publikowanie wizerunku innych osób zazwyczaj wymaga ich zgody. Wykorzystywanie cudzych fotografii bez pozwolenia stanowi naruszenie prawa.
- *Sharenting*, czyli nadmierne udostępnianie wizerunku dzieci przez rodziców, niesie ze sobą ryzyko kradzieży tożsamości, cyberprzemocy oraz problemów psychologicznych u dorastających osób.
- Prawo do bycia zapomnianym pozwala obywatelom Unii Europejskiej na żądanie usunięcia własnych danych osobowych z serwisów internetowych oraz wyników wyszukiwania.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij różnicę między aktywnym a pasywnym cyfrowym śladem. Podają po dwa przykłady każdego z nich.
2. Wyobraź sobie, że twój znajomy zrobił wam wspólne zabawne zdjęcie na imprezie i chce je opublikować na swoim publicznym profilu. Ty jednak nie chcesz, aby to zdjęcie trafiło do sieci. Sformułuj trzy argumenty, których użyjesz, aby przekonać znajomego do rezygnacji z publikacji.
3. Przeanalizuj ustawienia prywatności w swojej ulubionej aplikacji społecznościowej. Sprawdź, kto może widzieć twoje posty, kto może cię wyszukać po numerze telefonu oraz czy aplikacja śledzi twoją lokalizację. Zapisz wnioski i zastanów się, co warto zmienić.
4. Wyjaśnij, na czym polega zjawisko kradzieży tożsamości i w jaki sposób *sharenting* zwiększa ryzyko wystąpienia tego przestępstwa.

Propozycja projektu

Przygotujcie w grupach projekt kampanii społecznej „Zanim wrzucisz, pomyśl!” skierowanej do rodziców małych dzieci. Kampania ma uświadomić im, jakie zagrożenia płyną z *sharentingu*. Opracujcie główne hasło, projekt plakatu informacyjnego oraz scenariusz krótkiego spotu wideo (np. na TikToka lub Instagram Reels), aby w przystępny sposób wyjaśnić, dlaczego warto chronić cyfrową tożsamość najmłodszych.

Dezinformacja w sieci: jak rozpoznać *fake newsy*?

2

- dowiesz się, czym jest *fake news*, oraz poznasz rodzaje dezinformacji;
- zrozumiesz, jak sztuczna inteligencja wpływa na tworzenie i weryfikację informacji;
- sprawdzisz, jak dezinformacja i *fake newsy* wpływają na twoje codzienne decyzje;
- przekonasz się, w jaki sposób ukryta reklama używek kształtuje postawy wobec zdrowia i stylu życia;
- nauczysz się weryfikować informacje w sieci za pomocą narzędzi *fact-checkingowych*.

◀ Na tej lekcji

Codziennie przeglądasz dziesiątki postów, rolek i artykułów. Wśród nich są informacje zabawne lub inspirujące. Trafiasz jednak też na takie, których głównym celem jest wprowadzenie cię w błąd. Obecnie informacja to niezwykle cenny towar, a uwaga użytkownika staje się swoistą walutą. Niestety, nie wszystko, co widzisz na ekranie swojego smartfona, okazuje się prawdą.

Fałszywe wiadomości potrafią wywołać panikę, wpłynąć na wyniki wyborów, a niekiedy skłonić do podejmowania decyzji groźnych dla zdrowia. Umiejętność odróżnienia prawdy od fałszu to obecnie jedna z kluczowych kompetencji. W gąszczu cyfrowych danych warto przyjąć postawę detektywa, który potrafi dostrzec manipulację i stara się nie ulegać wpływom algorytmów ani ukrytych reklam.

Czym jest i jak działa dezinformacja

Zjawisko fałszywych wiadomości towarzyszy mediom od dawna, jednak wraz z rozwojem platform społecznościowych przybrało niespotykaną wcześniej skalę. Każdego dnia docierają do nas tysiące komunikatów, z których część twórcy celowo spreparowali. Zrozumienie tego mechanizmu wymaga w pierwszej kolejności zdefiniowania podstawowych pojęć, z jakimi stykamy się w cyfrowym świecie. Jednym z ważniejszych jest *fake news*.

Definicja ***Fake news*** – fałszywa lub zmanipulowana wiadomość, publikowana w mediach (w tym społecznościowych) w celu wprowadzenia odbiorcy w błąd, wywołania określonych emocji lub osiągnięcia korzyści finansowych bądź politycznych.

Mechanizm rozprzestrzeniania się fałszywych wiadomości opiera się na ludzkiej psychologii. Twórcy takich treści celowo używają sensacyjnych nagłówków (*clickbait*, por. s. 37), które mają wywołać silne reakcje, takie jak strach, gniew, oburzenie lub euforia.

silne emocje osłabiają zdolność do krytycznego myślenia

Kiedy odczuwamy intensywne emocje, nasza zdolność do krytycznego i racjonalnego myślenia zazwyczaj się osłabia. W efekcie – zamiast zweryfikować informację – możemy natychmiast udostępnić ją dalej. Stajemy się w ten sposób nieświadomym ogniwem w łańcuchu rozpowszechniania kłamstwa. Przykładem *fake newsa* może być spreparowany artykuł o rzekomym wycieku toksycznych substancji w pobliskim zakładzie przemysłowym. Wywołana w ten sposób panika jest jedynie narzędziem – prawdziwym celem twórców dezinformacji bywa zniszczenie reputacji firmy, podważenie zaufania do władz lub skłonienie mieszkańców do protestów.

algorytmy napędzają dezinformację

Algorytmy mediów społecznościowych dodatkowo napędzają proces dezinformacji. Ich głównym zadaniem pozostaje zatrzymanie uwagi użytkownika na platformie przez jak najdłuższy czas. Ponieważ **treści kontrowersyjne i wywołujące emocje generują zazwyczaj najwięcej kliknięć, komentarzy oraz udostępnień**, systemy te promują je chętniej niż rzetelne, wyważone artykuły. W ten sposób fałszywe wiadomości zyskują ogromne zasięgi w bardzo krótkim czasie.

Warto jednak zauważyć, że nie każda nieprawdziwa informacja powstaje z tych samych pobudek. Eksperci zajmujący się badaniem środowiska informacyjnego dzielą zaburzenia informacyjne na trzy główne kategorie, w zależności od intencji twórcy oraz stopnia prawdziwości samej treści.

Zaburzenia informacyjne			
Rodzaj	**Intencja**	**Prawdziwość treści**	**Przykład**
malinformacja	celowe wyrządzenie szkody	prawdziwa, ale ujawniona bezprawnie lub wyjęta z kontekstu	opublikowanie prywatnych zdjęć lub korespondencji osoby publicznej w celu zniszczenia jej kariery

Zaburzenia informacyjne			
Rodzaj	**Intencja**	**Prawdziwość treści**	**Przykład**
misinformacja	brak intencji wyrządzenia szkody, np. nieintencjonalne udostępnienie dezinformacji	fałszywa (nieścisła lub zniekształcona)	po usłyszeniu plotki na szkolnym korytarzu przesłanie na czacie klasowym niepotwierdzonej informacji o odwołaniu sprawdzianu
dezinformacja	celowe, zaplanowane i systematyczne rozpowszechnianie w celu wprowadzenia w błąd, wywołania szkód lub wpłynięcia na opinię publiczną	fałszywa lub zmanipulowana informacja	podawanie fałszywych informacji o dopuszczeniu się korupcji przez polityka startującego w wyborach prezydenckich



Zaburzenia informacyjne różnią się prawdziwością przekazu oraz intencjami autora.

Sztuczna inteligencja w służbie prawdy i kłamstwa

Rozwój nowoczesnych technologii w ostatnich dekadach przyczynił się do powstania narzędzi o niespotykanych wcześniej możliwościach. Jednym z najważniejszych przełomów stał się powszechny dostęp do sztucznej inteligencji – zaawansowanych systemów obliczeniowych, które potrafią naśladować ludzkie procesy poznawcze.

Definicja

Sztuczna inteligencja (SI, j. ang. *Artificial Intelligence*, AI) – dziedzina informatyki zajmująca się tworzeniem systemów i programów komputerowych zdolnych do wykonywania zadań wymagających ludzkiej inteligencji, takich jak uczenie się, wyciąganie wniosków czy rozpoznawanie mowy i obrazów.

dwie role AI

Z jednej strony **sztuczna inteligencja przynosi ogromne korzyści w walce z dezinformacją**, gdyż wspiera analityków w codziennej pracy. Zaawansowane algorytmy potrafią w ułamku sekundy przeszukiwać ogromne bazy danych, analizować setki tysięcy artykułów i wyłapywać niespójności. Do głównych zalet wykorzystania AI w tym obszarze należą:

- pomoc organizacjom *fact-checkingowym* w automatycznym oznaczaniu podejrzanych treści,
- analiza powiązań między fałszywymi kontami (botami),
- weryfikacja autentyczności zdjęć oraz materiałów wideo,
- szybsze reagowanie na masowe kampanie dezinformacyjne.

Z drugiej strony – te same **technologie w rękach osób o złych intencjach stają się potężną bronią**. Algorytmy AI bywają wykorzystywane do tworzenia spersonalizowanych treści dezinformacyjnych. Analizują nasze cyfrowe ślady, aby wygenerować fałszywy przekaz, który idealnie dopasowuje się do naszych lęków, przekonań oraz zainteresowań. Taka zindywidualizowana manipulacja okazuje się niezwykle trudna do wykrycia, ponieważ trafia w czułe punkty odbiorcy i utwierdza go w dotychczasowych uprzedzeniach.

deepfake jako przykład manipulacji

Najbardziej niepokojącym zjawiskiem związanym z rozwojem sztucznej inteligencji jest jednak możliwość tworzenia *deepfake'ów* (czytaj: dipfejków) – czyli niemal perfekcyjnego fałszowania rzeczywistości wizualnej i dźwiękowej za pomocą zaawansowanych sieci neuronowych.

Definicja

Deepfake – technika syntezy obrazu i dźwięku oparta na sztucznej inteligencji, pozwalająca na tworzenie niezwykle realistycznych, ale fałszywych nagrań wideo lub audio, na których dana osoba mówi lub robi rzeczy, które nigdy nie miały miejsca.

Technologia *deepfake* pozwala na przykład na nałożenie twarzy znanego polityka na ciało aktora i wygenerowanie jego głosu z niemal idealną intonacją. Takie zmanipulowane nagrania bywają wykorzystywane do niszczenia reputacji, wywoływania skandali politycznych, a niekiedy nawet do wpływania na globalne rynki finansowe.

Dobrze przygotowany materiał typu *deepfake* trudno rozpoznać gołym okiem. Weryfikacja autentyczności często wymaga użycia specjalistycznego oprogramowania analitycznego. Programy takie potrafią wykryć drobne anomalie, na przykład nienaturalne mruganie oczu, błędy w oświetleniu czy delikatne zniekształcenia tła.



Uważna analiza obrazu pozwala dostrzec błędy generowane przez algorytmy sztucznej inteligencji, np. niedostosowanie oświetlenia.

Twój punkt widzenia

Zastanówcie się wspólnie, czy twórcy oprogramowania opartego na sztucznej inteligencji powinni ponosić odpowiedzialność prawną za to, że ich narzędzia są wykorzystywane do tworzenia dezinformacji i *deepfake'ów*.

Należy pamiętać, że sztuczna inteligencja sama często się myli i nie można bezkrytycznie ufać jej ustaleniom.

Duże modele językowe bywają stronnicze, ponieważ uczą się na treściach stworzonych przez ludzi – jeśli materiały, na których były trenowane, zawierały błędy, stereotypy lub zmanipulowane informacje, algorytm bezrefleksyjnie je powieli. Co więcej, zdarza się, że z tych samych danych sztuczna inteligencja może wyciągnąć dwa zupełnie sprzeczne wnioski.

Jak nie dać się oszukać, czyli weryfikacja informacji

Ponieważ wiemy, jak powszechna i niebezpieczna bywa dezinformacja, warto wyposażyć się w odpowiednie narzędzia obronne. Podstawową regułą poruszania się w cyfrowym świecie powinna stać się **zasada ograniczonego zaufania**. Nie należy z góry zakładać, że każda przeczytana informacja jest prawdziwa, nawet jeśli pochodzi od bliskiego znajomego lub popularnego twórcy. Należy przeprowadzić *fact-checking* (por. s. 40) lub skorzystać z serwisów sprawdzających informacje, jak Demagog czy AFP Sprawdzam.

DEMAGOG

Demagog to najstarsza organizacja w Polsce zajmująca się weryfikowaniem faktów.

AFP Sprawdzam

AFP Sprawdzam to część międzynarodowej agencji prasowej sprawdzającej wiarygodność informacji.

Weryfikacja informacji w sieci nie wymaga specjalistycznej wiedzy informatycznej, a jedynie wyrobienia w sobie odpowiednich nawyków.

Na co uważać w czasie fact-checkingu?

- **Anonimowy autor**

  Jeśli dany wpis na forum jest anonimowy lub pochodzi z konta bez zdjęcia profilowego i historii aktywności, to powinien wzbudzić podejrzenia.

- **Data publikacji**

  Dość częstą techniką manipulacyjną okazuje się udostępnianie prawdziwych zdjęć lub artykułów sprzed wielu lat w nowym, fałszywym kontekście, np. fotografia z zamieszek sprzed dekady w innym kraju zostaje opisana jako aktualne wydarzenie z najbliższej okolicy.

  Można to sprawdzić dzięki wyszukiwaniu obrazem – to narzędzie pozwalają szybko sprawdzić, kiedy oraz w jakim miejscu dana fotografia pojawiła się w przestrzeni internetowej po raz pierwszy.

- **Sensacyjne nagłówki** (*clickbait*)

  Ich zadanie było przyciągnięcie uwagi czytelnika – zanim udostępnisz informację dalej, przeczytaj uważnie cały tekst (por. s. 37).

Podsumowanie lekcji

- Fake news to fałszywa informacja stworzona w celu wprowadzenia w błąd. Dezinformacja to celowe i systematyczne działanie mające na celu manipulację opinią publiczną.
- Sztuczna inteligencja może pomagać w wykrywaniu kłamstw, ale jest też wykorzystywana do tworzenia zaawansowanych manipulacji, takich jak *deepfake* czy spersonalizowane treści dezinformacyjne.
- Aby nie dać się oszukać, należy: stosować zasadę ograniczonego zaufania, sprawdzać źródła, weryfikować daty publikacji oraz korzystać z narzędzi *fact--checkingowych*.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij, na czym polega różnica między misinformacją a dezinformacją. Podaj po jednym własnym przykładzie obu zjawisk.

2. Na podstawie poznanych zasad *fact-checkingu* znajdź w internecie jedną fałszywą informację dotyczącą zdrowia lub odżywiania. Przedstaw krok po kroku, jak zweryfikowałeś/zweryfikowałaś jej nieprawdziwość.

3. Wymień trzy zagrożenia związane z wykorzystaniem sztucznej inteligencji do tworzenia treści w internecie i zaproponuj jeden sposób obrony przed każdym z nich.

Propozycja projektu

W kilkuosobowych grupach przeprowadźcie internetowe śledztwo. Wybierzcie informację, która jest rozpowszechniana w internecie: post, artykuł, zdjęcie, nagranie lub wypowiedź, i sprawdźcie jej wiarygodność. Przeprowadźcie *fact-checking*:

- sprawdźcie autora i źródło informacji;
- ustalcie datę publikacji i kontekst;
- dowiedzcie się, czy tę samą informację podają inne wiarygodne źródła;
- w przypadku zdjęcia skorzystajcie z wyszukiwania obrazem;
- zweryfikujcie, czy materiał był już analizowany przez serwis *fact-checkingowy*.

Oceńcie, czy informacja jest prawdziwa, fałszywa, zmanipulowana czy wyrwana z kontekstu. Zastanówcie się również, czy można ją zaklasyfikować jako misinformację, dezinformację lub malinformację.

Jak reklama wpływa na zdrowie? 3

Na tej lekcji

- dowiesz się, jak reklamy i ukryte działania marketingowe wpływają na postawy i decyzje dotyczące używania substancji psychoaktywnych;
- nauczysz się rozpoznawać marketing szeptany i ukrytą promocję używek;
- zrozumiesz, jak dezinformacja zdrowotna może zmieniać ocenę ryzyka i prowadzić do zachowań szkodliwych dla zdrowia.

Codziennie spotykamy się w internecie z przekazami, które mogą wpływać na nasze wybory i sposób myślenia. Nie zawsze łatwo rozpoznać, które z nich są reklamą, ponieważ promocja produktów bywa ukryta w filmach, postach czy relacjach publikowanych w mediach społecznościowych. W przypadku alkoholu, wyrobów nikotynowych czy innych substancji psychoaktywnych taki sposób promocji może zmniejszać poczucie zagrożenia i kształtować postawy niekorzystne dla zdrowia.

Marketing szeptany i ukryta promocja używek

ukryte działania marketingowe przykładem manipulacji

Manipulacja w sieci przybiera różne formy. Jedną z jej form są ukryte działania marketingowe. Ich celem jest nie tyle przekazywanie informacji o produkcie, ile kształtowanie postaw: wywołanie mody, poprawienie wizerunku używek czy substancji psychoaktywnych (por. s. 112) i budowanie wrażenia, że są one naturalnym elementem atrakcyjnego stylu życia.

Koncerny promujące zażywanie alkoholu, napojów energetycznych, wyrobów tytoniowych, jak papierosy, e-papierosy czy snus, zdają sobie sprawę z faktu, że tradycyjna reklama tych produktów w wielu krajach jest prawnie zakazana lub mocno ograniczona. Dlatego często sięgają po metody ukryte, manipulacyjne oraz niebezpośrednie. Ich główną grupę docelową zazwyczaj stanowią nastolatki, ponieważ to oni mogą w przyszłości utworzyć bazę stałych klientów.

Kiedy reklama nie wygląda jak reklama?

- **Promocja stylu życia**

  Zamiast bezpośrednio prezentować sam produkt i informować o jego właściwościach, współczesne kampanie otwarcie sprzedają określony styl życia. Na przykład: starają się kojarzyć alkohol z dobrą zabawą, sukcesem towarzyskim i relaksem, a nowe wyroby nikotynowe przedstawiają jako symbol nowoczesności, niezależności oraz przynależności do elitarnej grupy.

- **Influencerzy**

  W dobie mediów społecznościowych istotną rolę w ukrytej promocji odgrywają twórcy internetowi. Influencerzy, czasami nieświadomie, a niekiedy w zamian za wysokie wynagrodzenie, stają się nośnikami treści reklamowych. Mechanizm ten okazuje się niezwykle skuteczny, ponieważ opiera się na zaufaniu oraz relacji, jaką dany twórca buduje ze swoimi widzami.

- **„Pozorna" rekomendacja**

  Popularny youtuber czy tiktoker, ale też z pozoru zwykły człowiek, może popija konkretny napój alkoholowy podczas relacji na żywo lub trzymać na biurku kolorowe opakowanie saszetek nikotynowych, młody odbiorca rzadko traktuje taki obraz jako zaplanowaną reklamę. Znacznie częściej odbiera to jako szczerą rekomendację, np. od starszego, podziwianego znajomego, co usypia jego czujność. Tymaczasem jest to przejaw marketingu szeptanego.

Definicja **Marketing szeptany** – działania marketingowe polegające na wywoływaniu naturalnych, pozornie spontanicznych rozmów i rekomendacji na temat produktu lub usługi, często z ukryciem faktu, że jest to zaplanowana kampania reklamowa.

Ukryta promocja używek w internecie celowo zataja przed odbiorcą prawdziwy charakter przekazu oraz realne ryzyko związane z danym produktem. W ten sposób kreuje się fałszywy obraz rzeczywistości, w którym codzienne funkcjonowanie, radzenie sobie ze stresem czy dobra zabawa wydają się nierozerwalnie związane z konsumpcją szkodliwych substancji. Młodzież, naśladując zachowania swoich idoli, często nieświadomie przejmuje te destrukcyjne wzorce.



Produkt jest prezentowany w mediach społecznościowych jako naturalny element codziennego życia twórcy, co ma uśpić czujność odbiorcy.

Przejrzyj profile trzech influencerów, których obserwujesz. Spróbuj znaleźć na ich zdjęciach lub nagraniach przykłady ukrytego lokowania produktu, np. napoje energetyczne, alkohol w tle, marki ubrań. Upewnij się, czy ci twórcy wyraźnie oznaczyli te materiały jako sponsorowane.

Twój ruch

Wpływ reklam na zdrowie i wybory życiowe

Uleganie manipulacjom medialnym oraz fałszywym informacjom może przynosić bardzo konkretne, a niekiedy poważne konsekwencje dla naszego życia i zdrowia. **Jeśli opieramy swoje codzienne decyzje na nieprawdziwych przesłankach, narażamy się na niebezpieczeństwo**. Potrzebujemy jak najwięcej zachowań prozdrowotnych, aby dbać o swój dobrostan.

Postawa prozdrowotna – świadome i celowe podejmowanie działań służących ochronie, utrzymaniu i pomnażaniu własnego zdrowia oraz zdrowia innych ludzi, a także unikanie zachowań ryzykownych.

Definicja

kampanie reklamowe mogą usypiać czujność

Wokół nowatorskich wyrobów tytoniowych, takich jak e-papierosy, podgrzewacze tytoniu czy saszetki nikotynowe, funkcjonuje wiele mitów i nieścisłych informacji. Przez lata w przestrzeni internetowej powielano fałszywe tezy, sugerujące, że produkty te stanowią bezpieczną alternatywę dla tradycyjnych papierosów. Kampanie reklamowe, nierzadko finansowane z ukrycia przez same koncerny, miały na celu uśpienie czujności nastolatków oraz ich rodziców.

Informacje o wyrobach tytoniowych

Popularne przekonanie	Warto wiedzieć
„E-papierosy są mniej szkodliwe niż tradycyjne papierosy, więc są bezpieczne”.	E-papierosy narażają użytkownika na mniej toksyn niż papierosy tradycyjne, ale ich używanie nie jest pozbawione ryzyka. Szczególnie dzieci i nastolatki nie powinny po nie sięgać.
„Nikotyna może pomagać w koncentracji”.	Nikotyna działa pobudzająco i może krótkotrwale wpływać na czujność i uwagę. Nie oznacza to jednak, że jest bezpiecznym sposobem wspomagania nauki. Silnie uzależnia, a dodatkowo stanowi zagrożenie dla rozwijającego się mózgu.
„Skoro produkt nie zawiera tradycyjnego tytoniu albo nie wytwarza dymu, nie ma związku z uzależnieniem od nikotyny”.	Sposób dostarczania nikotyny może być różny. Może ona trafiać do organizmu m.in. podczas palenia, wapowania (zażywania areozolu, pary) czy przez błonę śluzową jamy ustnej. Zmiana formy produktu nie zmienia faktu, że nikotyna ma silny potencjał uzależniający.

E-papierosy, podgrzewacze tytoniu czy woreczki nikotynowe łączy ten sam element – nikotyna, czyli substancja o silnym potencjale uzależniającym, obecna również w tradycyjnych papierosach. Atrakcyjne aromaty, kolorowe opakowania i nowoczesna forma mogą sprawiać, że produkty nikotynowe wydają się mniej groźne, oraz zwiększają ich atrakcyjność dla dzieci i młodzieży. Jest to jednak złudne, bo wytwarzany w nich aerozol zawiera, oprócz nikotyny, również inne substancje potencjalnie szkodliwe. Długoterminowe skutki używania e-papierosów i saszetek nikotynowych nadal nie są poznane.

Wszystkie te produkty zawierające nikotynę zażywane w okresie dojrzewania niekorzystnie wpływają na rozwijający się mózg, w tym obszary związane z uwagą, uczeniem się i kontrolą impulsów.

Konsekwencje zdrowotne ulegania dezinformacji obejmują również inne sfery życia. W internecie łatwo natrafić na tysiące fałszywych porad medycznych, cudownych diet czy ofert sprzedaży niesprawdzonych suplementów oraz nowych narkotyków. Wiara w tego typu *fake newsy* bywa przyczyną zaniechania właściwego leczenia, ciężkich zatruć, a w skrajnych przypadkach prowadzi nawet do śmierci.

> Nowe narkotyki nie są bezpieczne, choć niektórzy sprzedający i użytkownicy tak twierdzą. Nawet jednokrotne użycie może doprowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych a nawet śmierci.
>
> Nowe narkotyki, choć sprzedawane jako ten sam produkt lub substancja, przy każdym kolejnym zakupie mogą mieć inny skład, dlatego nigdy nie wiesz co zażywasz. [...]
>
> Ich użycie łatwo może doprowadzić do trwałego uszkodzenia organów wewnętrznych i ośrodkowego układu nerwowego.

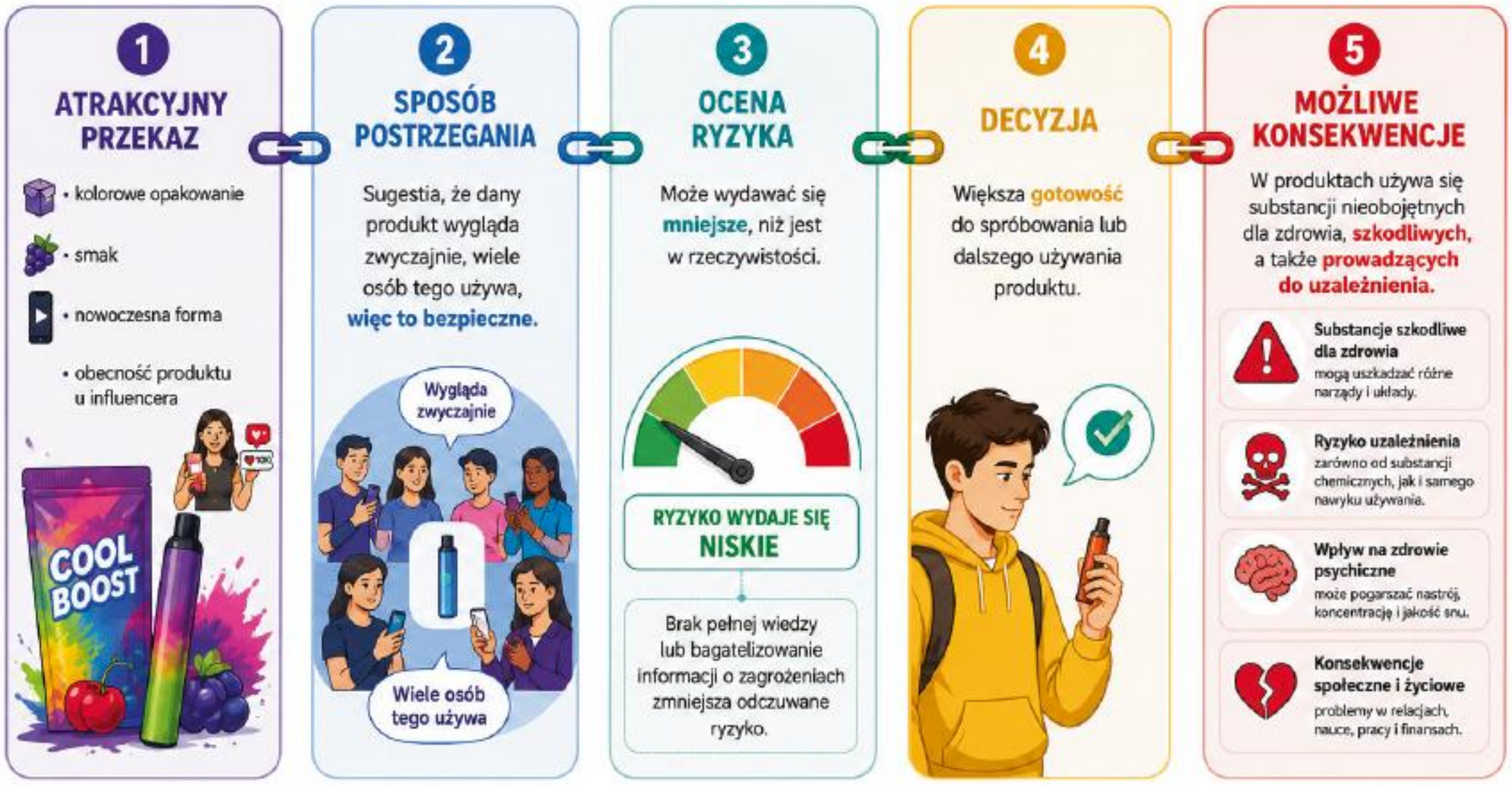
Nowe narkotyki. Czy znasz prawdę o „dopalaczach”?, Ministerstwo Zdrowia, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, https://link.operon.pl/F2 (dostęp: 15.04.2026).

Zajrzyj do źródła

Na podstawie materiału źródłowego wyjaśnij, w jaki sposób dezinformacja ze strony sprzedawców wpływa na ryzyko utraty zdrowia lub życia.

Twój ruch

Jak przekaz może wpływać na decyzję?



Podsumowanie lekcji

- Reklama może nie tylko informować o produkcie, lecz także kształtować postawy i decyzje, a także łączyć używki z atrakcyjnym stylem życia.
- Marketing szeptany i lokowanie produktu mogą sprawiać wrażenie spontanicznych rekomendacji, przez co odbiorca nie zawsze rozpoznaje przekaz reklamowy.
- Koncerny produkujące alkohol i nowatorskie wyroby tytoniowe nierzadko stosują marketing szeptany oraz wykorzystują influencerów do ukrytej promocji swoich produktów wśród młodzieży.
- Ukryta promocja alkoholu i nowych wyrobów tytoniowych może obniżać ocenę ryzyka i zwiększać gotowość do eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi.
- Mity i nieprawdziwe informacje dotyczące zdrowia mogą zniekształcać ocenę ryzyka i prowadzić do decyzji niekorzystnych dla zdrowia.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij własnymi słowami, czym jest marketing szeptany. Wskaż dwa elementy, po których można rozpoznać, że pozornie spontaniczna rekomendacja jest ukrytą promocją.

2. Przeanalizuj sytuację: popularny twórca publikuje relację z imprezy, w której kilkakrotnie pokazuje konkretną markę alkoholu, ale nie oznacza materiału jako reklamowego. Wyjaśnij, w jaki sposób taki przekaz wpływa na postawy i decyzje nastolatków.

3. Oceń zdanie: „Skoro saszetki nikotynowe są popularne i nie wytwarzają dymu, to ich używanie nie wiąże się z ryzykiem”. Wskaż, na czym polega błąd w takim rozumowaniu i sformułuj poprawny wniosek.

4. Podaj przykład mitu lub nieprawdziwej informacji dotyczącej używek. Wyjaśnij, jak może ona wpłynąć na ocenę ryzyka, podjętą decyzję i jej konsekwencje dla zdrowia.

Propozycja projektu

Przeprowadźcie w grupach badanie ankietowe wśród uczniów waszej szkoły na temat ich wiedzy o szkodliwości nowych wyrobów tytoniowych. Następnie, na podstawie wyników oraz rzetelnych źródeł medycznych, przygotujcie kampanię informacyjną (plakaty, ulotki lub krótki film), która obali najpopularniejsze mity i *fake newsy* krążące na ten temat wśród nastolatków.

4 Uzależnienia: rodzaje, mechanizmy i profilaktyka

- poznasz rodzaje uzależnień fizycznych i behawioralnych oraz ich wpływ na organizm;
- zrozumiesz, jak działa mechanizm uzależnienia w mózgu;
- nauczysz się rozpoznawać objawy uzależnienia i oceniać własne zachowania pod kątem ryzyka;
- dowiesz się, gdzie szukać pomocy i jak wyglądają formy leczenia uzależnień.

◀ Na tej lekcji

Współczesny świat oferuje wiele możliwości spędzania wolnego czasu, nawiązywania relacji oraz radzenia sobie ze stresem. Niestety, niektóre z tych sposobów nierzadko prowadzą do utraty kontroli nad własnym życiem. Uzależnienie stanowi problem nie tylko osób nadużywających alkoholu czy narkotyków. W ostatnich latach coraz częściej dotyczy ono codziennych czynności, takich jak korzystanie ze smartfona, granie w gry komputerowe czy robienie zakupów.

Zrozumienie, jak łatwo można popaść w nałóg, jest kluczowe dla ochrony własnego zdrowia i przyszłości. Warto wiedzieć, dlaczego wybrane substancje i zachowania bywają tak niebezpieczne, jak rozpoznać pierwsze sygnały ostrzegawcze oraz gdzie szukać wsparcia, gdy sytuacja wymyka się spod kontroli.

Istota i rodzaje współczesnych uzależnień

Uzależnienie stanowi złożony problem zdrowotny i społeczny, charakteryzujący się przymusem przyjmowania określonej substancji lub wykonywania danej czynności. Współcześnie granice między niewinną rozrywką a niebezpiecznym uzależnieniem stają się coraz bardziej zatarte.

uzależnienia młodzieży

Młodzi ludzie są szczególnie narażeni na rozwój uzależnień nie tylko ze względu na naturalną w okresie dorastania potrzebę eksperymentowania, poszukiwania nowych wrażeń i akceptacji rówieśniczej, lecz także z powodu trwającego rozwoju mózgu. W okresie nastoletnim struktury odpowiedzialne za kontrolę impulsów, przewidywanie konsekwencji i podejmowanie racjonalnych decyzji nie są jeszcze w pełni dojrzałe, a układ nagrody

wykazuje zwiększoną wrażliwość na bodźce dostarczające przyjemności. Ta nierównowaga sprawia, że **nastolatki częściej podejmują zachowania ryzykowne i są bardziej podatne na rozwój uzależnień**.

Wyróżnia się dwa główne typy uzależnień: fizyczne oraz behawioralne.

Definicja

Uzależnienie fizyczne – stan organizmu, w którym do prawidłowego funkcjonowania niezbędne jest regularne dostarczanie określonej substancji psychoaktywnej, a jej brak wywołuje dotkliwe dolegliwości somatyczne.

wpływ substancji psychoaktywnych na organizm

Substancje psychoaktywne niosą za sobą przykre konsekwencje dla życia osoby uzależnionej i społeczeństwa. W drastyczny sposób wpływają na fizjologię organizmu. **Do najczęstszych uzależnień fizycznych należą**:

- **alkoholizm** – prowadzi między innymi do: zapalenia błony śluzowej żołądka, uszkodzenia mięśnia sercowego, marskości wątroby, nowotworów, otępienia;
- **zaburzenia związane z używaniem leków** – uzależnienie od leków (w tym uspokajających czy nasennych), powoduje systematyczne niszczenie narządów wewnętrznych, takich jak nerki czy wątroba, a także może skutkować otępieniem;
- **narkomania** – obejmująca zażywanie substancji, takich jak kokaina, heroina, marihuana, co błyskawicznie degraduje układ nerwowy i prowadzi do skrajnego wyniszczenia organizmu;
- **zaburzenia związane z używaniem nikotyny** – w tym rak płuc i zmiany w mózgu.

Definicja

Uzależnienie behawioralne – zaburzenie polegające na utracie kontroli nad wykonywaniem określonej czynności, która staje się przymusem i dominuje nad innymi sferami życia, mimo negatywnych konsekwencji.

Uzależnienia behawioralne, nazywane także uzależnieniami od zachowań, wiążą się z utratą kontroli nad powtarzaniem określonych czynności mimo ich negatywnych konsekwencji. Nie dotyczą przyjmowania substancji psychoaktywnych. Do formalnie rozpoznawanych zaburzeń tego typu należą **zaburzenie uprawiania hazardu oraz zaburzenie związane z graniem w gry cyfrowe**.



Uzależnienie od hazardu ma poważne konsekwencje, także prawne – może być podstawą do zniesienia wspólności majątkowej małżonków przez sąd.

Zastanówcie się wspólnie, czy współczesne technologie utrudniają rozpoznanie momentu, w którym przyjemność lub rozrywka zaczynają przejmować kontrolę nad zachowaniem człowieka. Kto w większym stopniu odpowiada za ograniczanie tego ryzyka – użytkownik, jego otoczenie czy twórcy aplikacji i gier?

Twój punkt widzenia

Inne zachowania, takie jak **kompulsywne kupowanie czy problematyczne korzystanie z internetu** i mediów społecznościowych, również mogą prowadzić do poważnych trudności w codziennym funkcjonowaniu. Nie są jednak obecnie uznawane za odrębne uzależnienia behawioralne.

Mechanizm ten przypomina uzależnienie od substancji – wpływ chemii zastępuje tu konkretne zachowanie. Zasadnicza różnica polega na tym, że w przypadku substancji organizm domaga się związku chemicznego, natomiast w uzależnieniu behawioralnym mózg oczekuje bodźca emocjonalnego. Osoba odczuwa silny przymus, by sprawdzić powiadomienia w telefonie lub zagrać w kolejną rundę gry, a brak takiej możliwości wywołuje u niej rozdrażnienie, lęk i agresję.

Biologiczny i psychologiczny mechanizm uzależnienia

Aby zrozumieć, dlaczego tak trudno zerwać z nałogiem, należy przyjrzeć się procesom zachodzącym w ludzkim mózgu. W okresie dorastania mózg

rozwój mózgu w okresie dorastania

przechodzi intensywną przebudowę, obejmującą między innymi przycinanie synaps. To proces usuwania rzadziej używanych połączeń nerwowych i wzmacniania tych wykorzystywanych najczęściej. Jednocześnie **układ nagrody jest szczególnie wrażliwy na bodźce dostarczające przyjemności**, podczas gdy kora przedczołowa odpowiedzialna za kontrolę impulsów, planowanie i ocenę konsekwencji nadal dojrzewa. Taka plastyczność sprawia, że nastolatki wykazują większą podatność na szybkie uczenie się, ale jednocześnie na błyskawiczne formowanie się silnych nawyków, w tym również mechanizmu uzależnienia.

Definicja

Mechanizm uzależnienia – zespół procesów neurobiologicznych i psychologicznych, w których kluczową rolę odgrywa układ nagrody w mózgu, prowadzących do utraty kontroli nad zachowaniem i przymusu dążenia do bodźca.

rola układu nagrody

Centralnym elementem mechanizmu uzależnienia jest układ nagrody, czyli struktura w mózgu odpowiedzialna za odczuwanie przyjemności. W naturalnych warunkach ośrodek ten uwalnia dopaminę (neuroprzekaźnik wpływający na samopoczucie) w odpowiedzi na pozytywne bodźce, takie jak smaczne jedzenie, odniesiony sukces czy spotkanie z przyjaciółmi.

Substancje psychoaktywne oraz nałogowe zachowania sztucznie i gwałtownie stymulują ten układ. Powoduje to wyrzut dopaminy w ilościach znacznie większych niż podczas wielu naturalnych, codziennych aktywności. **Mózg zapamiętuje to potężne uczucie przyjemności i zaczyna domagać się jego powtórzenia**. Z czasem zmienia się tolerancja organizmu na tę substancję tak, że naturalne źródła radości przestają wystarczać. Głównym sposobem na poprawę nastroju staje się sięgnięcie po używkę lub wykonanie nałogowej czynności.

Definicja

Tolerancja biologiczna – zjawisko polegające na stopniowym słabnięciu reakcji organizmu na tę samą dawkę substancji lub intensywność bodźca, co wymusza ich zwiększanie w celu osiągnięcia pierwotnego efektu.

Cykl uzależnienia rozwija się stopniowo.

Etapy uzależnienia

- **faza eksperymentowania** – osoba często sięga po substancję z ciekawości, zachęcona przez rówieśników lub odczuwająca presję, ale bywa, że powodem mogą być problemy w relacjach rówieśniczych, trudna sytuacja życiowa, poszukiwanie wrażeń lub rozwijające się zaburzenia psychiczne;
- **faza używania problemowego** – używka staje się głównym sposobem na radzenie sobie ze stresem lub trudnymi emocjami; w tym czasie rozwija się zjawisko tolerancji – mózg broni się przed nadmiarem stymulacji, przez co zmniejsza liczbę receptorów dopaminowych, a w rezultacie osoba znajdująca się na drodze do uzależnienia musi przyjmować coraz większe dawki narkotyku, alkoholu lub spędzać coraz więcej czasu na graniu, aby poczuć się normalnie;
- **faza pełnej utraty kontroli** – w okresach braku bodźca aktywuje się ciało migdałowate (struktura mózgu odpowiedzialna za negatywne emocje i lęk), co zmusza chorego do natychmiastowego zaspokojenia nałogu, by uniknąć cierpienia.

Rozpoznawanie objawów i ocena ryzyka

objawy uzależnienia

Wczesne rozpoznanie problemu okazuje się kluczowe dla skutecznego zatrzymania rozwoju uzależnienia. Objawy można podzielić na fizyczne, psychiczne i społeczne. Do najważniejszych sygnałów ostrzegawczych należy silne pragnienie – **głód, natrętne myśli o konieczności zażycia substancji lub wykonania czynności**.

Definicja

Głód substancji – niezwykle silne, natrętne i trudne do opanowania pragnienie zażycia środka psychoaktywnego dominujące nad myślami i działaniami człowieka.

Osoba zagrożona nałogiem zazwyczaj traci kontrolę nad swoim zachowaniem. Na przykład: obiecuje sobie, że spędzi w internecie tylko godzinę, a ostatecznie poświęca na to pół nocy. Z czasem porzuca dawne pasje, zaniedbuje obowiązki oraz izoluje się od rodziny i przyjaciół, a dana czynność staje się jedynym źródłem przyjemności.

Aby ocenić, czy określone zachowanie nie zaczyna dominować nad innymi sferami życia, warto obserwować swoje nawyki i reakcje.

Ocena uzależnienia

Jeśli podejrzewasz u siebie uzależnienie, zadaj sobie te pytania:

- Ile czasu dziennie poświęcam na daną czynność?
- Czy reaguję złością, gdy ktoś mi w niej przeszkadza?
- Czy zdarza mi się zaniedbywać przez nią sen, naukę, obowiązki lub kontakty z innymi?

Świadomy obywatel

link.operon.pl/F3
Uzależnienia Behawioralne – strona MZ, na której można uzyskać informacje i pomoc w przypadku uzależnienia

Analiza czasu spędzanego przed ekranem czy częstotliwości wykonywania innych czynności to pierwszy krok do **samooceny ryzyka**. Jeśli dana czynność zaczyna negatywnie wpływać na oceny, relacje z bliskimi czy zdrowie fizyczne (np. skutkuje brakiem snu), należy potraktować to jako wyraźny sygnał alarmowy. Z kolei każde zażywanie substancji psychoaktywnych to problemem i jest prawnie zakazane.

Najbardziej ewidentnym dowodem na zaawansowanie problemu jest wystąpienie **zespołu odstawiennego**. Gdy organizm przyzwyczajony do stałej obecności substancji chemicznej nagle zostaje jej pozbawiony, reaguje gwałtownym buntem. Psychofizyczne skutki odstawienia bywają tak dotkliwe, że osoba uzależniona często sięga po kolejną dawkę wyłącznie po to, aby uśmierzyć ból i dyskomfort, a nie dla samej przyjemności.

Definicja

Zespół odstawienny – grupa bolesnych objawów fizycznych i psychicznych, takich jak: drżenie mięśni, poty, lęk, drażliwość i bezsenność, pojawiających się po nagłym przerwaniu lub znacznym zmniejszeniu przyjmowania substancji uzależniającej.

W przypadku uzależnień behawioralnych zespół odstawienny ujawnia się głównie w sferze psychicznej. Przyjmuje on postać obsesyjnych, trudnych do opanowania myśli o powrocie lub kontynuowaniu czynności. Prowadzi to do silnego niepokoju, agresji, stanów depresyjnych oraz całkowitej niemożności skupienia uwagi na codziennych zadaniach.

Ocena ryzyka uzależnienia	
Obszar	**Sygnały ostrzegawcze**
Zdrowie i obowiązki	• Zaniedbujesz sen, a to prowadzi do chronicznego zmęczenia. • Zauważasz wyraźny spadek ocen i brak motywacji do nauki.
Relacje z innymi	• Rezygnujesz ze spotkań lub wspólnych aktywności, aby móc wykonywać daną czynność. • Pojawiają się przez to konflikty z bliskimi.
Czas i kontrola	• Poświęcasz danej czynności coraz więcej czasu. • Trudno ci ją przerwać lub ograniczyć, nawet gdy wcześniej sobie to zaplanowałeś.
Emocje i reakcje	• Odczuwasz silną złość, rozdrażnienie lub niepokój, gdy nie możesz wykonać danej czynności.

Zagrożenia zdrowotne i ryzykowne zachowania seksualne

Używanie substancji psychoaktywnych niesie ze sobą ogromne ryzyko zarówno dla układu nerwowego, jak i dla bezpieczeństwa osobistego w relacjach międzyludzkich. Pod wpływem alkoholu, narkotyków czy dopalaczy dochodzi zazwyczaj do znacznego obniżenia krytycyzmu, zaburzeń oceny sytuacji oraz zniesienia naturalnych zahamowań.

ryzykowne zachowania pod wpływem używek

W takich warunkach młodzi ludzie znacznie częściej podejmują ryzykowne zachowania seksualne. Łączenie środków odurzających z aktywnością intymną – tzw. *chemsex* – prowadzi do sytuacji, w których granice własne i drugiego człowieka zostają zatarte lub brutalnie przekroczone. W stanie odurzenia **zanika zdolność do racjonalnej oceny ryzyka**, co stwarza bezpośrednie niebezpieczeństwo dla zdrowia oraz życia.

Definicja

Chemsex – celowe przyjmowanie substancji psychoaktywnych przed aktywnością seksualną lub w jej trakcie w celu sztucznego wzmocnienia doznań, co wiąże się z ekstremalnym ryzykiem zdrowotnym i utratą kontroli.

Utrata samokontroli pod wpływem środków odurzających to prosta droga do poważnych problemów. Osoba nietrzeźwa zazwyczaj nie jest w stanie świadomie wyrazić zgody na kontakt intymny ani skutecznie zadbać o bezpieczeństwo. Skutkuje to drastycznym wzrostem ryzyka zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową (w tym wirusem HIV), a także wystąpienia nieplanowanej ciąży. Ponadto doświadczenia seksualne pod wpływem substancji chemicznych mogą prowadzić do głębokich urazów psychicznych.

Współcześnie ogromnym zagrożeniem są również nowe wyroby nikotynowe (por. s. 163) oraz leki stosowane niezgodnie z przeznaczeniem. W połączeniu z alkoholem mogą one wywołać nagłe zatrzymanie akcji serca lub zapaść, co bezpośrednio zagraża życiu.



Plakat kampanii #NieDajSięWymazać zwracającej uwagę na problem uzależnień wśród młodych osób. Kampanię prowadził Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie, w której wzięła udział Martyna Wojciechowska – Prezeska Fundacji UNAWEZA i inicjatorka projektu MŁODE GŁOWY.

Twój punkt widzenia

Czy uważacie, że presja rówieśnicza jest głównym powodem, dla którego młodzi ludzie sięgają po substancje psychoaktywne? Jak można temu zaradzić? Jak oceniacie kampanie dotyczące problemów nastolatków, prowadzone przez urzędy lub popularnych twórców?

System leczenia i wsparcia osób uzależnionych

profesjonalna pomoc w uzależnieniach

Wyjście z uzależnienia rzadko bywa możliwe bez profesjonalnej pomocy. System wsparcia oferuje różne formy leczenia, dostosowane do stopnia zaawansowania problemu. W początkowych fazach nałogu lub w przypadku uzależnień behawioralnych najczęściej stosuje się leczenie w trybie ambulatoryjnym albo dziennym.

Tryb dzienny polega na kilkugodzinnych pobytach w placówce terapeutycznej, po których pacjent wraca do domu. Takie rozwiązanie pozwala mu na utrzymanie stałego kontaktu ze środowiskiem szkolnym lub zawodowym, co sprzyja procesowi zdrowienia.

Definicja

Leczenie ambulatoryjne – forma terapii polegająca na regularnych wizytach pacjenta w poradni u specjalisty (psychoterapeuty, psychiatry), niewymagająca całodobowego pobytu w ośrodku leczniczym.

Leczenie stacjonarne – intensywna terapia prowadzona w zamkniętym ośrodku leczenia uzależnień, wymagająca całodobowego pobytu pacjenta, często rozpoczynająca się od detoksykacji (odtrucia) organizmu.

Gdy uzależnienie zagraża życiu pacjenta, a dotychczasowe próby terapii zawiodły, konieczne staje się leczenie stacjonarne. W zamkniętych ośrodkach chorzy są odizolowani od środowiska, w którym przyjmowali substancje, co ułatwia proces trzeźwienia. Terapia rozpoczyna się od detoksykacji, a następnie przechodzi w intensywną psychoterapię indywidualną i grupową.

W skrajnych przypadkach, gdy osoba uzależniona stwarza bezpośrednie zagrożenie dla życia własnego lub innych osób (np. w wyniku psychozy po dopalaczach), sąd może orzec o zastosowaniu trybu **leczenia przymusowego**. Jeśli podejrzewasz problem u siebie lub bliskiej osoby, pierwszym krokiem powinna być rozmowa z pedagogiem szkolnym, kontakt z poradnią psychologiczno-pedagogiczną albo telefon na ogólnopolską infolinię zaufania.

Świadomy obywatel

kcpu.gov.pl
Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

Ścieżka pacjenta w systemie leczenia uzależnień

1. Diagnoza i wsparcie psychologiczne.
2. Terapia ambulatoryjna (indywidualna i grupowa).
3. Ośrodek leczenia dziennego.
4. Pobyt w ośrodku stacjonarnym.
5. Grupy wsparcia po zakończeniu leczenia.

System leczenia uzależnień oferuje pomoc na wielu poziomach, aby dostosować intensywność terapii do potrzeb i stanu zdrowia pacjenta. Wobec osób uzależnionych, dla których tradycyjne metody leczenia okazały się nieskuteczne, stosuje się koncepcję redukcji szkód. Zamiast wymagać natychmiastowego zaprzestania nałogu, system opieki zdrowotnej skupia się na ochronie życia pacjenta oraz zdrowia publicznego.

Definicja **Redukcja szkód** – strategia w polityce zdrowotnej i społecznej mająca na celu minimalizowanie negatywnych konsekwencji używania substancji psychoaktywnych u osób, które nie potrafią lub nie chcą podjąć zerwać z nałogiem.

Choć redukcja szkód budzi niekiedy kontrowersje, badania dowodzą, że skutecznie ogranicza ona przestępczość i śmiertelność wśród osób uzależnionych. Przykładami działań w ramach redukcji szkód są programy wymiany zużytych igieł i strzykawek (zapobiegające zakażeniom wirusem HIV i WZW typu C) oraz terapia substytucyjna, w której nielegalny narkotyk zastępuje się legalnym, kontrolowanym medycznie lekiem (np. metadonem).

Profilaktyka

Najskuteczniejszą metodą walki z uzależnieniami pozostaje zapobieganie ich powstawaniu. Działania profilaktyczne dzieli się na uniwersalne (skierowane do wszystkich), selektywne (dla grup podwyższonego ryzyka) oraz wskazujące (dla osób z pierwszymi objawami).

Profilaktyka uzależnień obejmuje przede wszystkim:

- edukację i zapobieganie uzależnieniom – to profilaktyka uniwersalna,
- wczesną interwencję,
- leczenie i terapię,
- redukcję szkód.

Profilaktyka nie polega na straszeniu konsekwencjami – jej głównym celem jest **wzmacnianie czynników chroniących**. Należą do nich między innymi:

- rozwijanie kompetencji psychospołecznych, w tym umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- budowanie wysokiej samooceny i poczucia własnej wartości,
- kształtowanie asertywności i umiejętności odmawiania,
- rozwijanie konstruktywnych pasji i zainteresowań, umiejętności zabawy bez używek,
- utrzymywanie silnych, pozytywnych więzi z rodziną i przyjaciółmi.

Zabrania się sprzedaży napojów alkoholowych osobom, których zachowanie wskazuje, że znajdują się w stanie nietrzeźwości, oraz osobom do lat 18. W przypadku wątpliwości co do pełnoletności nabywcy sprzedający lub podający napoje alkoholowe uprawniony jest do żądania okazania dokumentu stwierdzającego wiek nabywcy.

Zajrzyj do źródła

Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi, art. 15.

Wyjaśnij, w jaki sposób zacytowany przepis prawny realizuje założenia profilaktyki w odniesieniu do młodzieży.

Twój ruch

Budowanie zdrowych nawyków, dbałość o higienę cyfrową oraz psychiczną, a także otwarta komunikacja z bliskimi pozostają najpewniejszą drogą do wolnego i świadomego życia. Warto pamiętać, że proszenie o pomoc nie stanowi oznaki słabości, lecz świadczy o dojrzałości i odwadze.

Podsumowanie lekcji

- Uzależnienia dzielą się na fizyczne: od substancji chemicznych, np. alkoholu, leków, oraz behawioralne: od powtarzanych czynności, np. hazardu, internetu.
- Mechanizm uzależnienia opiera się na sztucznym stymulowaniu układu nagrody w mózgu, co prowadzi do nadmiernego wyrzutu dopaminy i zwiększenia tolerancji.
- Do głównych objawów uzależnienia należą: silne pragnienie (głód substancji), utrata kontroli nad zachowaniem oraz występowanie zespołu odstawiennego.
- Używanie substancji psychoaktywnych drastycznie zwiększa ryzyko podejmowania niebezpiecznych zachowań, w tym seksualnych, z powodu utraty samokontroli i zatarcia granic.
- Leczenie uzależnień może odbywać się w trybie ambulatoryjnym, dziennym lub stacjonarnym, a w skrajnych przypadkach stosuje się leczenie przymusowe lub strategię redukcji szkód.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij, na czym polega różnica między uzależnieniem fizycznym a uzależnieniem behawioralnym. Podaj po dwa przykłady każdego z nich.
2. Omów rolę, jaką w procesie powstawania uzależnienia odgrywa układ nagrody w mózgu, oraz zjawisko tolerancji.
3. Wymień trzy sygnały ostrzegawcze, które mogą świadczyć o tym, że codzienne korzystanie ze smartfona przeradza się w uzależnienie behawioralne.
4. Przygotuj ulotkę informacyjną dla rówieśników, w której wyjaśnisz, dlaczego stosowanie substancji psychoaktywnych i podejmowanie w związku z tym ryzykownych zachowań jest niebezpieczne dla zdrowia i życia.

Propozycja projektu

Przeprowadź badanie lokalnego środowiska i stwórz „Mapę wsparcia" dla swojej miejscowości lub dzielnicy. Zidentyfikuj i opisz co najmniej trzy instytucje (np. poradnie psychologiczno-pedagogiczne, ośrodki leczenia uzależnień, punkty konsultacyjne), do których nastolatki mogą zgłosić się po pomoc w przypadku problemów z uzależnieniem. Przygotuj prezentację multimedialną lub plakat z danymi kontaktowymi i zakresem oferowanej pomocy, a następnie przedstaw wyniki na forum klasy.

5 Prawo a substancje psychoaktywne: co warto wiedzieć? (temat fakultatywny)

- wyszukasz przepisy prawne dotyczące zakazu posiadania i spożywania substancji psychoaktywnych;
- przeanalizujesz konsekwencje prawne udzielania środków odurzających, nakłaniania do ich użycia oraz handlu nimi;
- ocenisz rolę prawa w ograniczaniu ryzyka zdrowotnego i społecznego.

◀ Na tej lekcji

W okresie dorastania niektóre wybory, zwłaszcza te dotyczące substancji psychoaktywnych, mogą zaważyć na dalszym życiu. Aby chronić zdrowie publiczne i bezpieczeństwo obywateli, prawo zakazuje ich stosowania. Wokół legalności różnych używek, narkotyków czy dopalaczy narosło wiele mitów. Jednak często wydaje się, że drobna przysługa dla znajomego nie niesie za sobą konsekwencji, podczas gdy w świetle prawa może być traktowana jako poważne przestępstwo. Zrozumienie przepisów regulujących dostępność, posiadanie i obrót substancjami psychoaktywnymi stanowi nie tylko kwestię uniknięcia kary. Jest przede wszystkim niezbędne do świadomego oraz odpowiedzialnego kształtowania własnej przyszłości.

Prawne ograniczenia dostępności alkoholu i wyrobów tytoniowych

Państwo prowadzi politykę ograniczania dostępu do legalnych substancji psychoaktywnych, aby chronić zdrowie obywateli, a w szczególności dzieci oraz młodzieży. Ze względu na znaczne rozpowszechnienie, nadużywanie alkoholu i regularne palenie papierosów to bardzo poważne zagrożenia dla stanu zdrowia publicznego. Ponadto nastolatki – w poszukiwaniu nowych doznań – nierzadko łączą te używki z innymi środkami, co prowadzi do niebezpiecznych interakcji. Z tego powodu prawo wprowadza ścisłe regulacje dotyczące ich sprzedaży i spożywania.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/F4
Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi

Podstawowym aktem prawnym regulującym kwestie związane z alkoholem jest **ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi**. Wprowadza ona szereg rygorystycznych zasad, do których należą między innymi:

- bezwzględny zakaz sprzedaży i podawania napojów alkoholowych osobom do lat 18,
- obowiązek sprzedawcy polegający na żądaniu okazania dokumentu tożsamości w przypadku wątpliwości co do pełnoletności nabywcy,
- zakaz spożywania alkoholu w miejscach publicznych, takich jak ulice, place czy parki, z wyjątkiem stref do tego przeznaczonych.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/F5
Ustawa o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych

Podobne przepisy dotyczą wyrobów tytoniowych oraz e-papierosów. Ustawa o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych zakazuje ich udostępniania osobom niepełnoletnim. W ostatnich dekadach prawo musiało nadążyć za szybkim rozwojem technologii. Z tego względu regulacjom poddano również nowoczesne formy dostarczania nikotyny do organizmu, zyskujące dużą popularność wśród młodzieży (por. s. 163).

konsekwencje prawne dla łamiących prawo

Konsekwencje prawne dla sprzedawców łamiących wspomniane zakazy bywają bardzo surowe. Obejmują one nie tylko wysokie **kary grzywny**, ale przede wszystkim możliwość cofnięcia zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych. Dla wielu przedsiębiorców **utrata koncesji** oznacza poważne problemy finansowe, a niekiedy nawet konieczność zamknięcia działalności. Prawo przewiduje również kary dla osób dorosłych kupujących alkohol lub papierosy na prośbę nieletnich. Według przepisów takie zachowanie to forma udostępniania substancji szkodliwych.

państwo ogranicza dostępność używek

W ramach szerszej polityki państwo stosuje również inne metody ograniczania dostępności używek, na przykład:

- podwyższa ceny napojów alkoholowych i wyrobów tytoniowych (polityka fiskalna);
- ogranicza liczbę punktów sprzedaży oraz skraca ich czasu pracy;
- egzekwuje przepisy zakazujące sprzedaży substancji psychoaktywnych młodzieży;
- wprowadziło całkowity zakaz reklamy wyrobów tytoniowych oraz surowe ograniczenia reklamy alkoholu.



Tabliczki informacyjne w sklepach to wymóg formalny i element polityki uświadamiającej sprzedawców i klientów o obowiązujących ograniczeniach.

Posiadanie substancji nielegalnych i dopalaczy w świetle prawa

W Polsce obowiązuje bezwzględny zakaz posiadania narkotyków. Głównym aktem prawnym regulującym tę sferę pozostaje ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii. Określa ona rodzaje substancji objętych zakazem i konsekwencje wynikające z jego łamania.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/Eq
Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii

Definicja

Środki odurzające – substancje pochodzenia naturalnego lub syntetycznego działające na ośrodkowy układ nerwowy, wymienione w wykazach załączonych do ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii, wywołujące uzależnienie.

Substancje psychotropowe – substancje chemiczne pochodzenia naturalnego lub syntetycznego, które wpływają na procesy psychiczne, sklasyfikowane w odpowiednich wykazach ustawowych, podlegające ścisłej kontroli.

Zgodnie z jej przepisami posiadanie każdej, nawet najmniejszej ilości nielegalnej substancji psychoaktywnej jest przestępstwem. Zazwyczaj nie ma znaczenia, że dany środek przeznaczono wyłącznie na własny użytek albo że znaleziono go u osoby bez wcześniejszych konfliktów z prawem. Sam

fakt fizycznego dysponowania narkotykiem wystarcza do uruchomienia procedury karnej.

ilość substancji wpływa na karę

Polskie prawo różnicuje jednak kwalifikację czynu w zależności od ilości posiadanej substancji. W przypadku dysponowania znaczną ilością narkotyków sprawca podlega surowszej karze pozbawienia wolności, sięgającej nawet 10 lat. Z kolei w wypadkach mniejszej wagi grozi mu grzywna, kara ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku. Istnieje również przepis pozwalający na umorzenie postępowania, jeśli zatrzymany posiada nieznaczną ilość narkotyku na własny użytek, a orzeczenie kary byłoby niecelowe. Należy jednak pamiętać, że ostateczna decyzja w tej sprawie zazwyczaj zależy od prokuratora oraz sądu.

Szczególnym problemem w ostatnich latach stały się **nowe substancje psychoaktywne** – dopalacze. W czasie wakacji i imprez młodzież bywa szczególnie narażona na kontakt z tymi środkami. Są one niezwykle niebezpieczne, ponieważ charakteryzują się ogromną toksycznością, a ich skład chemiczny pozostaje często nieznany. Nawet niewielkie ilości wpływają destrukcyjnie na ośrodkowy układ nerwowy. Ponadto łatwość przedawkowania sprawia, że nawet jednorazowe spożycie może prowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych lub do śmierci.

Definicja

Dopalacze – popularna nazwa nowych substancji psychoaktywnych (NSP), które naśladują działanie tradycyjnych narkotyków, ale ich struktura chemiczna została zmodyfikowana w celu ominięcia zakazów ustawowych.

W odpowiedzi na zagrożenie ze strony dopalaczy ustawodawca znowelizował przepisy – zrównał nowe substancje psychoaktywne z tradycyjnymi narkotykami. Oznacza to, że ich posiadanie, produkcja oraz sprzedaż są obecnie ścigane przez organy państwowe z taką samą surowością jak narkotyki.

Odrębną kwestię stanowi status prawny **leków używanych niezgodnie z przeznaczeniem**. Choć samo ich posiadanie dostępnych na receptę lub bez niej nie podlega karze, to ich przetwarzanie w celu uzyskania substancji odurzających poważnie narusza prawo. Podobnie traktuje się sprzedaż takich preparatów osobom trzecim bez odpowiednich uprawnień, co łamie przepisy zarówno prawa farmaceutycznego, jak i karnego.

Konsekwencje udzielania środków psychoaktywnych i nakłaniania do ich używania

Wielu młodych ludzi błędnie zakłada, że przestępstwem jest wyłącznie sprzedaż narkotyków dla zysku. Tymczasem polskie prawo karne z równą surowością traktuje nieodpłatne przekazywanie substancji psychoaktywnych innym osobom – określane jako udzielanie substancji. Częstowanie znajomego na imprezie czy podarowanie komuś leku psychotropowego to działania traktowane w świetle przepisów jako przestępstwo. Każda forma dystrybucji przyczynia się do rozprzestrzeniania zjawiska narkomanii w społeczeństwie.

Udzielanie substancji – nieodpłatne lub odpłatne przekazanie innej osobie środka odurzającego, substancji psychotropowej lub nowej substancji psychoaktywnej, niezależnie od ilości i motywacji sprawcy.

Definicja

Równie surowo karane bywa namawianie innych do spróbowania nielegalnych substancji. Zachęcanie przez rówieśników może niekiedy przybrać formę przestępstwa. Przekonywanie kogoś, że dany środek jest bezpieczny, pomoże się zrelaksować lub że większość rówieśników go stosuje, to działania uznawane przez prawo za nakłanianie. Prawo chroni w ten sposób osoby podatne na wpływ innych przed wciągnięciem w niebezpieczny nałóg.

Nakłanianie – wywieranie wpływu na wolę innej osoby poprzez namawianie, zachęcanie, przekonywanie lub wywieranie presji w celu skłonienia jej do użycia substancji psychoaktywnej.

Definicja

Szczególnie surowe kary dotyczą sytuacji, gdy odbiorcą substancji lub osobą nakłanianą jest małoletni, czyli osoba poniżej 18. roku życia. W takich przypadkach prawo nie przewiduje pobłażania. Udzielenie narkotyku małoletniemu stanowi jeden z najpoważniejszych czynów, za który grozi kara pozbawienia wolności na czas nie krótszy niż 3 lata. Tak surowe podejście wynika z faktu, że rozwijający się mózg nastolatka wykazuje znacznie większą podatność na uzależnienie oraz uszkodzenia neurologiczne niż organizm osoby dorosłej.

Zajrzyj do źródła

1. Kto, wbrew przepisom ustawy, udziela innej osobie środka odurzającego, substancji psychotropowej lub nowej substancji psychoaktywnej, ułatwia albo umożliwia ich użycie albo nakłania do użycia takiego środka lub substancji, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.
2. Jeżeli sprawca czynu, o którym mowa w ust. 1, udziela środka odurzającego, substancji psychotropowej lub nowej substancji psychoaktywnej małoletniemu [...] podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii, art. 58, ust. 1 i 2.

Twój ruch

Na podstawie fragmentu przepisów wyjaśnij, w jaki sposób ustawodawca różnicuje odpowiedzialność karną w zależności od wieku osoby, której udzielono substancji.

Regulacje dotyczące handlu i obrotu substancjami psychoaktywnymi

Handel substancjami psychoaktywnymi to jedno z najbardziej dochodowych, a jednocześnie najsurowiej karanych przestępstw na świecie. Wprowadzanie do obrotu narkotyków oraz dopalaczy zazwyczaj wiąże się z działalnością zorganizowanych grup przestępczych. Polskie prawo rozróżnia:

- obrót detaliczny, czyli sprzedaż bezpośrednio konsumentom,
- obrót hurtowy, polegający na przemycie i dystrybucji znacznych ilości substancji.

Obie formy są nielegalne i zagrożone wieloletnim więzieniem.

Definicja

Wprowadzanie do obrotu – udostępnienie osobom trzecim, odpłatnie lub nieodpłatnie, środków odurzających, substancji psychotropowych lub nowych substancji psychoaktywnych, obejmujące również ich import, eksport i tranzyt.

Przemyt narkotyków przez granice państwowe traktuje się jako przestępstwo o charakterze międzynarodowym. Osoby biorące w nim udział, nawet jeśli pełnią wyłącznie funkcję kurierów, narażają się na kary sięgające kilkunastu lat pozbawienia wolności. Nieznajomość zawartości przewożonego bagażu rzadko zapewnia skuteczną obronę przed sądem. Z tego powodu

niezwykle ważne jest zachowanie ostrożności podczas podróży zagranicznych oraz kategoryczne odmawianie przyjmowania paczek od nieznajomych.

Odrębną kwestię stanowi legalny obrót lekami zawierającymi substancje psychotropowe i odurzające. Preparaty te są niezbędne w medycynie, na przykład podczas leczenia silnego bólu czy poważnych zaburzeń psychicznych. Aby zapobiec ich przenikaniu na czarny rynek, państwo wprowadziło bardzo ścisły system kontroli. W ramach nadzoru **Główny Inspektorat Farmaceutyczny** monitoruje drogę każdego opakowania leku od producenta, przez hurtownię, aż do docelowej apteki. Wydanie takiego środka pacjentowi wymaga przedstawienia specjalnej recepty. Ponadto wszelkie wykryte nieprawidłowości w tym procesie są natychmiast zgłaszane odpowiednim organom ścigania.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/F6
Główny Inspektorat Farmaceutyczny

Rola prawa w ochronie zdrowia i bezpieczeństwa społecznego

Prawo karne oraz administracyjne odgrywają kluczową rolę w ograniczaniu ryzyka zdrowotnego i społecznego związanego z używaniem substancji psychoaktywnych. Restrykcje prawne nie stanowią celu samego w sobie, lecz służą jako narzędzie ochrony społeczeństwa i są przejawem prewencji ogólnej. Badania wykazują, że utrudnienie dostępu do używek, na przykład poprzez podniesienie wieku legalnego zakupu czy ograniczenie liczby punktów sprzedaży, bezpośrednio przekłada się na spadek ich spożycia wśród młodzieży. Ponadto opóźnienie wieku inicjacji (pierwszego spożycia używki) znacząco zmniejsza ryzyko późniejszego uzależnienia.

Definicja

Prewencja ogólna – działanie prawa karnego polegające na odstraszaniu potencjalnych sprawców od popełnienia przestępstwa poprzez groźbę surowej kary oraz kształtowanie świadomości prawnej społeczeństwa.

Sankcje karne mają za zadanie odstraszać obywateli od łamania prawa, jednak sama groźba kary rzadko rozwiązuje złożony problem uzależnień. Z tego względu nowoczesne **państwa łączą restrykcje prawne z działaniami profilaktycznymi**. Polegają one przede wszystkim na eliminowaniu czynników ryzyka oraz na wzmacnianiu elementów chroniących. Na przykład: szkoły, w których obowiązują jasne zasady braku akceptacji dla używania substancji psychoaktywnych, w znacznym stopniu zabezpieczają młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych.

W debacie publicznej często pojawia się pytanie o skuteczność surowych kar w porównaniu z edukacją oraz leczeniem. Z jednej strony rygorystyczne prawo ogranicza podaż narkotyków i pomaga rozbijać grupy przestępcze. Z drugiej – karanie osób uzależnionych może utrudniać im powrót do społeczeństwa, a także podjęcie niezbędnej terapii. Z tego powodu optymalny model polityki państwowej dąży do surowego karania dilerów i przemytników, przy jednoczesnym oferowaniu kompleksowej pomocy medycznej oraz psychologicznej osobom zmagającym się z nałogiem.

Twój ruch

Wyszukaj w internecie informacje o lokalnych programach profilaktycznych w twojej gminie lub mieście. Sprawdź, jakie instytucje oferują darmową pomoc psychologiczną i prawną dla osób zmagających się z problemem uzależnień. Zapisz numery telefonów zaufania i udostępnij je na forum klasy.

Podsumowanie lekcji

- Prawo ściśle reguluje dostępność legalnych substancji psychoaktywnych. Obowiązują ograniczenia wiekowe, zakazy reklamy, a także zakazy spożywania w miejscach publicznych.
- Posiadanie każdej ilości nielegalnych narkotyków oraz dopalaczy stanowi w Polsce przestępstwo, jednak sądy mogą różnicować kary w zależności od zabezpieczonej ilości tych substancji.
- Udzielanie (nawet darmowe) substancji psychoaktywnych oraz nakłanianie do ich zażywania podlega surowym karom, szczególnie gdy dotyczy osób małoletnich.
- Legalny obrót lekami o działaniu psychotropowym podlega ścisłemu monitorowaniu przez Główny Inspektorat Farmaceutyczny, co ma zapobiegać ich trafieniu na czarny rynek.
- Skuteczna polityka państwa wymaga łączenia restrykcji prawnych, czyli prewencji ogólnej, z długofalowymi działaniami profilaktycznymi oraz edukacyjnymi.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij różnicę między posiadaniem nieznacznej ilości narkotyku a wprowadzaniem go do obrotu. Jakie są różnice w konsekwencjach prawnych dla obu tych czynów?
2. Na podstawie dostępnych źródeł internetowych wyszukaj i wypisz trzy przykłady działań, które według prawa są traktowane jako nakłanianie do użycia substancji psychoaktywnej.
3. Przygotuj krótką prezentację multimedialną na temat konsekwencji prawnych, jakie grożą sprzedawcy w sklepie za sprzedaż alkoholu lub e-papierosów osobie niepełnoletniej.
4. Zaprojektuj ulotkę informacyjną dla rówieśników, która w przystępny sposób wyjaśni, dlaczego częstowanie znajomych nielegalnymi substancjami na imprezie jest przestępstwem.

Propozycja projektu

Przeprowadź anonimową ankietę wśród uczniów swojej szkoły (minimum 30 osób) dotyczącą ich wiedzy na temat konsekwencji prawnych posiadania substancji psychoaktywnych, udzielania ich oraz nakłaniania do ich używania. Opracuj wyniki w formie raportu z wykresami. Przeanalizuj, w jakich obszarach wiedza badanych okazała się najmniejsza, a następnie zaproponuj działania edukacyjne (np. plakat lub post w mediach społecznościowych szkoły), które pomogą uzupełnić te braki.

6 FOMO, JOMO i przeciążenie informacyjne: jak zachować równowagę? (temat fakultatywny)

Na tej lekcji

- dowiesz się, czym są szum i przeciążenie informacyjne i jak wpływają na procesy poznawcze człowieka;
- zrozumiesz mechanizm lęku przed niedoinformowaniem (FOMO) i jego negatywne skutki społeczne;
- poznasz koncepcję radości z bycia offline (JOMO) jako formę dbania o własne zdrowie psychiczne;
- przeanalizujesz zasady higieny cyfrowej w codziennym życiu, aby lepiej dbać o równowagę.

Dzień wielu osób zaczyna się od smartfona. Przeglądają one powiadomienia, wiadomości, zdjęcia i krótkie filmy jeszcze przed wstaniem z łóżka. Już od rana ich mózg mierzy się więc z dużą liczbą bodźców i informacji, które musi przetworzyć. W dzisiejszym świecie zazwyczaj jesteśmy nieustannie podłączeni do sieci, co daje nam ogromne możliwości, ale jednocześnie stawia przed nami zupełnie nowe wyzwania.

Ciągła obawa, że omija nas coś ważnego, czy przewlekłe zmęczenie nadmiarem bodźców to w ostatnich latach zjawiska powszechne dla wielu ludzi. Dobrze wiedzieć, jak rozpoznać oznaki przeciążenia i napięcia związanego z korzystaniem z technologii oraz w jaki sposób wpływa ona na emocje. Czasem warto świadomie odłączyć się od cyfrowego świata, aby odzyskać spokój, koncentrację i równowagę.

Świat w szumie informacyjnym

Jeszcze w drugiej połowie XX w. zdobycie wiedzy na określony temat wymagało wizyty w bibliotece, przeglądania encyklopedii lub czytania prasy. Obecnie wystarczy kilka kliknięć na ekranie smartfona, aby uzyskać odpowiedź na niemal każde pytanie. Jednak ten nieograniczony dostęp do informacji ma swoją cenę. Nieustanny strumień danych tworzy zjawisko nazywane szumem informacyjnym.

zdolność mózgu do przetwarzania danych

Ludzki mózg ma ograniczoną zdolność jednoczesnego przetwarzania danych. Szczególnie dotyczy to pamięci roboczej, która pozwala przez krótki czas przechowywać i wykorzystywać informacje potrzebne do wykonania bieżącego zadania. Każde powiadomienie czy nowa wiadomość może odciągać uwagę i konkurować o jej ograniczone zasoby. **Im więcej takich rozproszeń, tym trudniej skupić się na jednym zadaniu**, zapamiętać istotne informacje i podejmować przemyślane decyzje.

Jednym ze sposobów wyjaśniania tego zjawiska jest tzw. **luka adaptacyjna**, czyli niedopasowanie mechanizmów, które kształtowały się w warunkach znacznie mniejszej liczby szybko zmieniających się bodźców, do współczesnego środowiska informacyjnego. Dodatkowo uwagę szczególnie łatwo przyciągają komunikaty dotyczące zagrożeń, konfliktów czy innych negatywnych zdarzeń. Zjawisko to nazywa się inklinacją negatywną – **informacje negatywne mogą silniej oddziaływać na uwagę i ocenę** sytuacji niż informacje neutralne lub pozytywne. W środowisku cyfrowym, w którym nowe bodźce pojawiają się niemal bez przerwy, mechanizmy te mogą sprzyjać przeciążeniu i utrudniać koncentrację.

Definicja

Przeciążenie informacyjne – stan, w którym ilość docierających do człowieka informacji przekracza jego zdolność do ich przetworzenia i wykorzystania, co prowadzi do zmęczenia poznawczego, trudności w koncentracji, stresu oraz pogorszenia jakości podejmowanych decyzji.

wiedza a nadmiar nieprzetworzonych danych

Warto wyraźnie odróżnić dostęp do wiedzy od nadmiaru nieprzetworzonych danych. Wiedza to informacje uporządkowane, zrozumiane i osadzone w odpowiednim kontekście, które wymagają czasu na refleksję oraz analizę. Tymczasem w środowisku cyfrowym często docierają do nas krótkie, wyrwane z kontekstu informacje, wypowiedzi, obrazy i nagrania, które szybko znikają w gąszczu kolejnych aktualizacji. Przyswajanie takich treści zazwyczaj nie buduje naszej wiedzy, lecz jedynie potęguje poczucie chaosu i zagubienia. Przeciążenie informacyjne sprawia, że stajemy się rozkojarzeni, mamy problemy z zapamiętywaniem, a także trudniej nam skupić się na jednym, konkretnym zadaniu.



Lęk przed niedoinformowaniem

Świadomy obywatel

link.operon.pl/F7
Ogólnopolska Sieć Edukacyjna NASK – opracowanie na temat FOMO

Nadmiar informacji w sieci to tylko jedna część problemu. Drugą jest nasza wewnętrzna, psychologiczna potrzeba bycia na bieżąco. Z punktu widzenia ewolucji przynależność do grupy i wiedza o tym, co się w niej dzieje, okazywały się kluczowe dla przetrwania. Osoba wykluczona z plemienia miała zazwyczaj niewielkie szanse na przeżycie. Współcześnie nasze „plemię" przeniosło się do internetu, a pierwotny lęk przed wykluczeniem przybrał nową formę – **FOMO** (por. s. 37).

Twój punkt widzenia

Czy uważasz, że twórcy aplikacji społecznościowych powinni ponosić odpowiedzialność za to, że ich produkty są projektowane w sposób uzależniający? Co byś zrobił, gdyby z dnia na dzień wyłączono wszystkie powiadomienia w twoim telefonie?

Media społecznościowe i aplikacje mobilne często projektuje się w taki sposób, aby maksymalnie wykorzystać ten psychologiczny mechanizm. Dodatkowo twórcy technologii stosują systemy zmiennych nagród, podobne do tych działających w automatach do gier. Użytkownik nigdy nie wie, co zobaczy po odświeżeniu ekranu – może to być nowe polubienie, ciekawy film lub wiadomość od znajomego. Taka nieprzewidywalność zachęca do dalszego sprawdzania. Ważną rolę odgrywa tu dopamina, związany między innymi z motywacją, uczeniem się i przewidywaniem nagrody. Dlatego przeplatanie treści ciekawych z mniej interesującymi może sprzyjać ciągłemu przewijaniu ekranu i ponownemu sięganiu po telefon. Sytuacje wyzwalające FOMO są bardzo powszechne.

Przykłady sytuacji powodujących FOMO:

- oglądanie relacji z imprezy lub wyjazdu, na którym nas nie ma;
- widok znajomych dyskutujących o nowym, popularnym serialu, którego jeszcze nie widzieliśmy;
- obawa, że jeśli nie odpiszemy natychmiast na wiadomość na czacie grupowym, zostaniemy pominięci w ważnych ustaleniach;
- śledzenie na żywo wydarzeń sportowych lub kulturalnych wyłącznie z poczucia obowiązku bycia na czasie.

Wpływ technologii na codzienne życie

FOMO może pojawiać się jako automatyczna reakcja na poczucie, że omija nas coś ważnego. To, jak zareagujemy na ten impuls, na przykład czy od razu sprawdzimy telefon, może już zależeć od naszej świadomej decyzji. Częste doświadczanie FOMO oraz długotrwałe funkcjonowanie w szumie informacyjnym mogą negatywnie wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Do negatywnych skutków wpływu technologi na życie należą:

- **Zaburzenia snu**

Problemy ze snem należą do najczęstszych problemów tego typu. Korzystanie z ekranów przed zaśnięciem hamuje wydzielanie melatoniny, a emocje związane z przeglądaniem treści w sieci utrudniają wyciszenie organizmu. Ponadto ciągłe oczekiwanie na powiadomienia utrzymuje układ nerwowy w stanie podwyższonej gotowości, co nierzadko prowadzi do przewlekłego stresu i wyczerpania.

- **Relacje z innymi ludźmi**

Technologia może również negatywnie wpływać na jakość relacji interpersonalnych. W ostatnich latach powszechnym zjawiskiem stał się *phubbing* (zbitka słów z j. ang.: *phone* – telefon i *snubbing* – lekceważenie). Polega on na ignorowaniu osoby, z którą przebywamy fizycznie, na rzecz przeglądania zawartości telefonu. Takie zachowanie wysyła rozmówcy jasny sygnał, że jest dla nas mniej ważny. Zazwyczaj prowadzi to do spłycenia relacji, konfliktów oraz poczucia osamotnienia, nawet podczas przebywania w grupie znajomych.

- **Samoocena**

Kolejnym zagrożeniem jest wpływ mediów społecznościowych na samoocenę użytkowników. W internecie ludzie najczęściej prezentują wyidealizowany, starannie wyselekcjonowany obraz swojego życia. Odbiorcy widzą tam sukcesy, podróże, idealne sylwetki oraz uśmiechnięte twarze. Ciągłe porównywanie własnej codzienności – pełnej rutyny, problemów i niedoskonałości – z tym sztucznym obrazem często prowadzi do frustracji, kompleksów czy poczucia niższej wartości. Użytkownicy nie pamiętają, że to, co widzą na ekranie, stanowi zaledwie ułamek rzeczywistości – często poddany obróbce graficznej.

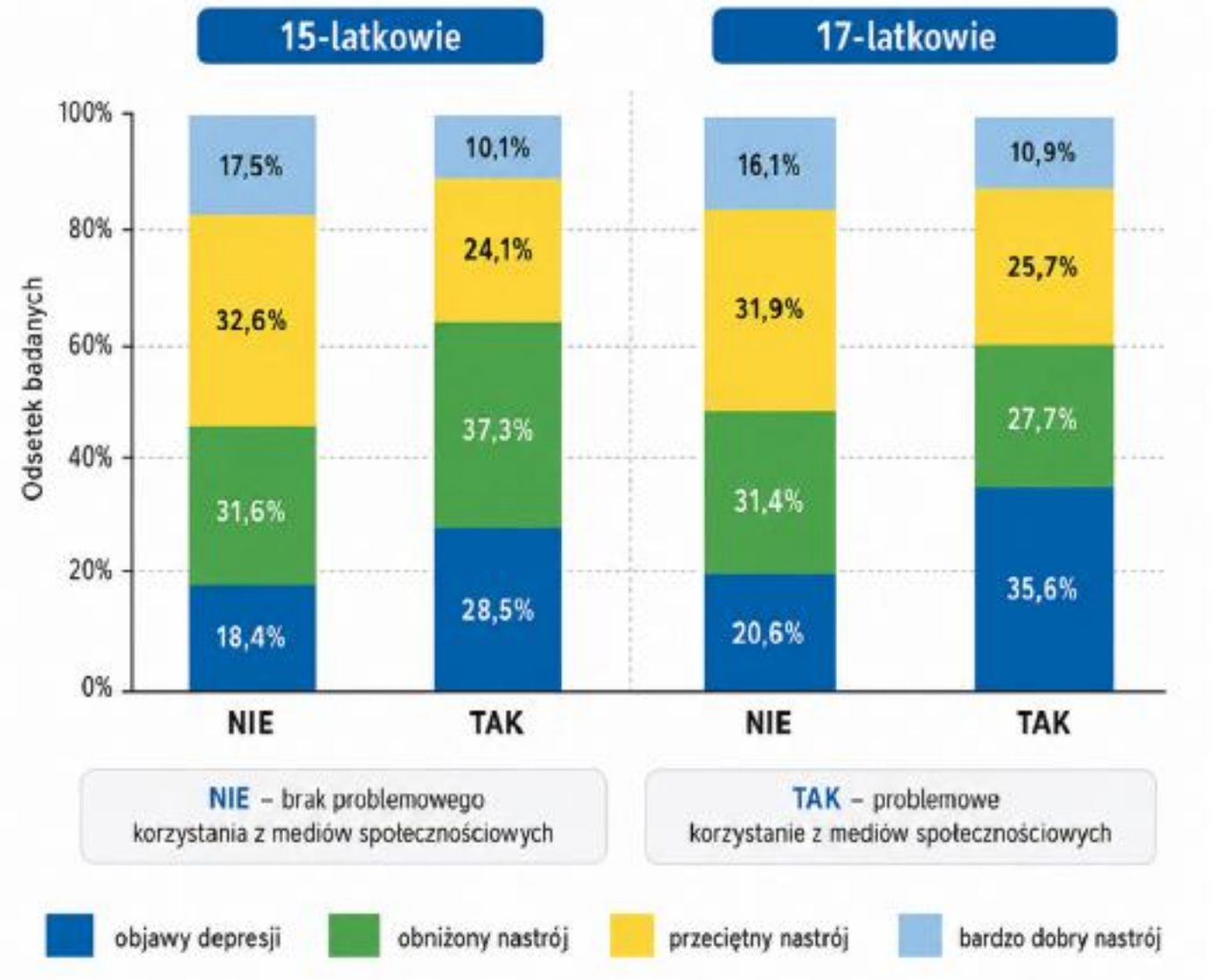
Zajrzyj do źródła

> Wspólną cechą wszystkich zaburzeń o charakterze behawioralnym, co dotyczy również problemowego używania urządzeń cyfrowych, są następujące zachowania i myśli:
>
> 1. Duże zaabsorbowanie daną czynnością, która staje się niemal dominująca w życiu młodego człowieka. [...]
> 2. Angażowanie się w dane zachowanie jako forma ucieczki od nudy, ale też smutku czy strachu, jak również stresu. Młody człowiek odkrył na pewnym etapie używania urządzeń cyfrowych, że pozwalają mu one zapomnieć, choć na chwilę, o trudnych emocjach lub sytuacjach. [...]

Nadużywanie cybermediów i inne problemy behawioralne wśród dzieci i młodzieży, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2022, https://link.operon.pl/F8 (dostęp: 15.04.2026).

Kondycja psychiczna a problemowe korzystanie z mediów społecznościowych

15- i 17-latkowie (% badanych)



Na podstawie: *Nastolatki – komunikacja – media elektroniczne. Badania HBSC 2018*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2019, https://link.operon.pl/F9(dostęp: 15.04.2026).

Badania wskazują na korelację między nadużywaniem mediów społecznościowych a obniżonym nastrojem i wyższym poziomem stresu.

Twój ruch

Na podstawie tekstu źródłowego i wykresu wyjaśnij, jaką funkcję pełni nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych w kontekście radzenia sobie z emocjami.

Radość z bycia offline jako nowa wartość

W odpowiedzi na rosnące zmęczenie ciągłym podłączeniem do sieci narodził się nowy trend, który stanowi przeciwieństwo FOMO. Zmiana postawy i świadoma rezygnacja z bycia online prowadzi do tego, że coraz więcej osób zaczyna dostrzegać, że nieograniczony dostęp do informacji wcale nie czyni ludzi szczęśliwszymi. Zamiast lęku przed tym, co ich omija, zaczynają odczuwać ulgę oraz satysfakcję z faktu, że nie muszą uczestniczyć w każdym wirtualnym wydarzeniu. Zjawisko to nazwano **JOMO**.

Definicja **JOMO** (z j. ang. *Joy of Missing Out*) – świadome czerpanie radości z odłączenia się od sieci, rezygnacji z ciągłego śledzenia informacji i skupienia się na obecnej chwili, własnych potrzebach oraz realnych relacjach.

korzyści z bycia offline

Praktykowanie JOMO zazwyczaj przynosi wymierne korzyści. Celowe ograniczanie dopływu informacji pozwala układowi nerwowemu na regenerację. Użytkownicy zyskują czas na głęboką pracę, rozwijanie pasji, czytanie książek czy po prostu odpoczynek bez poczucia winy. Skupienie na tu i teraz i rozwijanie uważności obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, a także poprawia ogólne samopoczucie. Warto podkreślić, że JOMO nie oznacza całkowitego odrzucenia technologii, lecz zmianę podejścia do niej.

Postawy promujące JOMO stają się coraz bardziej widoczne w kulturze popularnej oraz życiu społecznym. Powstają kawiarnie i restauracje, w których obowiązuje zakaz używania smartfonów, a w zamian klientom oferuje się zniżki na posiłki. Organizuje się również obozy i wyjazdy typu *digital detox* (czytaj: didżital detoks, z j. ang. detoks cyfrowy), w czasie których uczestnicy na kilka dni oddają swoje urządzenia elektroniczne, aby skupić się na kontakcie z naturą oraz drugim człowiekiem. Ponadto coraz więcej znanych osób publicznie deklaruje robienie sobie przerw od mediów społecznościowych w trosce o własne zdrowie psychiczne.



Praktykowanie JOMO pozwala na budowanie głębszych, autentycznych relacji z ludźmi w świecie offline, bez rozpraszaczy w postaci powiadomień.

Praktyczne sposoby na zachowanie cyfrowej równowagi

Osiągnięcie cyfrowej równowagi nie wymaga rezygnacji z używania smartfona czy dostępu do internetu. Liczy się wypracowanie zdrowych nawyków, które pozwolą korzystać z technologii w sposób świadomy oraz kontrolowany. Podobnie jak dba się o higienę osobistą, myjąc ręce czy zęby, tak samo należy troszczyć się o higienę w świecie wirtualnym (por. s. 36). Proces ten wymaga od użytkownika dyscypliny i konsekwencji w codziennym działaniu.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/Fa
Nadużywanie internetu i urządzeń ekranowych – OSE NASK

Pierwszym krokiem do odzyskania kontroli nad korzystaniem z urządzeń jest techniczne **ograniczenie czasu ekranowego**. W smartfonach można ustawić dzienny limit dla konkretnych aplikacji. Gdy wyznaczony czas zostanie wyczerpany, aplikacja blokuje się do końca dnia. Niezwykle skuteczne działa również wyłączenie większości powiadomień (*push*), z wyjątkiem tych naprawdę niezbędnych, jak połączenia telefoniczne od bliskich. Dzięki temu użytkownik sam decyduje, kiedy sprawdza wiadomości, zamiast reagować na każdy sygnał dźwiękowy urządzenia.

Znaczenie ma nie tylko to, ile czasu spędzamy w internecie. **Warto przyjrzeć się treściom, z jakimi mamy kontakt**. Regularne oglądanie materiałów wywołujących silne emocje, opartych na porównywaniu się z innymi, konfliktach czy sensacyjnych przekazach wpływa na nastrój, sposób myślenia i ocenę własnego życia.

Istotnym elementem dbania o równowagę pozostaje również budowanie **asertywności cyfrowej**. Pojęcie to oznacza umiejętność stawiania granic w komunikacji online, czyli:

- prawo do nieodpisywania na wiadomości natychmiast po ich otrzymaniu,
- możliwość bycia niedostępnym na komunikatorach,
- umiejętność odmawiania udziału w wirtualnych aktywnościach, które nie budzą naszego zainteresowania.

Asertywność cyfrowa pozwala skutecznie chronić własny czas i energię przed oczekiwaniami innych osób, a także przed działaniem algorytmów.

Aby utrzymać dobrostan, warto wdrożyć w swoim życiu konkretne zasady higieny cyfrowej.

Zasady higieny cyfrowej

- Wyznacz strefę wolną od technologii, np. nie używaj telefonu w sypialni bez lub podczas wspólnych posiłków.
- Wprowadź „złotą godzinę" – odłóż urządzenia ekranowych na co najmniej godzinę przed snem, aby ułatwić organizmowi produkcję melatoniny.
- Nie korzystaj z urządzeń od razu po przebudzeniu. Pracuj nad wyrobieniem nawyków sprzyjających kontaktom najpierw ze światem fizycznym wokół i z sobą (tzw. poranne rytuały offline).
- Regularnie przeprowadzaj detoks technologiczny, np. przez jeden dzień w tygodniu nie korzystaj z internetu.
- Przeprowadź selekcję docierających komunikatów. Cofnij polubienie profili i stron, które wzbudzają w tobie negatywne emocje lub poczucie niższości.

Podsumowanie lekcji

- Przeciążenie informacyjne to stan, w którym nadmiar bodźców cyfrowych przekracza możliwości percepcyjne mózgu, prowadząc do stresu i problemów z koncentracją.
- FOMO to lęk przed tym, że omija nas coś ważnego w sieci. Powoduje przymus ciągłego bycia online.
- Nadmierne korzystanie z technologii negatywnie wpływa na sen, samoocenę oraz relacje interpersonalne (np. poprzez zjawisko *phubbingu*).
- JOMO to świadoma postawa czerpania radości z bycia offline i skupienia się na prawdziwym życiu.
- Higiena cyfrowa obejmuje m.in.: wyłączanie powiadomień, limity czasu ekranowego i strefy wolne od technologii. Jest kluczem do zachowania dobrostanu cyfrowego.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij na przykładach, na czym polega różnica między zjawiskiem FOMO a JOMO.

2. Przeanalizuj poniższe przykłady zjawiska FOMO.

a) Korzystanie z telefonu podczas spotkań ze znajomymi.

b) Prowadzenie konwersacji na grupowym czacie z obawy przed opuszczeniem go nawet na krótki czas.

c) Sprawdzanie telefonu zaraz po przebudzeniu.

Podaj, jakim nawykiem JOMO można zastąpić powyższe nawyki szkodliwe. Czy, któryś z nich zauważasz u siebie? Zaplanuj konkretne działanie na najbliższe 3 dni, aby zastąpić go nawykiem wspierającym.

3. Przedstaw, jak zjawisko *phubbingu* wpływa na relacje międzyludzkie. Zaproponuj zasadę, którą można wprowadzić podczas spotkań ze znajomymi, aby uniknąć tego problemu.

4. Zaprojektuj w formie graficznej (np. plakatu lub ulotki) „Zasady higieny cyfrowej" dla uczniów twojej szkoły. Uwzględnij minimum pięć praktycznych wskazówek, jak dbać o dobrostan cyfrowy.

Propozycja projektu

Zorganizujcie w klasie cyfrowy detoks. Przez 5 dni (od poniedziałku do piątku) chętni uczniowie ograniczą korzystanie z mediów społecznościowych do maksymalnie 30 minut dziennie. Przed rozpoczęciem eksperymentu uczestnicy wypełnią krótką ankietę dotyczącą ich poziomu stresu i jakości snu. Po zakończeniu badania ankieta jest powtarzana. Opracujcie wyniki w formie prezentacji i przedyskutujcie na forum klasy, jakie trudności napotkaliście i jakie korzyści przyniósł wam czas spędzony offline.

IV

System ochrony zdrowia

Tematy w dziale:

- Prawa pacjenta w Polsce: jak je znać i egzekwować?
- Jak korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?
- Pierwsza pomoc a system ratownictwa medycznego
- Leki, suplementy i samoleczenie: co warto wiedzieć?
- Telemedycyna i e-zdrowie: nowoczesne narzędzia pacjenta
- Badania diagnostyczne: jak się przygotować i współpracować z lekarzem?
- System ochrony zdrowia w Polsce: podstawy funkcjonowania i finansowania (temat fakultatywny)



1 Prawa pacjenta w Polsce: jak je znać i egzekwować?

Na tej lekcji ▶

- poznasz podstawowe prawa pacjenta oraz instytucje stojące na ich straży;
- dowiesz się, jak reagować w sytuacji naruszenia twoich praw w placówce medycznej;
- zrozumiesz, czym jest medycyna oparta na dowodach naukowych (EBM) i dlaczego badania kliniczne są ważne dla bezpieczeństwa terapii.
- omówisz podstawowe założenia standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej.

Większość z nas, niezależnie od wieku czy stanu zdrowia, prędzej czy później staje się pacjentem. Wizyta u lekarza, pobyt w szpitalu czy nawet zwykłe badanie profilaktyczne to sytuacje, w których powierzamy specjalistom to, co mamy najcenniejsze – nasze zdrowie i życie. W takich momentach często czujemy się zagubieni lub bezradni wobec skomplikowanych procedur medycznych.

Właśnie dlatego tak ważne jest, aby znać swoje prawa. Świadomość tego, czego pacjent może wymagać od personelu medycznego, daje poczucie bezpieczeństwa i pozwala aktywnie uczestniczyć w procesie leczenia.

Podstawowe prawa pacjenta jako fundament bezpieczeństwa

Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej zapewnia każdemu obywatelowi prawo do ochrony zdrowia. Aby to ogólne uprawnienie mogło być realizowane w praktyce, stworzono szczegółowe przepisy regulujące relacje między osobą szukającą pomocy medycznej a systemem opieki zdrowotnej. Najważniejszym dokumentem w tym zakresie jest **ustawa o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta**. Określa ona, jakie uprawnienia przysługują pacjentowi podczas badań i leczenia.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/Fb
Ustawa o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta

Prawa pacjenta – zbiór uprawnień przysługujących osobie korzystającej ze świadczeń zdrowotnych, gwarantujących jej poszanowanie godności, dostęp do informacji, decyzyjność w procesie leczenia oraz wysoką jakość opieki medycznej.

Definicja

Za przestrzeganie praw pacjenta odpowiada każdy pracownik medyczny: lekarz, pielęgniarka, położna, ratownik, a także diagnosta laboratoryjny czy fizjoterapeuta. Ponadto odpowiedzialność tę ponosi kierownik podmiotu leczniczego (np. dyrektor szpitala lub kierownik przychodni). Osoba na tym stanowisku musi tak zorganizować pracę placówki, aby prawa pacjenta były w pełni respektowane. Katalog tych uprawnień jest szeroki i obejmuje różne aspekty opieki.

odpowiedzialność kierownika placówki medycznej

Prawa pacjenta

- prawo do świadczeń zdrowotnych odpowiadających wymaganiom aktualnej wiedzy medycznej;
- prawo do przystępnej informacji o stanie zdrowia, rozpoznaniu i proponowanych metodach leczenia;
- prawo do wyrażania świadomej zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych lub odmowy ich udzielenia;
- prawo do zachowania w tajemnicy informacji związanych z pacjentem (tajemnica lekarska);
- prawo do poszanowania intymności i godności podczas udzielania świadczeń medycznych;
- prawo do dostępu do dokumentacji medycznej dotyczącej stanu zdrowia;
- prawo do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego (w tym do obecności osoby bliskiej);
- prawo do opieki duszpasterskiej w placówkach całodobowych.

Szczególne znaczenie dla bezpieczeństwa leczenia ma prawo do informacji oraz prawo do wyrażania zgody. Lekarz ma obowiązek przekazać pacjentowi informacje w sposób zrozumiały, unikając skomplikowanego języka medycznego. Chory musi wiedzieć, na czym polega zabieg, jakie niesie ze sobą ryzyko i jakie istnieją alternatywne metody terapii. Dopiero na podstawie tak przekazanej wiedzy może podjąć świadomą decyzję i wyrazić zgodę na leczenie. Pacjent ma również prawo wskazać osobę, której lekarz będzie

prawo do informacji oraz prawo do wyrażania zgody

udzielał informacji o jego stanie zdrowia – bez odpowiedniego upoważnienia personel zazwyczaj nie może informować o sytuacji medycznej nawet najbliższej rodziny.

prawo do poszanowania intymności i godności

Niezwykle istotne jest także prawo do poszanowania intymności i godności. Oznacza ono, że podczas badań czy zabiegów zazwyczaj nie mogą być obecne osoby postronne (np. inni pacjenci czy personel niemedyczny), chyba że chory wyrazi na to zgodę. Uprawnienie to obejmuje również prawo do łagodzenia bólu, a w przypadku pacjentów w stanie terminalnym prawo do umierania w spokoju i godności.

prawo do dokumentacji medycznej

Ważnym elementem praw pacjenta jest także dostęp do historii leczenia, czyli dokumentacji medycznej.

Definicja

Dokumentacja medyczna – zbiór danych i informacji medycznych dotyczących stanu zdrowia pacjenta oraz udzielonych mu świadczeń zdrowotnych, gromadzonych i przechowywanych przez podmiot leczniczy.

Placówka ma obowiązek udostępnić dokumentację na jego żądanie pacjenta. Pierwsza kopia tych akt jest wydawana choremu lub osobie przez niego upoważnionej bezpłatnie. Zgromadzona dokumentacja okazuje się kluczowa, gdy pacjent chce skonsultować swój przypadek z innym specjalistą, kontynuować leczenie w innej placówce czy też zgłosić nieprawidłowości w leczeniu.



Karta praw pacjenta powinna być wywieszona w widocznym miejscu w każdej placówce medycznej.

Standard opieki okołoporodowej – prawa pacjentki

Szczególnym przykładem przełożenia praw pacjenta na konkretne zasady działania placówek medycznych jest standard organizacyjny opieki okołoporodowej. Określa on warunki sprawowania **opieki nad kobietą w ciąży, kobietą rodzącą, kobietą w połogu oraz nad noworodkiem**. Obowiązuje wszystkie podmioty lecznicze udzielające takich świadczeń.

Główne założenia standardu opieki okołoporodowej

- **Podmiotowe traktowanie pacjentki**

Kobieta powinna otrzymywać informacje przekazane w zrozumiały sposób, uczestniczyć w podejmowaniu decyzji i wyrażać zgodę na badania oraz zabiegi. Personel ma obowiązek szanować jej prywatność, intymność, potrzeby i decyzje. Ponadto kobieta może korzystać ze wsparcia ojca dziecka lub innej wskazanej osoby bliskiej.

- **Indywidualne przygotowanie do porodu**

Edukacja przedporodowa może rozpocząć się już po stwierdzeniu ciąży. Obejmuje przygotowanie do ciąży, porodu, połogu oraz opieki nad dzieckiem. Kobieta wraz z osobą odpowiedzialną ustala plan opieki przedporodowej i plan porodu. Może w nim określić m.in. oczekiwania dotyczące miejsca porodu, obecności osoby bliskiej, metod łagodzenia bólu, wykonywania zabiegów, kontaktu z noworodkiem i sposobu jego karmienia. Plan może być zmieniany, jeżeli wymaga tego stan zdrowia kobiety lub dziecka.

- **Ciągłość i bezpieczeństwo opieki**

Opieka obejmuje okres ciąży, porodu i połogu oraz pierwsze tygodnie życia dziecka. Personel ocenia stan zdrowia kobiety, płodu i noworodka, rozpoznaje czynniki ryzyka, a w przypadku powikłań zapewnia pomoc odpowiednich specjalistów lub kieruje do odpowiedniej placówki.

- **Wspieranie fizjologicznego przebiegu porodu**

Jeżeli ciąża i poród przebiegają prawidłowo, należy unikać rutynowych, nieuzasadnionych interwencji medycznych. Rodząca powinna mieć możliwość poruszania się, przyjmowania dogodnych pozycji i korzystania z metod łagodzenia bólu. Szpital ma obowiązek zapewnić dostęp do co najmniej jednej farmakologicznej metody łagodzenia bólu porodowego oraz poinformować o dostępnych metodach.

- **Bliskość matki i dziecka po porodzie**

Jeżeli stan zdrowia matki i noworodka pozwala na to, należy zapewnić im nieprzerwany kontakt „skóra do skóry” trwający co najmniej dwie

Świadomy obywatel

link.operon.pl/Fb
Standardy opieki okołoporodowej – Ministerstwo Zdrowia

godziny, także po porodzie zabiegowym lub cesarskim. Personel pomaga również w pierwszym karmieniu i zapewnia wsparcie laktacyjne.

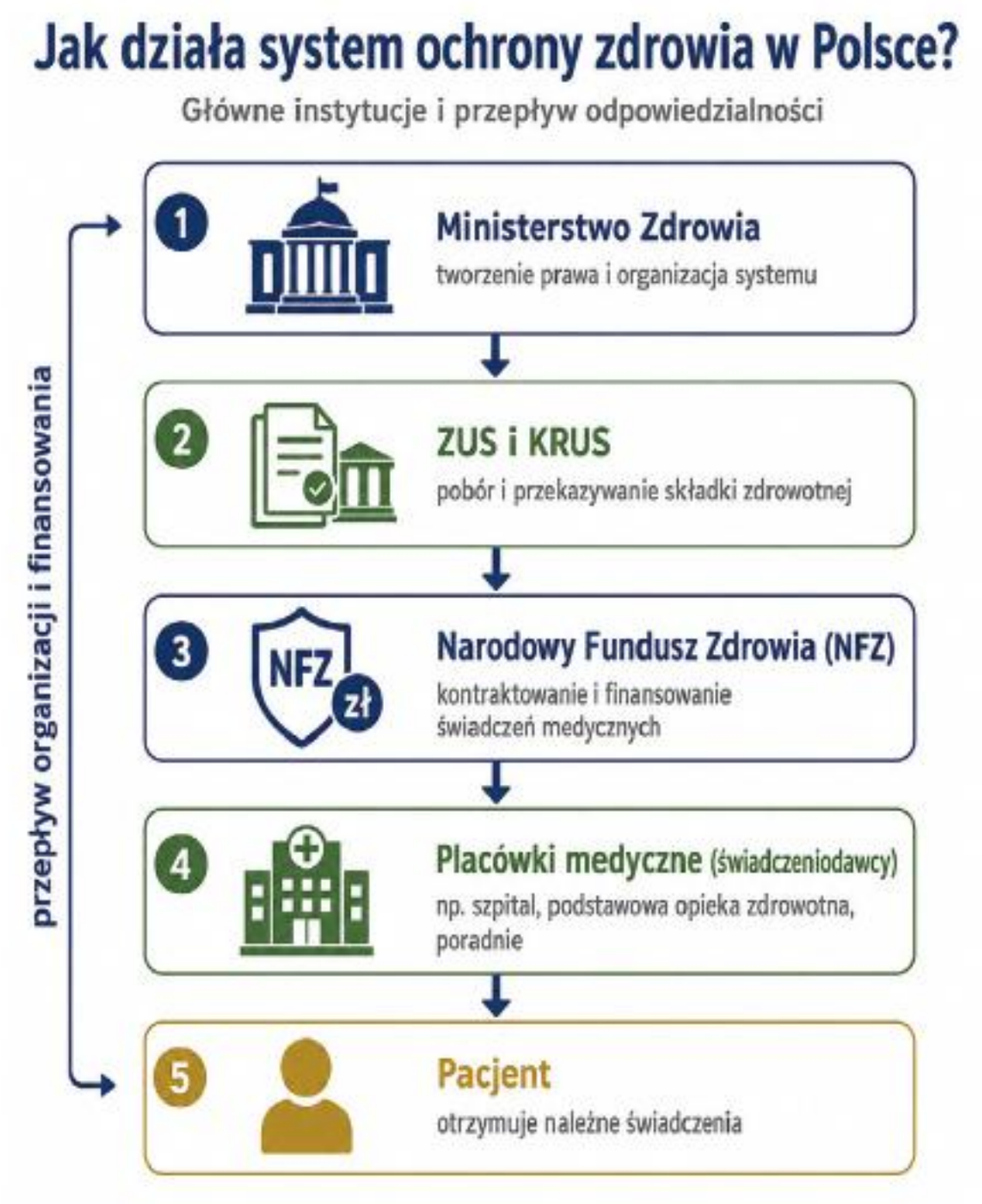
- **Opieka po porodzie**

Kobieta w połogu i jej dziecko są objęci dalszą opieką w szpitalu, a następnie w miejscu zamieszkania. Ocenia się stan fizyczny i psychiczny kobiety, w tym ryzyko depresji poporodowej, a także zdrowie, sposób karmienia i rozwój noworodka. Ważną rolę w tej opiece odgrywa położna podstawowej opieki zdrowotnej.

Standard nie oznacza, że podczas porodu nie wolno wykonywać zabiegów ani innych interwencji. Jeżeli pojawią się wskazania medyczne, personel powinien podjąć działania konieczne dla ochrony zdrowia i życia kobiety lub dziecka, wyjaśnić ich cel oraz odnotować ich wykonanie i uzasadnienie w dokumentacji medycznej.

Instytucje ochrony praw pacjenta i rola Rzecznika Praw Pacjenta

System ochrony zdrowia w Polsce ma złożoną strukturę, w której uczestniczy wiele podmiotów. Za organizację całego systemu odpowiada minister zdrowia, natomiast finansowaniem świadczeń zajmuje się Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ).



W tak rozbudowanym środowisku pacjent często czuje się słabszą stroną w relacji z dużymi instytucjami medycznymi. Z tego powodu konieczne stało się powołanie specjalnego organu, który stałby na straży interesów chorych – Rzecznika Praw Pacjenta (RPP).

Rzecznik Praw Pacjenta – centralny organ administracji rządowej w Polsce, do którego głównych zadań należą ochrona praw pacjentów, monitorowanie przestrzegania przepisów oraz udzielanie pomocy w sytuacjach spornych z podmiotami leczniczymi.

Definicja

Rzecznik Praw Pacjenta przede wszystkim:

- prowadzi postępowania w sprawach praktyk naruszających zbiorowe prawa pacjentów;
- interweniuje w indywidualnych przypadkach pacjentów;
- może żądać wyjaśnień od placówek medycznych;
- wzywa do usunięcia nieprawidłowości w przypadku ich stwierdzenia;
- opracowuje i przedkłada Radzie Ministrów projekty aktów prawnych dotyczących ochrony praw pacjenta.

Świadomy obywatel

gov.pl/rpp
Biuro Rzecznika Praw Pacjenta



Rzecznik Praw Pacjenta
Ogólnopolska bezpłatna infolinia: 800 190 590

Infolinia RPP to często pierwszy punkt kontaktu dla osób, które potrzebują szybkiej porady prawnej w związku z naruszeniem ich praw w placówce medycznej.

Działania RPP często przyczyniają się do zmiany procedur w szpitalach i przychodniach, co w dłuższej perspektywie podnosi bezpieczeństwo większości obywateli.

Do Rzecznika Praw Pacjenta możesz zgłosić problemy związane z prawami pacjenta oraz jakością opieki medycznej.

Czujesz, że zostałeś źle potraktowany, nie udzielono Ci niezbędnej pomocy medycznej, wprowadzono Cię w błąd, który spowodował pogorszenie stanu zdrowia? A może Twoje prawa do odpowiedniej opieki medycznej zostały naruszone lub doznałeś szkody w wyniku udziału w badaniu klinicznym?

Zajrzyj do źródła

> Zmagasz się z poważnymi działaniami niepożądanymi po szczepieniu ochronnym? Lekarz nie udzielił Ci lub osobie przez Ciebie upoważnionej, przystępnej informacji o Twoim stanie zdrowia i sposobie leczenia? Masz kłopot z uzyskaniem kopii swojej dokumentacji medycznej? To tylko przykładowe sytuacje w których możesz poprosić o pomoc Rzecznika Praw Pacjenta.

Nawigator pacjenta. Praktyczny poradnik jak poruszać się w systemie ochrony zdrowia, Biuro Rzecznika Praw Pacjenta, Warszawa 2023, https://link.operon.pl/Fd (dostęp: 15.04.2026).

Twój ruch

Na podstawie materiału źródłowego wymień trzy konkretne sytuacje z życia codziennego, w których ty (lub bliska ci osoba) miałbyś/miałabyś podstawy do złożenia wniosku o interwencję do RPP.

pełnomocnicy NFZ

Oprócz RPP w systemie funkcjonują również inne instytucje wspierające chorych. NFZ ma własnych pełnomocników w oddziałach wojewódzkich, którzy pomagają **w kwestiach związanych z dostępnością do świadczeń, listami oczekujących czy ubezpieczeniem**.

rzecznicy odpowiedzialności zawodowej

Z kolei w sytuacjach, gdy problem pacjenta dotyczy **podejrzenia błędów medycznych lub nieetycznego zachowania** konkretnego lekarza czy pielęgniarki, pacjent może zwrócić się do rzeczników odpowiedzialności zawodowej. Działają oni przy okręgowych izbach lekarskich oraz okręgowych izbach pielęgniarek i położnych. Te instytucje samorządu zawodowego mają uprawnienia do nakładania na pracownika medycznego kar dyscyplinarnych, włącznie z zawieszeniem prawa wykonywania zawodu.

Praktyczne aspekty reagowania na naruszenia praw

Wiedza o przysługujących prawach to jedno, jednak umiejętność ich egzekwowania w stresującej sytuacji choroby stanowi zupełnie inną kwestię. Kiedy pacjent czuje, że jego prawa są łamane, ważne jest, aby działał metodycznie i starał się nie poddawać emocjom.

Definicja

Naruszenie praw pacjenta – sytuacja, w której podmiot leczniczy lub pracownik medyczny nie przestrzega uprawnień pacjenta zagwarantowanych w przepisach prawa, co może prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia, dyskomfortu psychicznego lub szkody materialnej.

Ścieżka interwencji powinna zazwyczaj rozpoczynać się od najniższego szczebla. W pierwszej kolejności należy porozmawiać z osobą, która bezpośrednio udziela świadczenia, na przykład z lekarzem prowadzącym lub pielęgniarką. Naruszenia mogą wynikać z nieporozumień lub problemów komunikacyjnych, które można rozwiązać na miejscu poprzez **asertywne, lecz kulturalne zwrócenie uwagi**.

interwencja pacjenta

Jeśli bezpośrednia rozmowa nie przynosi rezultatu, kolejnym krokiem staje się **zgłoszenie sprawy u przełożonego osoby, która dopuściła się naruszenia praw**. W przychodni będzie to kierownik placówki, natomiast w szpitalu – ordynator oddziału lub dyrektor do spraw medycznych. W takich sytuacjach warto złożyć skargę na piśmie, prosząc o pisemną odpowiedź. Dokumentowanie podobnych zdarzeń okazuje się kluczowe, jeśli sprawa będzie miała dalszy ciąg.

interwencja przełożonego

skarga pisemna

Dopiero w momencie, gdy próba rozwiązania sytuacji wewnątrz placówki zawiedzie, zaleca się skierowanie sprawy do instytucji zewnętrznych, takich jak Rzecznik Praw Pacjenta czy odpowiedni oddział NFZ.

interwencja instytucji zewnętrznych

Co powinien zrobić pacjent, aby zgłosić naruszenie praw?

1. Podjąć bezpośrednią, asertywną rozmowę z pracownikiem medycznym w momencie zdarzenia.
2. Zgłosić problem do ordynatora oddziału lub kierownika przychodni (najlepiej w formie pisemnej).
3. Skontaktować się z pełnomocnikiem ds. praw pacjenta w danym szpitalu (jeśli takie stanowisko zostało utworzone).
4. Złożyć wniosek lub skargę do Rzecznika Praw Pacjenta lub oddziału wojewódzkiego NFZ.

Twój punkt widzenia

Czy kary nakładane na szpitale przez RPP za naruszanie praw chorych poprawiają jakość opieki medycznej? Czy może jedynie pogłębiają problemy finansowe placówek, co w efekcie i tak uderza w pacjentów? Jakie inne metody egzekwowania praw mogłyby być skuteczniejsze?

Do kogo się zwrócić w sytuacji naruszenia praw pacjenta?	
Instytucja lub osoba	**Problem**
dyrektor placówki medycznej	• zastrzeżenia do organizacji pracy • uwagi dotyczące zachowania personelu • trudności w dostępie do świadczeń w danej przychodni lub szpitalu
Rzecznik Praw Pacjenta	• naruszenie ustawowych praw pacjenta, np. odmowa wglądu w dokumentację, złamanie tajemnicy lekarskiej, brak poszanowania intymności
Narodowy Fundusz Zdrowia	• problemy z ubezpieczeniem zdrowotnym • nieuzasadnione opłaty za leczenie na NFZ • problemy z listami oczekujących
rzecznik odpowiedzialności zawodowej (izby lekarskie i pielęgniarskie)	• podejrzenie błędu medycznego • rażąco nieetyczne zachowanie lekarza, pielęgniarki lub położnej

Analiza autentycznych przypadków pokazuje, że pacjenci najczęściej skarżą się na brak odpowiedniej informacji oraz naruszenie prawa do dokumentacji medycznej. Na przykład: może dojść do sytuacji, w której pracownik rejestracji odmawia wydania kopii wyników badań, twierdząc, że dokumenty należą wyłącznie do przychodni. W takim przypadku chory powinien stanowczo powołać się na ustawę o prawach pacjenta i przypomnieć, że pierwsza kopia dokumentów przysługuje mu bezpłatnie. Umiejętność prowadzenia podobnych rozmów interwencyjnych to kompetencja, którą zdecydowanie warto rozwijać.

Twój ruch

Przygotujcie w parach krótki dialog, w którym pacjent asertywnie domaga się od lekarza wyjaśnienia skomplikowanych terminów medycznych użytych podczas diagnozy. Odegrajcie tę scenkę na forum klasy, zwracając uwagę na ton głosu i dobór argumentów.

Rola dowodów naukowych i etyka badań klinicznych

Prawa pacjenta gwarantują dostęp do leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną. Warto jednak zastanowić się, w jaki sposób definiuje się ową aktualną wiedzę. **Współczesna medycyna opiera się na dowodach naukowych**.

Medycyna oparta na dowodach naukowych (ang. *Evidence-Based Medicine*, **EBM**) – proces podejmowania decyzji klinicznych dotyczących opieki nad pacjentem na podstawie najlepszych, aktualnych i wiarygodnych dowodów z badań naukowych, połączonych z doświadczeniem lekarza i preferencjami pacjenta.

Definicja

EBM stosowana w profilaktyce i terapii chorób chroni pacjentów przed stosowaniem metod niepotwierdzonych, pseudonaukowych lub wręcz szkodliwych. W dobie powszechnego dostępu do internetu łatwo natknąć się na terapie obiecujące cudowne efekty, a oferowane przez osoby bez wykształcenia medycznego. Korzystanie z takich rozwiązań zamiast sprawdzonych terapii często prowadzi do poważnych skutków zdrowotnych, w tym do opóźnienia właściwego leczenia chorób nowotworowych, a nawet do śmierci.

Aby uniknąć podobnych zagrożeń, **dowody naukowe pozyskuje się w ściśle określony sposób**. Najważniejszym narzędziem w tym rygorystycznym procesie weryfikacji pozostają badania kliniczne.

pozyskiwanie dowodów naukowych

Badanie kliniczne – badanie naukowe prowadzone z udziałem ludzi, mające na celu odkrycie lub potwierdzenie klinicznych, farmakologicznych skutków działania badanych leków, a także zidentyfikowanie ich działań niepożądanych, aby ocenić ich bezpieczeństwo i skuteczność.

Definicja

Zanim jakikolwiek nowy lek lub innowacyjna terapia trafi do powszechnego użytku, musi przejść długą drogę weryfikacji.

etapy badania klinicznego

Badania kliniczne dzielą się na kilka etapów:

Faza I – badania laboratoryjne, początkowo substancja jest testowana w laboratoriach.

Faza II – przy zachowaniu najwyższych środków ostrożności podaje się ją niewielkiej grupie zdrowych ochotników.

Faza III – preparat bada się na większych grupach (kilkaset, kilka tysięcy) pacjentów cierpiących na daną chorobę, aby potwierdzić jego skuteczność oraz poznać ewentualne rzadkie skutki uboczne.

Faza IV – badania po dopuszczeniu produktu leczniczego do obrotu.

Ten skomplikowany proces podlega ścisłemu nadzorowi przez instytucje państwowe i niezależne komisje bioetyczne.

dobrowolny udział w badaniu

Udział w badaniu klinicznym pozostaje w pełni dobrowolny. Etyka tego rodzaju testów bezwzględnie wymaga, aby dobro i bezpieczeństwo uczestnika stały ponad ogólnym interesem nauki czy społeczeństwa. Najważniejszym elementem chroniącym prawa osób biorących udział w badaniach jest procedura świadomej zgody.

Definicja

Świadoma zgoda w badaniach i leczeniu – dobrowolne i udokumentowane wyrażenie zgody na udział w badaniu klinicznym lub zabiegu medycznym, podjęte po otrzymaniu i zrozumieniu wyczerpujących informacji o celach, ryzyku, korzyściach i alternatywach.

Pacjent biorący udział w badaniu klinicznym ma prawo w każdej chwili wycofać swoją zgodę, bez podawania przyczyny i bez żadnych negatywnych konsekwencji dla swojego dalszego leczenia. Zrozumienie zasad EBM oraz mechanizmów badań klinicznych pozwala chorym krytycznie oceniać informacje o zdrowiu pojawiające się w mediach. Dzięki temu mogą oni podejmować racjonalne decyzje i skutecznie odróżniać rzetelną medycynę od potencjalnie niebezpiecznej pseudonauki.

Podsumowanie lekcji

- Prawa pacjenta to ustawowo zagwarantowane uprawnienia, do których przestrzegania zobowiązany jest każdy pracownik medyczny oraz kierownik placówki leczniczej.
- Do najważniejszych praw należą: prawo do informacji, wyrażenia świadomej zgody, poszanowania intymności i godności oraz dostępu do dokumentacji medycznej.
- Głównym organem stojącym na straży praw pacjentów w Polsce jest Rzecznik Praw Pacjenta, do którego można zgłaszać przypadki naruszeń.
- W przypadku naruszenia praw interwencję należy rozpocząć od rozmowy z personelem lub kierownikiem placówki, a w razie braku reakcji – skierować sprawę do instytucji zewnętrznych.
- Współczesna medycyna opiera się na dowodach naukowych (EBM). Nowe terapie są wprowadzane wyłącznie po przeprowadzeniu rygorystycznych i etycznych badań klinicznych, w których udział wymaga świadomej zgody uczestnika.

- Standard organizacyjny opieki okołoporodowej określa zasady bezpiecznej opieki nad kobietą w ciąży, podczas porodu i w połogu oraz nad noworodkiem. Zakłada poszanowanie decyzji pacjentki, dopasowanie do jej potrzeb opieki i ograniczanie nieuzasadnionych interwencji medycznych.

Pytania i polecenia

1. Wymień trzy podstawowe prawa pacjenta i krótko wyjaśnij, dlaczego każde z nich jest istotne dla bezpieczeństwa procesu leczenia.
2. Wyobraź sobie, że lekarz odmawia obecności twojego rodzica podczas badania, ale nie podaje przyczyny. Zredaguj krótkie, asertywne zdanie, w którym powołasz się na swoje prawa w tej sytuacji.
3. Wyjaśnij, czym różni się medycyna oparta na dowodach naukowych od metod pseudonaukowych. Dlaczego stosowanie tych drugich może być niebezpieczne?
4. Omów cztery główne zasady standardu opieki okołoporodowej. Przedstaw, w jaki sposób każda z nich chroni zdrowie lub prawa kobiety i noworodka.

Propozycja projektu

Przeprowadźcie w grupach badanie ankietowe wśród uczniów waszej szkoły na temat znajomości podstawowych praw pacjenta. Na podstawie wyników ankiety przygotujcie kampanię informacyjną (plakaty, ulotki lub posty na szkolne media społecznościowe), która w przystępny sposób wyjaśni rówieśnikom, jakie mają prawa w gabinecie lekarskim i gdzie mogą szukać pomocy w razie ich naruszenia.

2 Jak korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?

Na tej lekcji

- dowiesz się, jak funkcjonuje system ochrony zdrowia w Polsce oraz do jakich placówek zgłaszać się w zależności od problemu zdrowotnego;
- nauczysz się wybierać lekarza pierwszego kontaktu, a także korzystać z Internetowego Konta Pacjenta;
- zrozumiesz zasady działania szpitalnego oddziału ratunkowego i systemu segregacji medycznej;
- sprawdzisz, jak można wyszukać odpowiednią placówkę medyczną oraz jak zaplanować wizytę lekarską.

Wyobraź sobie sytuację, w której w środku nocy zaczyna boleć cię ząb albo doznajesz urazu podczas gry w piłkę. Gdzie powinieneś się udać? Kiedy wystarczy wizyta w przychodni, a w jakich przypadkach należy wezwać pogotowie?

Wszyscy korzystamy z pomocy medycznej – z powodu nagłego przeziębienia, konieczności wykonania badań profilaktycznych lub niespodziewanego wypadku. System ochrony zdrowia może wydawać się skomplikowany, ale znajomość jego zasad pozwala zaoszczędzić czas oraz uniknąć niepotrzebnego stresu.

Podstawowa Opieka Zdrowotna – pierwszy etap leczenia

POZ

System ochrony zdrowia w Polsce opiera się na kilku filarach, spośród których najczęściej wykorzystywana jest podstawowa opieka zdrowotna (POZ). Udzielają jej podmioty lecznicze. To placówki medyczne, jak przychodnie, do których zgłaszamy się w przypadku większości problemów zdrowotnych bezpośrednio niezagrażających życiu.

Definicja

Podmiot leczniczy – przedsiębiorstwo, jednostka budżetowa lub inna struktura organizacyjna, której głównym celem jest udzielanie świadczeń zdrowotnych, np. przychodnia, szpital czy stacja pogotowia ratunkowego.

Podstawowa Opieka Zdrowotna (POZ) – część systemu opieki zdrowotnej zapewniająca wszystkim osobom uprawnionym kompleksowe świadczenia zdrowotne w miejscu zamieszkania, realizowane przez lekarza, pielęgniarkę i położną.

Definicja

W przychodni POZ otrzymasz kompleksową opiekę medyczną. Lekarz pierwszego kontaktu, często nazywany **lekarzem rodzinnym**, odgrywa kluczową rolę w profilaktyce oraz leczeniu. Specjalista ten planuje proces terapii, diagnozuje najczęstsze choroby, a w razie potrzeby kieruje pacjenta do innych poradni lub na oddział szpitalny. Lekarz rodzinny koordynuje udzielanie świadczeń przez współpracujący z nim personel medyczny, dzięki czemu ma wgląd w historię chorób i dotychczasowe leczenie.

lekarz pierwszego kontaktu

Lekarz rodzinny:

- ustala leczenie farmakologiczne i wystawia e-recepty;
- kieruje na badania diagnostyczne, np. badania krwi, EKG, RTG, USG;
- wystawia zwolnienia lekarskich (e-ZLA) i zaświadczenia o stanie zdrowia;
- zajmuje się profilaktyką, w tym kieruje na obowiązkowe szczepienia ochronne;
- decyduje o konieczności wizyty domowej, jeśli stan pacjenta uniemożliwia mu dotarcie do przychodni.

Ścieżka pacjenta: od objawów do wizyty u lekarza POZ



opieka koordynowana

W ostatnich latach w przychodniach coraz częściej wprowadza się opiekę koordynowaną. Oznacza to, że nad powrotem do zdrowia czuwa cały zespół medyczny, wspólnie planujący i prowadzący terapię. Dzięki takiemu rozwiązaniu pacjent zyskuje pomoc w jednym miejscu, bez konieczności samodzielnego organizowania całego procesu.

W skład zespołu medycznego wchodzą:

- lekarz POZ,
- pielęgniarka,
- lekarze specjaliści,
- koordynator, który pomagający w umawianiu wizyt i dba o sprawny przepływ informacji.

deklaracja wyboru

Aby korzystać z bezpłatnych porad w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, musisz zapisać się do wybranej przychodni – czyli złożyć tzw. deklarację wyboru. Wskazujesz w niej **lekarza i pielęgniarkę, a w przypadku kobiet – również położną POZ**. Deklarację można złożyć w dowolnym momencie, natomiast zmiana lekarza lub przychodni pozostaje bezpłatna do dwóch razy w roku kalendarzowym.

Zgłoszenia można dokonać:

- osobiście w wybranej przychodni, wypełniając papierowy formularz;
- przez internet, korzystając z Internetowego Konta Pacjenta (IKP), co wymaga zalogowania się za pomocą profilu zaufanego i wypełnienia elektronicznego wniosku.



Z IKP można korzystać również przez aplikację moje IKP, a także mObywatel.

Twój ruch

Zaloguj się na swoje IKP lub poproś rodziców o pokazanie, jak to wygląda na ich koncie. Sprawdź, do jakiej przychodni i do jakiego lekarza POZ jesteś obecnie zapisany.

Pomoc specjalistyczna i ambulatoryjna opieka specjalistyczna

Jeśli dany problem zdrowotny wymaga bardziej szczegółowej diagnozy lub specjalistycznego leczenia, lekarz POZ wystawia skierowanie do odpowiedniej poradni. Ten etap leczenia nazywamy ambulatoryjną opieką specjalistyczną. Skierowanie zazwyczaj wystawia się w formie elektronicznej (**e-skierowanie**), co znacznie ułatwia rejestrację. Wystarczy podać w placówce czterocyfrowy kod oraz swój PESEL.

ambulatoryjna opieka specjalistyczna

Definicja

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna (AOS) – świadczenia opieki zdrowotnej udzielane przez lekarzy specjalistów w poradniach, niewymagające całodobowego pobytu pacjenta w szpitalu.

Skierowanie – dokument (obecnie najczęściej w formie elektronicznej) wystawiony przez lekarza, uprawniający pacjenta do skorzystania z badań diagnostycznych, konsultacji specjalistycznych lub leczenia szpitalnego.

Do większości specjalistów skierowanie jest bezwzględnie wymagane. Chodzi o to, by najpierw lekarz rodzinny zweryfikował problem oraz ocenił, jaka pomoc jest potrzebna. Dzięki temu unika się sytuacji, w której pacjenci zapisują się do poradni bez wyraźnych wskazań medycznych. Istnieją jednak wyjątki od tej reguły, aby ułatwić dostęp w najważniejszych sprawach.

Wizyta	
ze skierowaniem	**bez skierowania**
• kardiolog • neurolog • chirurg • endokrynolog • i inni	• ginekolog i położnik • dentysta • wenerolog • onkolog • psychiatra

W stanach nagłego zagrożenia zdrowia lub życia świadczenia specjalistyczne mogą zostać udzielone bez wymaganego skierowania. W standardowych sytuacjach trzeba się zarejestrować się w wybranej poradni i poczekać na wyznaczony termin wizyty. Czas oczekiwania bywa różny, ponieważ zależy od liczby pacjentów oraz dostępności lekarzy w danym regionie. Niezwykle ważne pozostaje odwołanie wizyty, jeśli nie można na nią dotrzeć – dzięki temu z wolnego terminu skorzysta inna potrzebująca osoba.

Pomoc doraźna poza godzinami pracy przychodni

Przychodnie POZ pracują zazwyczaj od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 18.00. Co jednak zrobić, gdy zachorujesz wieczorem, w nocy lub w dzień wolny od pracy? W takich sytuacjach z pomocą przychodzą placówki świadczące nocną i świąteczną opiekę zdrowotną. To przedłużenie opieki podstawowej na czas, kiedy twoja stała placówka pozostaje zamknięta.

Definicja **Nocna i świąteczna opieka zdrowotna (NiŚOZ)** – świadczenia w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej udzielane od poniedziałku do piątku w godzinach 18.00–8.00 dnia następnego oraz całodobowo w dni ustawowo wolne od pracy.

Do placówki NiŚOZ można się udać w sytuacji **nagłego zachorowania lub niespodziewanego pogorszenia stanu zdrowia**, gdy nie występują objawy sugerujące bezpośrednie zagrożenie życia, a zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły poprawy. Pacjent w NiŚOZ otrzyma poradę lekarską, zabiegi pielęgniarskie, a w uzasadnionych przypadkach e-zwolnienie lub e-receptę na niezbędne preparaty. Warto jednak pamiętać, że w ramach tego dyżuru nie uzyskasz wizyty kontrolnej w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem ani recept na leki przyjmowane na stałe.

Telefoniczna Informacja Pacjenta

tel. 800 190 590 całodobowo

Pod tym numerem uzyskasz informacje m.in. o:

- nocnej i świątecznej opiece lekarskiej,
- najbliższym SOR,
- aptece, w której dostępny jest dany lek.

Leczenie szpitalne i szpitalny oddział ratunkowy

leczenie w trybie całodobowym

Szpital to miejsce, w którym pacjenci leczeni są w trybie całodobowym. Przyjęcie na oddział często ma charakter planowy, na przykład w celu przeprowadzenia ustalonej wcześniej operacji lub szczegółowej diagnostyki na podstawie skierowania. Z kolei w sytuacjach nagłego zagrożenia zdrowia i życia pomoc można uzyskać na szpitalnych oddziałach ratunkowych.

Szpitalny oddział ratunkowy (SOR) – wyodrębniona komórka organizacyjna szpitala, w której udziela się świadczeń zdrowotnych osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowia lub życia.

Definicja

SOR nie zastępuje lekarza rodzinnego ani specjalisty z przychodni. Głównym zadaniem tej jednostki jest ratowanie ludzkiego życia. Trafiają tam osoby z zawałami, udarami, ciężkimi urazami po wypadkach komunikacyjnych oraz z innymi poważnymi problemami zdrowotnymi.

ratowanie ludzkiego życia

Zgłaszanie się na SOR z błahymi dolegliwościami czy po receptę utrudnia udzielenie pomocy pacjentom potrzebującym natychmiastowej pomocy.

Aby sprawnie zarządzać pacjentami zgłaszającymi się na SOR, stosuje się system segregacji medycznej (*triage,* **triaż**). Po przybyciu na oddział chory jest oceniany przez wykwalifikowany personel, najczęściej ratownika medycznego lub pielęgniarkę.

system segregacji medycznej



Na podstawie parametrów życiowych, takich jak ciśnienie krwi, tętno, saturacja, oraz wywiadu medycznego, pacjent otrzymuje opaskę w odpowiednim kolorze. Przypisana barwa określa, w jakim czasie poszkodowany powinien zostać zbadany przez lekarza dyżurnego. Dzięki temu można szybko zidentyfikować pacjentów w najcięższym stanie, co zwiększa ich szanse na przeżycie.

Definicja

Triage (triaż) – procedura medyczna stosowana na oddziałach ratunkowych, polegająca na ocenie stanu pacjenta i przydzieleniu mu odpowiedniego priorytetu (koloru), który decyduje o kolejności udzielania pomocy.

prawa i obowiązki pacjenta w szpitalu

Pacjentowi przebywającemu w szpitalu przysługują określone prawa (por. s. 201–202), między innymi prawo do:

- informacji o stanie zdrowia,
- wyrażenia zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych,
- poszanowania intymności i godności,
- prawo do kontaktu z bliskimi.

Spoczywają na nim również obowiązki, do których należy przestrzeganie regulaminu placówki oraz stosowanie się do zaleceń personelu medycznego.

przygotowanie do wizyty

Warto odpowiednio przygotować się do wizyty w placówce leczniczej. Przy przyjęciu planowym do szpitala niezbędne jest posiadanie ważnego skierowania, dowodu tożsamości oraz dotychczasowej dokumentacji medycznej.

Twój ruch

Przeanalizujcie sytuacje i poszukajcie wspólnie najlepszego rozwiązania.

1. W czasie gry w piłkę w sobotnie popołudnie wasz kolega upadł i skarży się na ból kostki. Chce jechać do szpitala. Co mu doradzicie?
2. Wieczorem po kolacji babcia poczuła silny, piekący ból w klatce piersiowej, który promieniuje do lewej ręki. Co możecie zrobić?

Praktyczny przewodnik pacjenta – wyszukiwanie i planowanie pomocy

Sprawne poruszanie się po systemie ochrony zdrowia wymaga umiejętności wyszukiwania odpowiednich placówek. NFZ udostępnia pacjentom

specjalne portale, takie jak serwisy Pacjent.gov.pl czy Gdzie się leczyć. Pozwalają one na szybkie znalezienie najbliższej przychodni POZ, poradni specjalistycznej, szpitala czy apteki. Korzystając z wyszukiwarek NFZ, możesz nie tylko sprawdzić adres i numer telefonu danej jednostki, lecz także zweryfikować średni czas oczekiwania na wizytę u specjalisty lub na planowy zabieg.

Świadomy obywatel

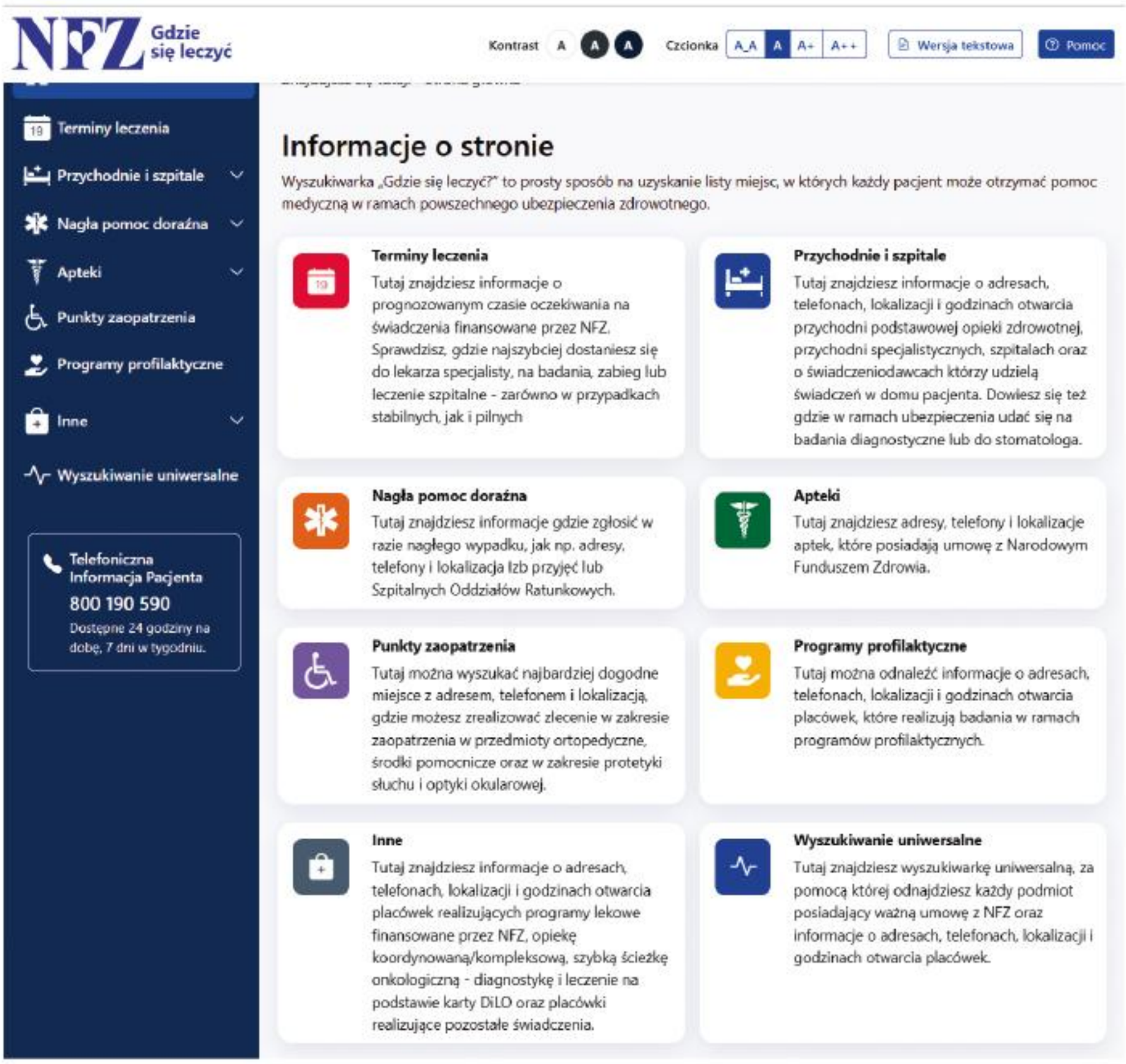
link.operon.pl/Fh
Gdzie się leczyć – NFZ

Warto zawczasu przygotować sobie listę najważniejszych placówek medycznych w twojej okolicy. Zapisanie w telefonie adresu najbliższej przychodni pełniącej dyżur w ramach NiŚOZ oraz najbliższego SOR pozwoli zaoszczędzić cenny czas w stresującej sytuacji.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/Fi
Pacjent.gov.pl – Ministerstwo Zdrowia i NFZ

Planowanie korzystania z usług zdrowotnych obejmuje również odpowiednie przygotowanie się do samej wizyty. Zawsze miej przy sobie dokument tożsamości oraz PESEL. Potrzebujesz ich do weryfikacji ubezpieczenia w elektronicznym systemie eWUŚ (Elektroniczna Weryfikacja Uprawnień Świadczeniobiorców).



Wyszukiwarki internetowe NFZ umożliwiają filtrowanie placówek według województwa, miejscowości oraz rodzaju świadczenia medycznego.

Podsumowanie lekcji

- Podstawowa opieka zdrowotna (POZ) stanowi fundament systemu, w którym lekarz pierwszego kontaktu diagnozuje pacjenta, leczy go oraz kieruje na dalsze badania.
- Do większości lekarzy specjalistów w ramach ambulatoryjnej opieki specjalistycznej (AOS) wymagane jest skierowanie, z wyjątkiem m.in. dentysty, ginekologa czy psychiatry.
- W nocy, w weekendy i święta w przypadku nagłego zachorowania należy korzystać z placówek nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej (NiŚOZ), a nie ze szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).
- Szpitalny Oddział Ratunkowy służy przede wszystkim do ratowania pacjentów w stanach nagłego zagrożenia zdrowia i życia. Kolejność ich przyjęć jest ustalana na podstawie systemu segregacji medycznej (*triage*).
- Umiejętność korzystania z serwisów dla pacjenta oraz wyszukiwarek placówek NFZ pozwala na sprawne planowanie wizyt i unikanie długich kolejek.

Pytania i polecenia

1. Omów konsekwencje, jakie wynikają z nieuzasadnionego zgłaszania się na SOR zamiast do placówek NiŚOZ. Podaj po dwa przykłady dolegliwości kwalifikujących się do każdej z tych placówek.

2. Skorzystaj z dostępnych wyszukiwarek internetowych, aby znaleźć najbliższą twojego miejsca zamieszkania placówkę realizującą świadczenia w ramach NiŚOZ oraz najbliższy SOR. Zapisz ich adresy.

3. Przedstaw, na czym polega system segregacji medycznej i dlaczego jest on niezbędny na oddziałach ratunkowych.

Propozycja projektu

W grupach trzy- lub czteroosobowych stwórzcie fizyczną lub cyfrową (nnp. w Google Maps) mapę waszej dzielnicy lub miejscowości. Nanieście na nią przychodnie POZ, placówki NiŚOZ, szpitale z oddziałami SOR oraz apteki całodobowe. Do każdego punktu dołączcie krótką wizytówkę z godzinami otwarcia i numerem telefonu. Zaprezentujcie mapę na forum klasy oraz przeanalizujcie wspólnie, czy dostęp do opieki medycznej w waszej okolicy jest wystarczający.

3 Pierwsza pomoc a system ratownictwa medycznego

- dowiesz się, jak postępować w stanach nagłego zagrożenia życia i zdrowia;
- nauczysz się rozpoznawać sytuacje, w których należy niezwłocznie wezwać zespół ratownictwa medycznego;
- przećwiczysz zasady skutecznej komunikacji z dyspozytorem medycznym;
- zrozumiesz, dlaczego nieuzasadnione wezwanie karetki lub wizyty na SOR stanowią zagrożenie dla innych pacjentów.

◀ Na tej lekcji

Wyobraź sobie, że idziesz ulicą i nagle osoba przed tobą upada i traci przytomność. Wokół gromadzi się tłum, jednak nikt nie wie, jak postąpić. W takich momentach panika okazuje się złym doradcą, a czas płynie nieubłaganie. Wiedza o tym, jak zareagować, kogo wezwać oraz jakich informacji udzielić, może uratować komuś życie.

System ratownictwa medycznego stanowi złożoną strukturę. Sprawniej funkcjonuje, jeśli korzystamy z niego w sposób odpowiedzialny. Zrozumienie, kiedy wystarczy wizyta w przychodni, a kiedy każda sekunda ma znaczenie i wymaga wezwania karetki, należy do obowiązków świadomego obywatela.

Rozpoznawanie stanów nagłego zagrożenia zdrowotnego

Każdego dnia wiele osób doświadcza sytuacji, w których ich zdrowie lub życie znajduje się w niebezpieczeństwie. Wypadki komunikacyjne, nagłe zachorowania, a także urazy w miejscu pracy czy w domu wymagają odpowiedniej reakcji. Podstawą skutecznego działania jest umiejętność oceny sytuacji oraz rozpoznania, czy mamy do czynienia ze zwykłą dolegliwością, czy ze stanem nieznoszącym zwłoki. W medycynie ratunkowej funkcjonuje pojęcie, które precyzyjnie określa takie zdarzenia i stanowi podstawę do uruchomienia systemu ratownictwa – to stan zagrożenia zdrowotnego.

Definicja

Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego – stan polegający na nagłym lub przewidywanym w krótkim czasie pojawieniu się objawów pogarszania zdrowia, którego bezpośrednim następstwem może być poważne uszkodzenie funkcji organizmu, uszkodzenie ciała lub utrata życia, wymagający podjęcia natychmiastowych medycznych czynności ratunkowych i leczenia.

bezpieczeństwo osoby udzielającej pomocy

Zanim jednak podejmiesz jakiekolwiek działania ratownicze, musisz pamiętać o najważniejszej zasadzie pierwszej pomocy: bezpieczeństwo osoby udzielającej wsparcia stanowi priorytet. Poszkodowany ratownik nie będzie w stanie nikomu pomóc. Zazwyczaj należy **najpierw ocenić miejsce zdarzenia** pod kątem potencjalnych zagrożeń. Należą do nich między innymi: ruch uliczny, pożar, ulatniający się gaz, agresywne zwierzęta czy ryzyko porażenia prądem. Dopiero po upewnieniu się o własnym bezpieczeństwie, możesz przystąpić do oceny stanu poszkodowanego.

stany wymagające wezwania pomocy

W sytuacjach krytycznych kluczowe staje się szybkie rozpoznanie objawów świadczących o tym, że organizm przestał funkcjonować prawidłowo. Do stanów, w których należy niezwłocznie podjąć działania ratownicze i wezwać pomoc, należą przede wszystkim sytuacje związane z zaburzeniami podstawowych funkcji życiowych.

Sytuacje wymagające pilnego wezwania pomocy:

- **zatrzymanie krążenia** – brak reakcji na głos i dotyk, brak prawidłowego oddechu; w takich przypadkach mózg zaczyna obumierać już po 4–5 minutach z powodu niedotlenienia,
- **udar mózgu** – można rozpoznać go po bełkotliwej mowie, opadaniu kącika ust czy niedowładzie połowy ciała,
- **utrata przytomności**, zwłaszcza połączona z drgawkami,
- **uraz głowy** z pogorszeniem kontaktu, dezorientacją lub niepamięcią,
- **bardzo silny, ostry ból w klatce piersiowej**, promieniujący do lewej ręki lub żuchwy (podejrzenie zawału),
- **nagła duszność**, uniemożliwiająca wypowiedzenie jednego zdania na wydechu,
- **masywne krwotoki**, podczas których poszkodowany w krótkim czasie traci dużą objętość krwi, co często prowadzi do wstrząsu,
- **rozległe oparzenia**,
- **porażenie prądem**,
- **podtopienie**,
- **upadek z dużej wysokości**.

Dlaczego ludzie czasami zwlekają z wezwaniem pomocy, mimo że widzą niepokojące objawy? Co może powodować ich wahanie? Jak reagować w sytuacji, gdy nie ma pewności, czy stan chorego jest poważny?

Twój punkt widzenia

W medycynie ratunkowej ogromne znaczenie odgrywa czas. Funkcjonuje w niej koncepcja **tzw. złotej godziny.**

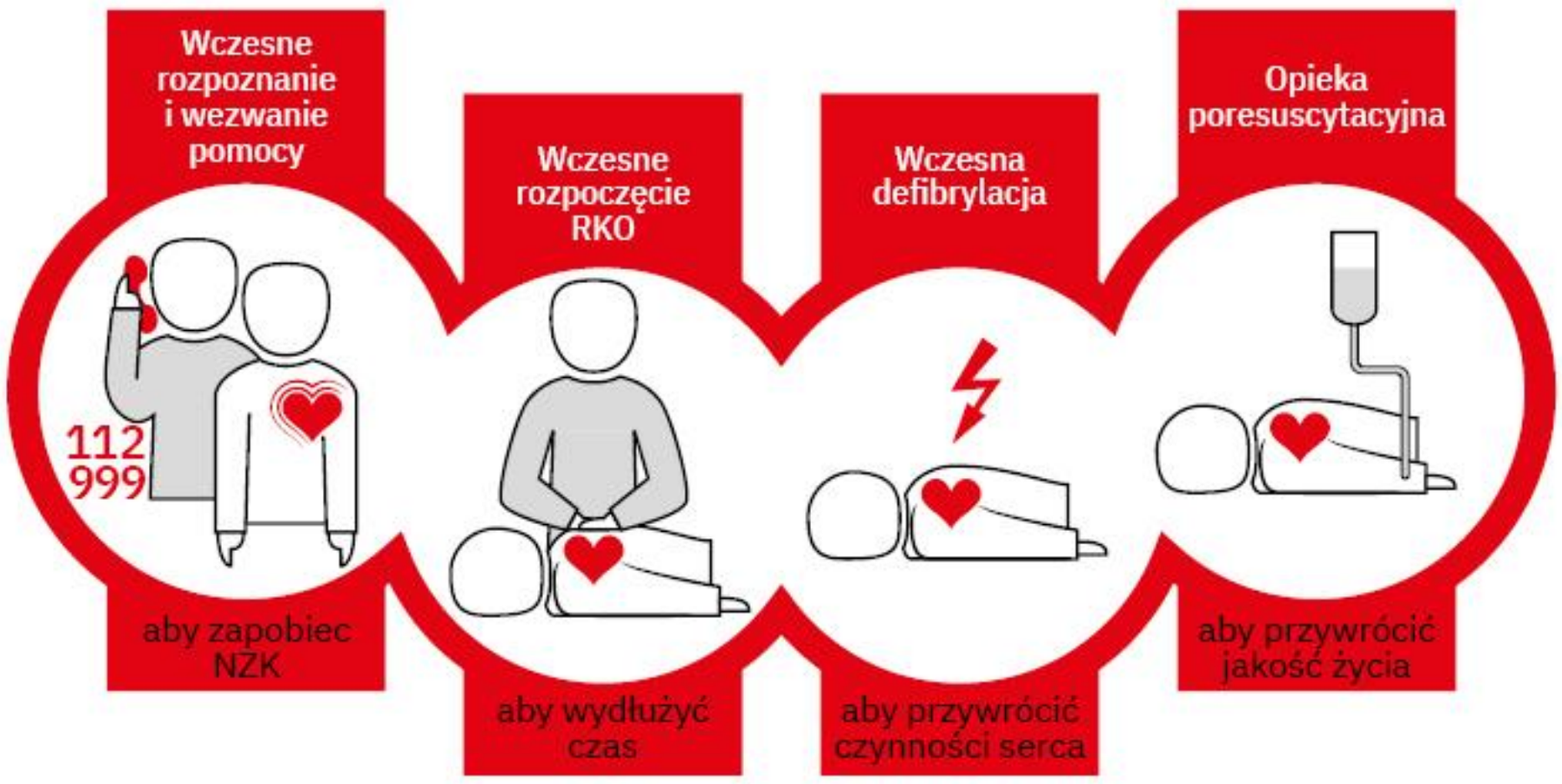
Złota godzina

Pacjent po ciężkim urazie ma największe szanse na przeżycie i powrót do zdrowia, jeśli w ciągu 60 minut od zdarzenia trafi na stół operacyjny w specjalistycznym szpitalu.

Aby ten cel został osiągnięty, wszystkie działania na miejscu wypadku powinny przebiegać sprawnie oraz bez zbędnych opóźnień. Wspomniana koncepcja złotej godziny ściśle wiąże się z kolejnym ważnym pojęciem – łańcuchem przeżycia. Obrazuje on, jak poszczególne etapy pomocy zależą od siebie nawzajem.

Łańcuch przeżycia – sekwencja działań, które należy podjąć u osoby z nagłym zatrzymaniem krążenia, aby zmaksymalizować jej szanse na przeżycie. Składa się z wczesnego rozpoznania i wezwania pomocy, wczesnej resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO), wczesnej defibrylacji oraz opieki poresuscytacyjnej.

Definicja



Każde ogniwo łańcucha przeżycia jest równie ważne. Jeśli świadek zdarzenia nie wezwie pomocy lub nie rozpocznie uciskania klatki piersiowej, nawet najnowocześniejsza karetka nie uratuje poszkodowanego. NZK – nagłe zatrzymanie krążenia.

Wezwanie zespołu ratownictwa medycznego

Z codziennymi problemami zdrowotnymi zgłaszamy się do przychodni POZ. To właśnie tu leczy się infekcje, zaostrzające się choroby przewlekłe czy drobne urazy. Jednak w sytuacjach, gdy życie bywa bezpośrednio zagrożone, pomocy udzielają jednostki systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego.

Definicja

Zespół Ratownictwa Medycznego (ZRM) – jednostka systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego (popularnie nazywana karetką pogotowia lub pogotowiem), w skład której wchodzą ratownicy medyczni, pielęgniarki systemu, a w zespołach specjalistycznych również lekarz. Ich zadaniem jest udzielanie medycznych czynności ratunkowych w warunkach pozaszpitalnych.

zasady wzywania ZRM

Wiele osób ma problem z rozróżnieniem sytuacji, w których należy udać się do lekarza rodzinnego, od tych wymagających interwencji ZRM. Zespół ratownictwa medycznego wzywamy, gdy u nas lub u innej osoby **nastąpiło nagłe i bezpośrednie zagrożenie życia**. To oddział intensywnej terapii, który zajmuje się przede wszystkim ustabilizowaniem funkcji życiowych pacjenta oraz bezpiecznym przetransportowaniem go do placówki medycznej. Karetki nie wolno traktować jako darmowego transportu do szpitala czy mobilnej przychodni. Właściwa ocena sytuacji pozwala uniknąć niepotrzebnego obciążania systemu.



Numery alarmowe

Do kogo zgłosić się po pomoc?		
Objawy	**Właściwe miejsce pomocy**	**Uzasadnienie**
ból w klatce piersiowej, duszność, utrata przytomności	wezwanie ZRM – nr 112 lub 999	To stan bezpośredniego zagrożenia życia, ryzyko zawału lub zatrzymania krążenia.
gorączka 38°C, kaszel, ból gardła od dwóch dni	przychodnia POZ – lekarz rodzinny	Infekcja nie wymaga natychmiastowej interwencji ratującej życie.
bełkotliwa mowa, opadanie kącika ust, niedowład połowy ciała	wezwanie ZRM – nr 112 lub 999	Podejrzenie udaru mózgu, chorego trzeba pilnie przewieźć do szpitala z oddziałem udarowym.
ból brzucha trwający od tygodnia, bez innych ostrych objawów	przychodnia POZ lub NiŚOZ	To dolegliwość przewlekła, wymagająca diagnostyki, ale nie zagraża życiu w sposób nagły.

transport sanitarny

Warto wiedzieć, że potrzebujący pacjenci mogą skorzystać z transportu sanitarnego. Jeśli pacjent z niepełnosprawnością ruchową musi dojechać na zaplanowane leczenie specjalistyczne lub dializy, przysługuje mu bezpłatny transport zlecany przez lekarza prowadzącego. Zespoły ratownictwa medycznego nie świadczą takich usług. W sytuacji, gdy lekarz w przychodni uzna, że stan pacjenta nagle się pogorszył i wymaga on natychmiastowego leczenia szpitalnego, to właśnie on wzywa ZRM w celu bezpiecznego przewiezienia chorego.

Skuteczna komunikacja z dyspozytorem medycznym

Gdy dochodzi do wypadku lub nagłego zachorowania, świadkowie zdarzenia mogą odczuwać duże zdenerwowanie. Drżące ręce, krzyki oraz ogólny chaos znacznie utrudniają wezwanie pomocy. Jednak telefon na numer alarmowy odbierze dyspozytor medyczny – profesjonalista, który postara się opanować sytuację i wysłać odpowiednią pomoc.

Definicja

Dyspozytor medyczny – wykwalifikowany pracownik medyczny (najczęściej ratownik medyczny lub pielęgniarka), który odbiera zgłoszenia alarmowe, ocenia stan zagrożenia zdrowia i życia, kieruje do osoby potrzebującej pomocy odpowiednie zespoły ratownictwa medycznego oraz udziela instruktażu pierwszej pomocy przez telefon.

rozmowa z dyspozytorem

Rozmowa z dyspozytorem opiera się na ściśle określonej strukturze. Najważniejszą informacją, którą musisz przekazać na samym początku, jest dokładne **miejsce zdarzenia**. Ma to kluczowe znaczenie, ponieważ w przypadku przerwania połączenia (np. z powodu rozładowania telefonu), służby będą wiedziały, dokąd wysłać wsparcie. Należy podać pełną nazwę miejscowości, ulicę oraz numer domu, punkty charakterystyczne, takie jak szkoła, kościół czy słupek kilometrowy na autostradzie.

W kolejnym etapie rozmowy dyspozytor zapyta cię, **co dokładnie się wydarzyło**. Postaraj się opisać sytuację krótko i rzeczowo. Używaj prostych komunikatów, na przykład: „Doszło do zderzenia dwóch aut.", „Mężczyzna upadł i nie reaguje." lub „Kobieta uskarża się na silny ból w klatce piersiowej". Jasny przekaz pozwala na szybszą ocenę zagrożenia.

Kolejnym krokiem podczas zgłoszenia jest **określenie liczby poszkodowanych oraz ich stanu**. Dyspozytor zapyta, czy osoba poszkodowana pozostaje przytomna i czy prawidłowo oddycha. Są to kluczowe pytania decydujące o priorytecie wyjazdu karetki. Słuchaj też uważnie instrukcji – dyspozytor może wyjaśnić ci, jak prowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową lub zatamować krwotok do czasu przyjazdu zespołu.



Trening wzywania pomocy

Wiedza teoretyczna stanowi ważny fundament, jednak w sytuacji silnego stresu ludzki mózg nierzadko zapomina o wyuczonych schematach. Z tego powodu tak istotny okazuje się praktyczny trening oraz symulowanie sytuacji kryzysowych. W Polsce, podobnie jak w całej Unii Europejskiej, funkcjonuje jednolity system powiadamiania ratunkowego. Rozwiązanie to znacznie ułatwia wezwanie pomocy niezależnie od tego, w jakim państwie członkowskim aktualnie przebywamy.

system powiadamiania ratunkowego

Definicja

Numer alarmowy 112 – bezpłatny, ogólnoeuropejski numer alarmowy, dostępny z telefonów stacjonarnych i komórkowych, służący do powiadamiania służb ratunkowych (pogotowia, straży pożarnej, policji) w sytuacjach zagrożenia zdrowia, życia, mienia lub środowiska.

Analiza nagrań z Centrów Powiadamiania Ratunkowego pokazuje, że osoby wzywające pomoc często popełniają podobne błędy. Najczęstszym z nich bywa uleganie panice i krzyczenie na dyspozytora, by natychmiast wysłał karetkę, zamiast spokojnego odpowiadania na zadawane pytania. Wiele osób błędnie zakłada, że udzielanie szczegółowych informacji opóźnia wyjazd ambulansu. W rzeczywistości, w nowoczesnych systemach dyspozytorskich, podczas **gdy jeden pracownik zbiera wywiad medyczny, system równolegle powiadamia najbliższy wolny ZRM**, który od razu udaje się w drogę.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/Fh
Numer alarmowy 112

Innym powszechnym błędem podczas zgłoszenia jest podawanie nieprecyzyjnej lokalizacji. Komunikaty w stylu „Jestem pod sklepem w centrum" okazują się całkowicie nieprzydatne, zwłaszcza w dużych miastach. Brak dokładnego adresu znacząco wydłuża czas dotarcia służb na miejsce zdarzenia, co w sytuacjach krytycznych może mieć tragiczne konsekwencje.

Twój ruch

Przeprowadźcie w parach symulację wezwania pomocy na podstawie poniższego opisu. Jedna osoba wciela się w rolę dyspozytora, druga – w świadka zdarzenia. Przeprowadźcie pełną rozmowę, pamiętając o kolejności podawania informacji.
Opis sytuacji: Jesteś w parku miejskim przy głównej fontannie. Zauważasz starszego mężczyznę, który nagle łapie się za klatkę piersiową, osuwa na ławkę, jest blady i ciężko oddycha.

Odpowiedzialność za system ratownictwa i SOR

wyzwania polskiego systemu ochrony zdrowia

System ratownictwa medycznego dysponuje ograniczonymi zasobami. Liczba karetek oraz miejsc w szpitalach jest ściśle wyliczona na podstawie prowadzonych statystyk. Niestety, poważnym wyzwaniem dla polskiego systemu ochrony zdrowia pozostają **nieuzasadnione wezwania ZRM**, a także **traktowanie SOR jak przychodni całodobowych**. Zgłoszenie się na SOR z drobnym problemem zdrowotnym świadczy o braku zrozumienia zasad funkcjonowania systemu. Z kolei samego pacjenta naraża to na wielogodzinne oczekiwanie w kolejce.

długość oczekiwania na pomoc

Po wejściu na SOR pacjent trafia do punktu triażu (por. 178–179). W tym miejscu ratownik medyczny lub pielęgniarka ocenia jego stan i przydziela mu odpowiednią kategorię. Osoby, którym przydzielono kod zielony lub niebieski, muszą liczyć się z tym, że czas oczekiwania na przyjęcie przez lekarza może wynieść nawet kilkanaście godzin. To dlatego, że personel medyczny w pierwszej kolejności ratuje pacjentów najbardziej potrzebujących – oznaczonych kodem czerwonym oraz pomarańczowym.

prawne konsekwencje nieuzasadnionego wezwania ZRM

Nieuzasadnione wzywanie służb ratunkowych stanowi nie tylko problem natury etycznej, lecz także prawnej. Zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami, **celowe i bezpodstawne wezwanie policji, straży pożarnej lub pogotowia ratunkowego traktuje się jako wykroczenie**. Grozi za nie kara aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny, a ponadto sąd może orzec nawiązkę w wysokości do 1000 złotych. Należy jednak pamiętać, że żadna kara finansowa nie zrekompensuje utraty życia osoby, do której karetka nie dotarła na czas z powodu fałszywego zgłoszenia.

Podsumowanie lekcji

- Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego wymaga pilnego wezwania zespołu ratownictwa medycznego (nr 112 lub 999).
- Do stanów bezpośrednio zagrażających życiu należą m.in.: zatrzymanie krążenia, utrata przytomności, podejrzenie udaru mózgu, zawał serca oraz masywne krwotoki.
- W rozmowie z dyspozytorem medycznym należy zachować spokój, dokładnie określić miejsce zdarzenia i nie rozłączać się.
- Szpitalny oddział ratunkowy służy przede wszystkim do ratowania pacjentów w stanach nagłych, a nie do leczenia infekcji czy chorób przewlekłych.

- Nieuzasadnione wezwanie karetki lub wizyta na SOR blokuje system ratownictwa i może kosztować życie kogoś, kto w tym samym czasie naprawdę potrzebuje pomocy.

Pytania i polecenia

1. Wymień pięć sytuacji zdrowotnych, które pilnie wymagają wezwania ZRM.
2. Ułóż w odpowiedniej kolejności informacje, które należy przekazać dyspozytorowi medycznemu podczas wzywania pomocy do poszkodowanego, który po wypadku na hulajnodze elektrycznej doznał urazu głowy.
3. Zastanów się, czy osoby, które wzywają karetkę pogotowia do błahych dolegliwości, powinny ponosić koszty wyjazdu ZRM? Podaj, jakie mogłyby być pozytywne i negatywne skutki wprowadzenia takich przepisów.
4. Zaprojektuj krótką ulotkę informacyjną dla seniorów, wyjaśniającą, w jakich sytuacjach powinni dzwonić na numer 112, a kiedy udać się do lekarza rodzinnego.

Propozycja projektu

Przygotujcie w grupach projekt kampanii społecznej dla lokalnej społeczności, aby poprawić świadomość na temat korzystania z SOR, ZRM, lekarza POZ lub Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej. Może ona przybrać formę plakatów, ulotek, krótkiego spotu wideo lub postów w szkolnych mediach społecznościowych. Zadbajcie o to, aby przekaz był jasny, oparty na faktach oraz wskazywał alternatywne miejsca poszukiwania pomocy medycznej.

4 Leki, suplementy i samoleczenie: co warto wiedzieć?

Na tej lekcji

- dowiesz się, czym jest samoleczenie i jak bezpiecznie stosować leki bez recepty;
- zrozumiesz, czym różni się produkt leczniczy od suplementu diety;
- nauczysz się, jak postępować w przypadku gorączki i jak analizować ulotki dołączone do leków;
- poznasz zasady refundacji leków oraz dowiesz się, na czym polega i w czym pomaga opieka farmaceutyczna.

Większość ludzi regularnie zmaga się z drobnymi dolegliwościami zdrowotnymi. Ból głowy po ciężkim dniu, sezonowe przeziębienie czy otarcie naskórka to sytuacje, w których zazwyczaj nie udajemy się do lekarza, lecz sięgamy do domowej apteczki. Podejmujemy wówczas działania na własną rękę, ufając swojej wiedzy i doświadczeniu.

Współczesny rynek farmaceutyczny oferuje nam ogromny wybór preparatów. Aby jednak dbanie o własne zdrowie było bezpieczne i skuteczne, musimy wiedzieć, co dokładnie przyjmujemy.

Samoleczenie jako świadomy wybór pacjenta

Większość łagodnych problemów zdrowotnych nie wymaga interwencji lekarskiej. Organizm ludzki dysponuje mechanizmami obronnymi, które przy odpowiednim wsparciu potrafią poradzić sobie z wieloma infekcjami czy drobnymi urazami. Proces, w którym pacjent samodzielnie rozpoznaje u siebie powszechne, niegroźne objawy i podejmuje kroki w celu ich złagodzenia, jest zjawiskiem powszechnym i pożądanym z punktu widzenia wydolności systemu ochrony zdrowia.

Definicja

Samoleczenie – proces, w którym pacjent samodzielnie rozpoznaje u siebie łagodne dolegliwości zdrowotne i stosuje odpowiednie środki (w tym leki dostępne bez recepty) lub metody niefarmakologiczne bez bezpośredniej kontroli lekarza.

Odpowiedzialne samoleczenie wymaga jednak od pacjenta wysokiej świadomości zdrowotnej. Powinno ono polegać na racjonalnym działaniu opartym na rzetelnej wiedzy.

przykłady odpowiedzialnego samoleczenia

Do typowych przykładów odpowiedzialnego samoleczenia należą:

- radzenie sobie z objawami sezonowego przeziębienia, na przykład stosowanie syropów łagodzących kaszel, odpoczynek, nawadnianie organizmu;
- łagodzenie bólu mięśni i stawów po intensywnym wysiłku fizycznym za pomocą maści chłodzących lub rozgrzewających;
- opatrywanie drobnych skaleczeń, otarć czy powierzchownych oparzeń z wykorzystaniem środków odkażających i jałowych opatrunków;
- zwalczanie sporadycznych bólów głowy wywołanych stresem lub zmęczeniem.

granice samoleczenia

Warto jednak znać granice samoleczenia. Jeśli objawy utrzymują się przez kilka dni, nasilają się pomimo stosowania leków domowych lub pojawiają się symptomy nietypowe i niepokojące (np. duszności, bardzo wysoka gorączka, silny ból w klatce piersiowej), należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem. Zbyt długa próba samodzielnego radzenia sobie z poważną chorobą może prowadzić do groźnych powikłań.



Lek a suplement diety

Podczas wizyty w aptece często spotykamy się z sytuacją, w której dwa produkty w podobnych opakowaniach, stojące obok siebie na półce, mają zupełnie inny status prawny i przeznaczenie. Jeden z nich może być lekiem, a drugi jedynie suplementem diety. Mylenie tych dwóch kategorii to jeden z najczęstszych błędów popełnianych przez pacjentów, który może skutkować brakiem oczekiwanych efektów terapeutycznych.

Definicja

Produkt leczniczy – substancja lub mieszanina substancji, mająca właściwości zapobiegania chorobom lub ich leczenia, podawana w celu postawienia diagnozy medycznej, przywrócenia, poprawienia lub modyfikacji fizjologicznych funkcji organizmu.

Suplement diety – środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety, będący skoncentrowanym źródłem witamin, składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy albo inny fizjologiczny.

suplement diety to rodzaj żywności

Zasadnicza różnica polega na tym, że lek ma za zadanie leczyć chorobę, natomiast suplement diety to rodzaj żywności, który ma jedynie uzupełniać ewentualne niedobory w organizmie. Różnice te wynikają z rygorystycznych procedur, jakim podlegają te produkty przed trafieniem na rynek.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/Fk
URPL

Aby produkt leczniczy mógł zostać dopuszczony do obrotu, musi przejść wieloletnie, kosztowne badania kliniczne potwierdzające jego skuteczność i bezpieczeństwo (por. s. 209). Proces ten nadzoruje **Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych** (URPL).

Świadomy obywatel

link.operon.pl/FI
GIS

Suplement diety, jako środek spożywczy, podlega zupełnie innym regulacjom. Wymaga on jedynie zgłoszenia do **Głównego Inspektora Sanitarnego** (GIS). Producent takiego preparatu nie musi udowadniać, jak on działa. Wystarczy, że wykaże brak szkodliwości dla zdrowia konsumentów.

leki mają numer pozwolenia

Aby uniknąć pomyłki, należy uważnie czytać informacje na opakowaniach – w przypadku leków będzie podany unikalny numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu. Suplementy diety muszą mieć na froncie opakowania wyraźny napis „suplement diety". Świadomość tych różnic zapobiega sytuacjom, w których pacjent próbuje wyleczyć poważną infekcję preparatem, który jest tylko dodatkiem do żywności.



Przy takim oznaczaniu opakowań leków i suplementów łatwo o pomyłkę. Zawsze szukaj na opakowaniu informacji o statusie prawnym produktu, aby mieć pewność, co kupujesz.

Twój ruch

Zajrzyj do swojej domowej apteczki. Wybierz pięć różnych preparatów i na podstawie informacji zamieszczonych na opakowaniach podziel je na leki oraz suplementy diety. Zwróć uwagę, czy na opakowaniach suplementów znajduje się odpowiedni napis.

Zasady bezpiecznego stosowania leków bez recepty

Leki dostępne bez recepty stanowią podstawę domowej apteczki. Ich łatwa dostępność nie oznacza jednak, że można je stosować w sposób dowolny. **Każda substancja czynna wprowadzona do organizmu wywołuje określone reakcję, a jej nadmiar lub niewłaściwe połączenie z innymi substancjami może być toksyczne.**

Definicja

Lek bez recepty (z j. ang. *over-the-counter*, OTC) – produkt leczniczy, który może być wydawany w aptece (lub innym punkcie sprzedaży) bez konieczności okazania recepty lekarskiej.

Aby samoleczenie przy użyciu leków bez recepty było bezpieczne, należy ściśle przestrzegać kilku podstawowych zasad.

Zasady stosowania leków bez recepty

- **Przestrzegaj dawkowania dobowego** – nigdy nie przekraczaj maksymalnej liczby tabletek lub dawek preparatu, wskazanej w ulotce na jedną dobę.
- **Zachowaj odstępy między dawkami** – organizm potrzebuje czasu na zmetabolizowanie (przetworzenie) leku, dlatego kolejne dawki należy przyjmować w ściśle określonych odstępach czasu (np. co 6 lub 8 godzin).
- **Unikaj dublowania substancji czynnych** – wiele leków na przeziębienie o różnych nazwach handlowych zawiera tę samą substancję (np. paracetamol); przyjęcie kilku takich preparatów jednocześnie lub w zbyt małych odstępach czasu grozi ciężkim zatruciem.
- **Sprawdzaj interakcje z pożywieniem** – niektóre soki, zwłaszcza sok grejpfrutowy, mogą drastycznie zmieniać wchłanianie leków, co prowadzi do niebezpiecznego wzrostu ich stężenia we krwi; leki najlepiej popijać czystą, niegazowaną wodą.

przechowywanie leków w domu

Równie ważne pozostaje odpowiednie przechowywanie leków w domu. Powinny one znajdować się **w suchym miejscu, z dala od bezpośredniego nasłonecznienia oraz w temperaturze pokojowej**, chyba że producent wyraźnie zaleca umieszczenie ich w lodówce. Niezwykle istotne jest również to, aby wszelkie leki znajdowały się w miejscu niedostępnym dla dzieci.

utylizacja leków

Osobną kwestię stanowi prawidłowa utylizacja leków. Niezużytych czy przeterminowanych preparatów nie wolno wyrzucać do zwykłego kosza na śmieci ani spłukiwać w toalecie, ponieważ zawarte w nich substancje chemiczne zanieczyszczają środowisko i wody gruntowe. Niepotrzebne leki należy zanieść do specjalnych pojemników znajdujących się w większości aptek, skąd trafiają do bezpiecznego zniszczenia.

Gorączka pod kontrolą i analiza działań niepożądanych

Jednym z najczęstszych objawów, z którymi pacjenci próbują radzić sobie samodzielnie, jest podwyższona temperatura ciała. Warto jednak wiedzieć, że gorączka sama w sobie nie jest chorobą, lecz naturalnym mechanizmem

obronnym organizmu. W wyższej temperaturze wirusy i bakterie namnażają się znacznie wolniej, a układ odpornościowy pracuje wydajniej.

Z medycznego punktu widzenia rozróżnia się:

- **stan podgorączkowy** – temperatura od 37,1°C do 38,0°C,
- **gorączkę** – powyżej 38,0°C.

Zgodnie z zasadami racjonalnego samoleczenia nie trzeba obniżać stanu podgorączkowego za pomocą leków farmakologicznych, o ile pacjent czuje się w miarę dobrze. Pozwala to organizmowi na naturalną walkę z infekcją. Interwencja farmakologiczna (podanie leków przeciwgorączkowych, takich jak paracetamol czy ibuprofen) jest zalecana, gdy temperatura przekracza 38,0°C lub gdy towarzyszą jej silny ból mięśni, dreszcze i znaczne pogorszenie samopoczucia.

Każdy lek, nawet ten stosowany na zwykłą gorączkę, może wywołać niepożądane reakcje organizmu. Dlatego **przed zażyciem jakiegokolwiek preparatu należy zapoznać się z dołączoną do niego ulotką**.

Definicja

Działanie niepożądane – każde niekorzystne i niezamierzone działanie produktu leczniczego, które występuje po podaniu leku w dawkach zalecanych u ludzi w celach profilaktycznych, diagnostycznych lub terapeutycznych.

Ulotka zawiera informacje o przeciwwskazaniach (sytuacjach, w których leku nie wolno stosować, np. choroba wrzodowa żołądka przy stosowaniu ibuprofenu) oraz o możliwych skutkach ubocznych. Analiza ulotek najpopularniejszych leków przeciwbólowych pokazuje, że ich nadużywanie może prowadzić do poważnych uszkodzeń narządów wewnętrznych. Na przykład: przedawkowanie paracetamolu jest jedną z najczęstszych przyczyn ostrej niewydolności wątroby.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/Fm
Nawigator pacjenta

Każde niekorzystne i niezamierzone działanie produktu leczniczego (np. leku czy szczepionki) możesz zgłosić:

- osobie wykonującej zawód medyczny (np. lekarzowi, pielęgniarce, farmaceucie),
- Prezesowi Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych,
- podmiotowi odpowiedzialnemu za wprowadzenie produktu leczniczego do obrotu.

Zajrzyj do źródła

> Wszelkie informacje dotyczące sposobu zgłaszania działań niepożądanych produktów leczniczych znajdziesz na stronie internetowej Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych [...].
>
> *Prawa pacjenta*, Nawigator pacjenta, RPP, https://link.operon.pl/Fn (dostęp: 15.04.2026).

Twój ruch

Przeczytaj materiał źródłowy i wyjaśnij, co może zrobić pacjent, jeśli wystąpiło u niego działanie niepożądane po zażyciu leku.



Aplikacja IKP pozwala na sprawdzenie informacji o leku, nawet jeśli nie masz ulotki. Pamiętaj, aby zawsze przeczytać sekcję dotyczącą dawkowania i przeciwwskazań. Zdjęcie: Pacjent.gov.pl.

Opieka farmaceutyczna i ryzyko samoleczenia

W procesie samoleczenia pacjent nie jest pozostawiony sam sobie. Apteka to nie tylko sklep z lekami, a farmaceuta nie jest zwykłym sprzedawcą. **Farmaceuci to wysoko wykwalifikowani specjaliści ochrony zdrowia, którzy mają rozległą wiedzę na temat działania leków, ich interakcji oraz skutków ubocznych.** W wielu krajach, w tym coraz szerzej w Polsce, rozwija się system usług świadczonych bezpośrednio w aptekach.

Definicja

Opieka farmaceutyczna – udokumentowany proces, w którym farmaceuta współpracuje z pacjentem i lekarzem, żeby dobrać optymalną farmakoterapię, zapobiec problemom lekowym oraz poprawić jakości życia pacjenta.

W ramach opieki farmaceutycznej pacjent może poprosić o przegląd swojej domowej apteczki, skonsultować objawy przed zakupem leku OTC, a także uzyskać instruktaż obsługi sprzętu medycznego (np. inhalatora czy glukometru). **Farmaceuta potrafi wychwycić potencjalnie niebezpieczne interakcje między lekami przepisanymi przez różnych specjalistów**.

Świadomy obywatel

link.operon.pl/Fe
Rejestr produktów leczniczych – oficjalna wyszukiwarka leków

Korzystanie z wiedzy farmaceuty odgrywa szczególną rolę w kontekście zagrożeń płynących z nieodpowiedzialnego samoleczenia. Jedno z największych zagrożeń jest **maskowanie objawów poważnych chorób**. Przewlekłe zażywanie leków przeciwbólowych na nawracający ból brzucha może uśmierzyć ból, ale jednocześnie opóźnić diagnozę poważnego schorzenia, takiego jak zapalenie wyrostka robaczkowego czy choroba nowotworowa.

Kolejnym zagrożeniem jest **uzależnienie od leków dostępnych bez recepty**. Na przykład: krople do nosa obkurczające śluzówkę (zawierające np. ksylometazolinę), stosowane dłużej niż zalecane 5–7 dni, powodują wtórny obrzęk błony śluzowej. To zmusza pacjenta do coraz częstszego sięgania po ten preparat i prowadzi do przewlekłego polekowego zapalenia błony śluzowej nosa.

Poważnym problemem, zwłaszcza wśród osób starszych, jest **polipragmazja**, czyli wielolekowość. Zjawisko to występuje, gdy pacjent przyjmuje jednocześnie wiele różnych leków (często przepisanych przez różnych lekarzy, którzy nie wiedzą o sobie nawzajem) oraz suplementów diety. Prowadzi to do nieprzewidywalnych reakcji chemicznych w organizmie i zwiększa ryzyko toksyczności i działań niepożądanych.

Twój punkt widzenia

Zastanówcie się, czy leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe powinny być sprzedawane w supermarketach i na stacjach benzynowych. Czy może powinny być dostępne wyłącznie w aptekach pod nadzorem farmaceuty?

Ekonomiczny wymiar leczenia i system refundacji

Leczenie chorób przewlekłych wiąże się z kosztami, które dla wielu pacjentów mogłyby być barierą nie do pokonania. Dlatego w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego państwo przejmuje na siebie część kosztów farmakoterapii poprzez system refundacji leków.

Definicja

Refundacja leków – mechanizm finansowania przez państwo (za pośrednictwem NFZ) całości lub części kosztów zakupu leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych.

listy leków refundowanych

O tym, czy dany lek jest refundowany, decydują przepisy prawa i wskazania medyczne, a nie dobra wola lekarza. Ministerstwo Zdrowia publikuje i aktualizuje co dwa miesiące listy leków refundowanych.

W Polsce obowiązują różne **poziomy odpłatności za leki na receptę**:

- **bezpłatny** – pacjent nie płaci za lek do wysokości ustalonego limitu ceny;
- **ryczałtowy** – pacjent wnosi stałą, niewielką opłatę (np. 3,20 zł) do wysokości limitu;
- **odpłatność 30% lub 50%** – pacjent pokrywa odpowiednio procent ceny leku do wysokości limitu, resztę dopłaca NFZ.

Prawo do całkowicie bezpłatnych leków (z określonego wykazu)

Takie prawo przysługuje w Polsce grupom szczególnie chronionym, w tym pacjentom powyżej 65. roku życia, dzieciom i młodzieży do 18. roku życia oraz kobietom w ciąży.

leki generyczne

Świadome zarządzanie kosztami leczenia obejmuje również wiedzę na temat **zamienników leków**, nazywanych fachowo lekami generycznymi. Zamiennik to produkt leczniczy o tej samej nazwie międzynarodowej (czyli substancji czynnej), dawce oraz postaci farmaceutycznej co lek oryginalny. Taki preparat musi spełniać identyczne standardy jakości, bezpieczeństwa i skuteczności, co gwarantuje, że efekt jego działania w organizmie pozostaje taki sam.

Mimo identycznego działania, cena leku generycznego jest zazwyczaj znacznie niższa. Wynika to z faktu, że producent zamiennika nie musiał ponosić ogromnych kosztów związanych z odkryciem i pierwotnymi bada-

niami nad nową cząsteczką. Farmaceuta w aptece ma obowiązek poinformować pacjenta o możliwości zakupu tańszego odpowiednika zaleconego preparatu.

Podsumowanie lekcji

- Samoleczenie to świadomy proces radzenia sobie z łagodnymi dolegliwościami, który wymaga wiedzy i znajomości granic bezpieczeństwa.
- Leki (produkty lecznicze) leczą i zapobiegają chorobom. Przechodzą rygorystyczne badania przed dopuszczeniem do użytku. Suplementy diety to żywność mająca jedynie uzupełniać niedobory w organizmie.
- Stosowanie leków bez recepty wymaga ścisłego przestrzegania dawkowania, odstępów czasowych i analizy ulotek pod kątem działań niepożądanych i interakcji.
- Gorączka jest naturalnym mechanizmem obronnym organizmu. Stanów podgorączkowych zazwyczaj nie należy obniżać farmakologicznie.
- Opieka farmaceutyczna to profesjonalne wsparcie farmaceuty, dzięki któremu można uniknąć zagrożeń takich jak polipragmazja, uzależnienie od leków czy maskowanie poważnych chorób.
- System refundacji leków pozwala na obniżenie kosztów terapii. Pacjenci mają prawo do korzystania z tańszych, równie skutecznych zamienników leków oryginalnych.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij, na czym polega różnica w procesie dopuszczania do obrotu produktu leczniczego i suplementu diety.

2. Wymień trzy zasady bezpiecznego stosowania leków dostępnych bez recepty.

3. Powiedz, jak należy prawidłowo postępować w przypadku wystąpienia stanu podgorączkowego, a jak w przypadku wysokiej gorączki.

4. Czym jest polipragmazja? Podaj przykład sytuacji, w której pacjent jest na nią szczególnie narażony.

5. W dostępnych źródłach sprawdź, jakie grupy społeczne w Polsce mają prawo do otrzymywania wybranych leków bezpłatnie.

Propozycja projektu

Przez tydzień obserwuj reklamy telewizyjne, radiowe lub internetowe dotyczące produktów zdrowotnych. Wybierz pięć reklam. Określ, czy dany produkt jest lekiem bez recepty czy suplementem diety. Przeanalizuj język reklamy:

- Jakich argumentów używa producent, by zachęcić do zakupu?
- Czy reklama wyraźnie informuje o statusie produktu?

Przygotuj prezentację multimedialną podsumowującą swoją pracę i przedstaw wnioski na forum klasy. Zwróć uwagę na to, jak reklamy mogą wpływać na zjawisko nieodpowiedzialnego samoleczenia.

5 Telemedycyna i e-zdrowie: nowoczesne narzędzia pacjenta

Na tej lekcji

- wyjaśnisz, czym są e-zdrowie i telemedycyna oraz w jaki sposób zmieniają one współczesną medycynę;
- zrozumiesz znaczenie i rolę Internetowego Konta Pacjenta w zarządzaniu własnym zdrowiem;
- nauczysz się w praktyce korzystać z funkcji IKP, takich jak e-recepty oraz e-skierowania;
- dostrzeżesz korzyści płynące z zastosowania nowoczesnych narzędzi cyfrowych w profilaktyce i terapii.

Wyobraź, że budzisz się rano z silnym bólem gardła i gorączką. Jeszcze na początku XXI w. oznaczało to konieczność wczesnego wstania, osobistej wizyty w przychodni, stania w długiej kolejce do rejestracji, a następnie oczekiwania w poczekalni pełnej innych chorych osób. Obecnie, dzięki rozwojowi cyfrowemu, ten proces może wyglądać inaczej. Wystarczy kilka kliknięć w smartfonie, aby umówić się na teleporadę. Podczas takiej rozmowy lekarz oceni twój stan zdrowia, wystawi zwolnienie lekarskie oraz prześle kod do e-recepty bezpośrednio na twój telefon.

Narzędzia cyfrowe nie tylko ułatwiają kontakt ze specjalistą, lecz także dają nam niespotykaną wcześniej kontrolę nad własną historią leczenia i profilaktyką. Pacjent staje się aktywnym menedżerem swojego zdrowia.

Wpływ rozwoju cyfrowego na medycynę

Cyfryzacja obejmuje obecnie niemal każdy aspekt funkcjonowania systemu opieki zdrowotnej. Zjawisko to dotyczy wielu obszarów medycyny.

cyfrowe usługi medyczne

Przykłady cyfryzacji w leczeniu:

- elektroniczna dokumentacja medyczna,
- rejestracja przez internet,
- e-recepta i e-skierowanie,
- zaawansowane systemy monitorowania parametrów życiowych na odległość,
- wykorzystanie sztucznej inteligencji w diagnostyce obrazowej.

Ten obszerny zakres usług cyfrowych, łączący technologie informacyjne z opieką medyczną, nazywamy e-zdrowiem. Do jego głównych zadań należą poprawa jakości, dostępności oraz efektywności świadczeń medycznych, a także zwiększenie bezpieczeństwa pacjentów.

Definicja

e-zdrowie – system usług cyfrowych, które wykorzystują technologie informacyjne do poprawy jakości, dostępności i efektywności opieki medycznej.

Wdrażanie rozwiązań z zakresu e-zdrowia stanowi proces wieloetapowy. Wymaga on odpowiedniej infrastruktury technologicznej oraz zmiany nawyków – zarówno po stronie personelu medycznego, jak i samych pacjentów. W Polsce przełomowym momentem dla rozwoju tego sektora było wprowadzenie obowiązkowych e-zwolnień, a w kolejnych latach e-recept oraz e-skierowań. Dzięki temu znacznie zmniejszyła się ilość papierowej dokumentacji i w dużej mierze został wyeliminowany problem nieczytelnych druków.

Ważnym elementem e-zdrowia jest telemedycyna, umożliwiająca świadczenie usług medycznych na odległość. Dzięki wykorzystaniu nowoczesnych systemów telekomunikacyjnych **pacjenci mogą konsultować się ze specjalistami bez konieczności opuszczania domu**. Do najczęściej stosowanych rozwiązań w tym zakresie należą:

- wideokonferencje,
- aplikacje mobilne,
- specjalistyczne urządzenia do zdalnego monitorowania.

Definicja

Telemedycyna – forma świadczenia usług medycznych na odległość z wykorzystaniem systemów telekomunikacyjnych, która zazwyczaj zastępuje lub uzupełnia tradycyjny model wizyty w gabinecie.

Twój punkt widzenia

Kto może skorzystać z kontaktu z lekarzem na odległość, a dla kogo cyfryzacja może stanowić dodatkową barierę? Jakie świadczenia medyczne powinny, waszym zdaniem, nadal wymagać bezpośredniego kontaktu pacjenta z personelem medycznym?

Telemedycyna w praktyce i jej wpływ na profilaktykę

Telemedycyna znalazła zastosowanie w wielu dziedzinach medycyny. W podstawowej opiece zdrowotnej popularną formą kontaktu są teleporady. Umożliwiają one szybką konsultację w stanach mniejszego nasilenia objawów, na przykład w przypadku przeziębienia, alergii czy drobnych dolegliwości żołądkowych. Specjalista podczas wywiadu telefonicznego lub wideo jest w stanie ocenić sytuację i zadecydować, czy konieczna będzie wizyta osobista, czy wystarczy zalecenie leczenia objawowego i wystawienie e-recepty.

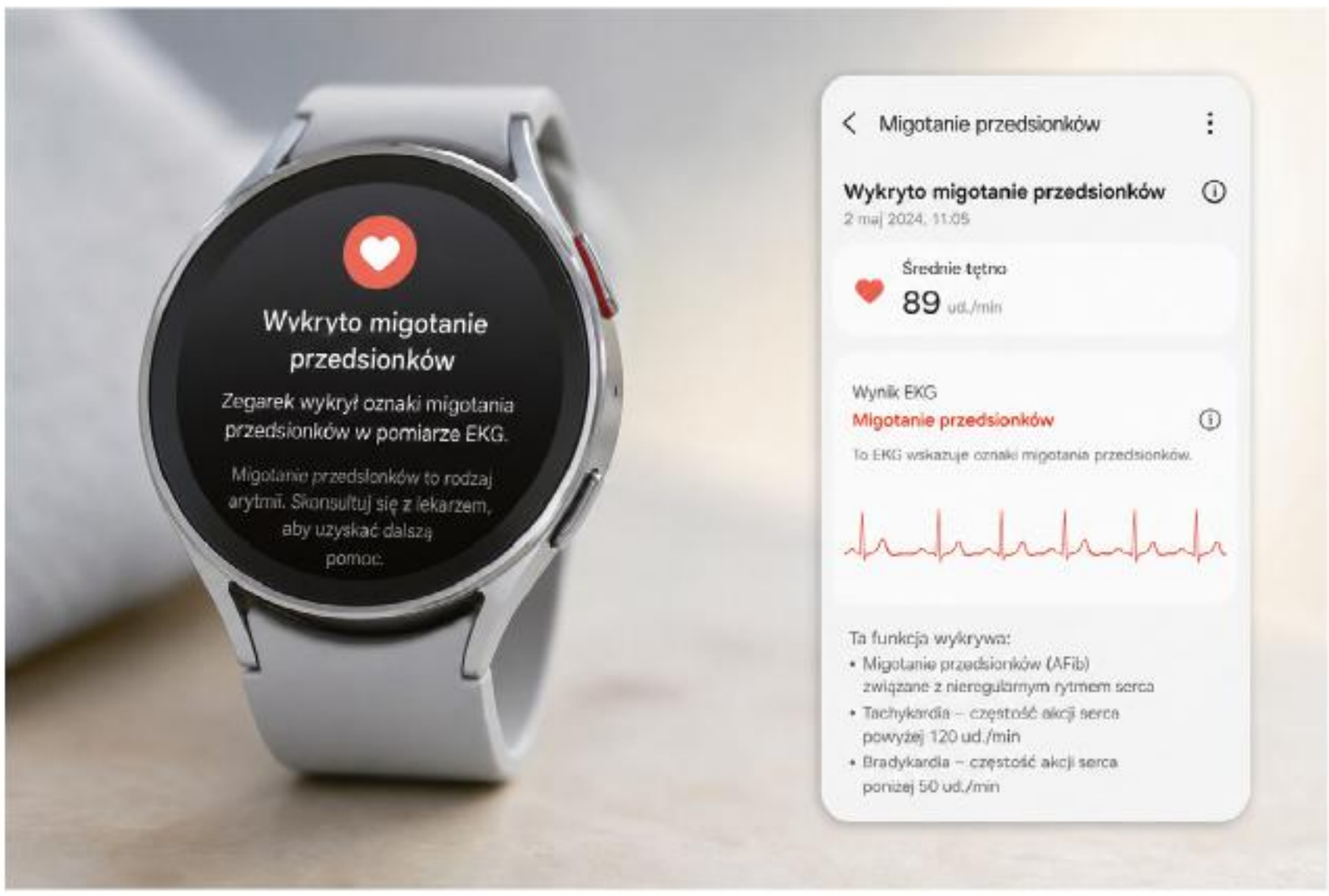
Definicja

Teleporada – konsultacja medyczna przeprowadzana na odległość za pomocą telefonu lub komunikatora wideo, umożliwiająca diagnozę, zalecenie leczenia oraz wystawienie e-recepty lub e-zwolnienia.

e-recepta – elektroniczny dokument zastępujący tradycyjną, papierową receptę, realizowany w aptece na podstawie czterocyfrowego kodu i numeru PESEL lub kodu QR.

telemedycyna w chorobach przewlekłych

Zastosowanie telemedycyny odgrywa kluczową rolę w profilaktyce oraz leczeniu chorób przewlekłych. Nowoczesne narzędzia pozwalają na zdalny monitoring kardiologiczny, na przykład za pomocą przenośnych aparatów EKG czy smartwatchy (czytaj: smartłoczy) z funkcją wykrywania migotania przedsionków.



Inteligentny zegarek w czasie rzeczywistym analizuje puls i alarmuje użytkownika w przypadku pojawienia się groźnych arytmii.

monitorowanie glikemii

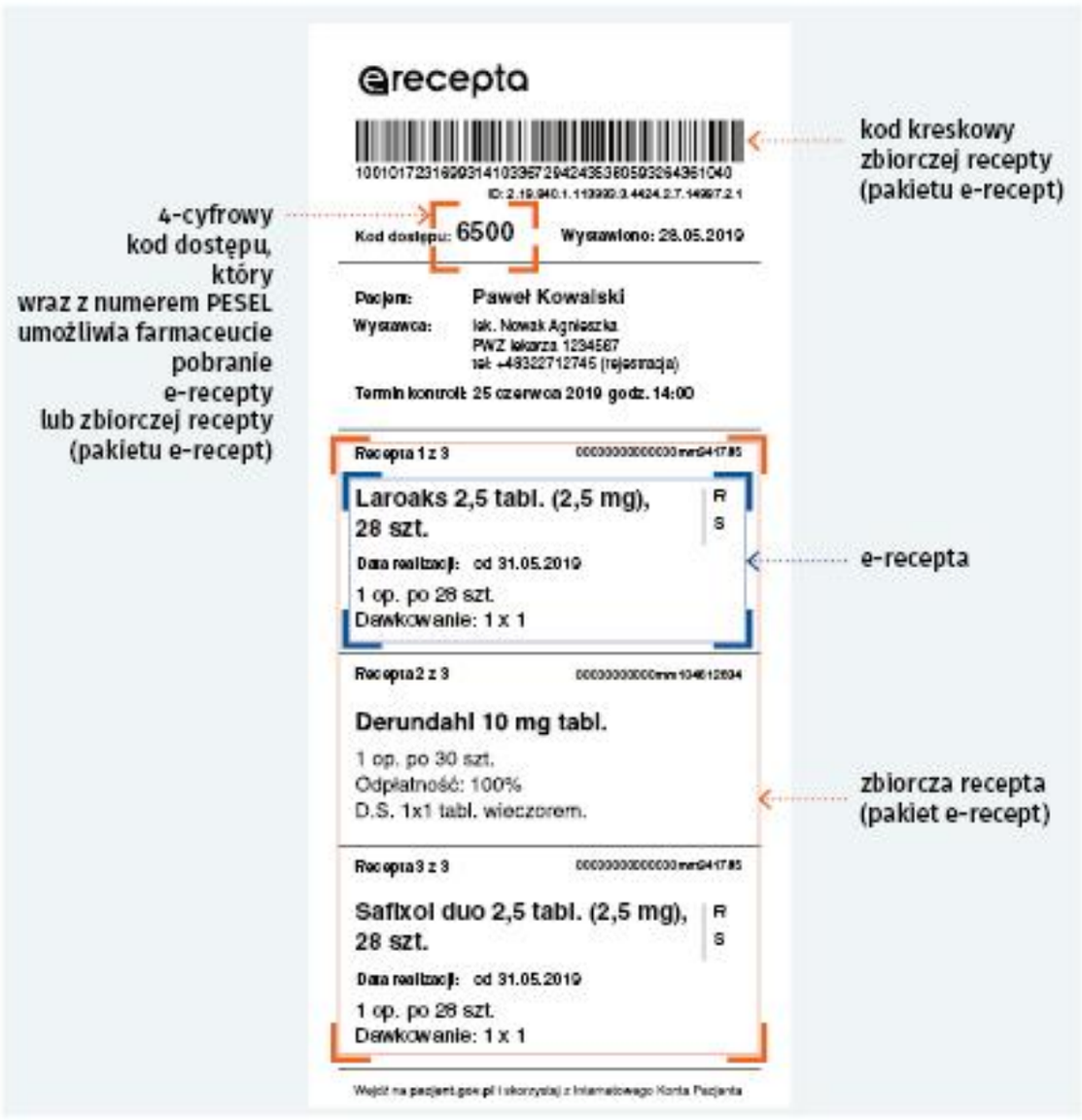
Z kolei w diabetologii standardem stają się systemy ciągłego monitorowania glikemii (CGM). Przesyłają one dane o poziomie cukru we krwi bezpośrednio do aplikacji w telefonie pacjenta oraz na komputer lekarza prowadzącego. Taki mechanizm pozwala na stały nadzór medyczny i szybką reakcję w przypadku niepokojących wyników, co zazwyczaj znacząco zmniejsza ryzyko wystąpienia groźnych powikłań.

wideokonsultacje psychologiczne

Kolejnym obszarem, w którym telemedycyna odgrywa istotną rolę, jest opieka psychologiczna oraz psychiatryczna. Wiele osób, które z różnych przyczyn obawiają się wizyty w placówce lub nie mogą dotrzeć do gabinetu specjalisty, chętnie wybiera wideokonsultacje. Zdalne wsparcie terapeutyczne okazuje się często niezwykle skuteczne, ponieważ zapewnia ciągłość opieki w sytuacjach kryzysowych.

Do głównych korzyści z rozwoju telemedycyny oraz narzędzi cyfrowych zaliczamy:

- oszczędność czasu pacjenta i personelu medycznego,
- zmniejszenie ryzyka zakażeń w poczekalniach przychodni,
- łatwiejszy dostęp do lekarzy specjalistów dla osób z mniejszych miejscowości,
- możliwość stałego monitorowania parametrów życiowych w chorobach przewlekłych,
- szybką interwencję medyczną w przypadku nagłego pogorszenia wyników przesyłanych zdalnie.



Wzór e-recepty

IKP jako centrum zarządzania zdrowiem

dostęp do historii leczenia

Najważniejszym elementem cyfrowych usług dla pacjenta w Polsce jest **Internetowe Konto Pacjenta (IKP)**. Można korzystać z niego przez przeglądarkę lub w bezpłatnej aplikacji Ministerstwa Zdrowia – mojeIKP. Dzięki tej usłudze pacjent ma dostęp do zgromadzonej w jednym miejscu pełnej historii leczenia.

Warto podkreślić, że rodzice mogą za pośrednictwem własnego profilu zarządzać również zdrowiem swoich niepełnoletnich dzieci. Taka funkcja znacznie ułatwia organizację wizyt lekarskich oraz kontrolę nad przyjmowanymi lekami.

Platforma **IKP ma niezwykle duże znaczenie dla bezpieczeństwa pacjenta**, ponieważ gromadzi informacje o wszystkich przepisanych i wykupionych lekach. Dzięki temu lekarz ma wgląd w historię leczenia, po uzyskaniu zgody chorego, i może uniknąć przepisania preparatów wchodzących w niebezpieczne interakcje farmakologiczne z już przyjmowanymi środkami.

elektroniczna dokumentacja medyczna

W systemie IKP zapisywana jest również elektroniczna dokumentacja medyczna (EDM). Lekarze i placówki medyczne mają obowiązek raportowania zdarzeń medycznych w systemie e-zdrowie, również w przypadku leczenia prywatnego.

EDM obejmuje wiele ważnych informacji, do których należą między innymi:

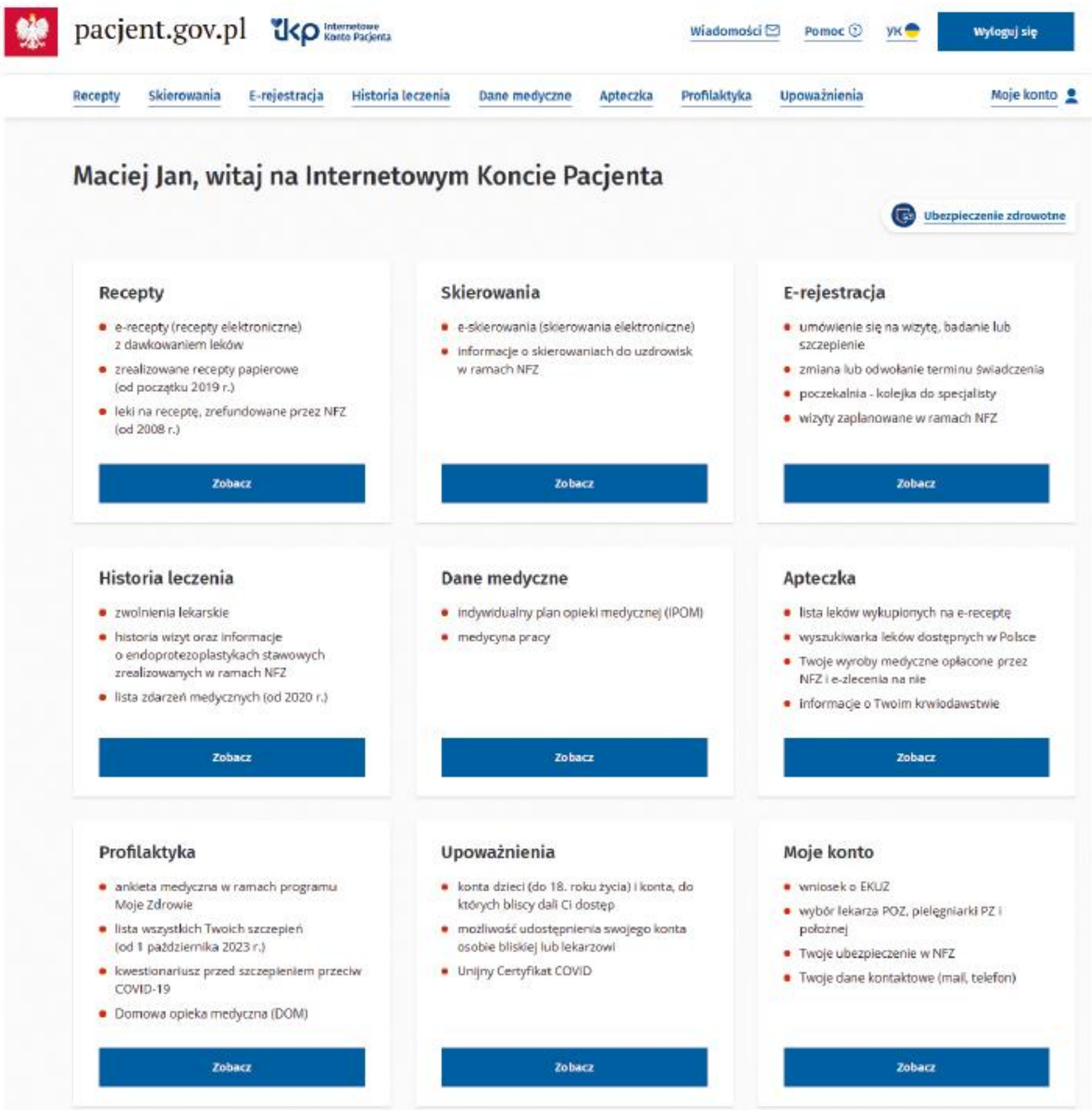
- wypisy ze szpitala,
- wyniki badań diagnostycznych i laboratoryjnych,
- informacje o diagnozie oraz leczeniu od lekarzy specjalistów.

zdarzenia medyczne w IKP

Każdy kontakt z systemem opieki zdrowotnej, na przykład wizyta u dentysty czy pobyt na SOR, zostaje odnotowany jako zdarzenie medyczne. Dzięki temu pacjent może lepiej zrozumieć swój stan zdrowia oraz bardziej świadome uczestnictwo w leczeniu.

Obsługa IKP oraz narzędzi mobilnych

Aby w pełni korzystać z możliwości cyfrowej medycyny, konieczna jest umiejętność obsługi dostępnych narzędzi. Podstawowym krokiem jest bezpieczne logowanie do Internetowego Konta Pacjenta. Ze względu na fakt, że dane medyczne to informacje wysoce wrażliwe, system wymaga silnego uwierzytelnienia.



Główna strona IKP z najważniejszymi informacjami o zdrowiu

bezpieczne logowanie do IKP

Najpopularniejszą metodą weryfikacji tożsamości w czasie logowania jest wykorzystanie Profilu Zaufanego. Można go założyć na przykład za pośrednictwem bankowości elektronicznej czy e-dowodu. Do sprawdzenia danych w IKP służy też aplikacja mObywatel. Dzięki temu zyskujemy dużą pewność, że nikt nie uzyska dostępu do naszej historii leczenia.

Definicja

Profil Zaufany – bezpłatne narzędzie potwierdzające tożsamość obywatela w internecie, niezbędne do bezpiecznego logowania się do usług administracji publicznej, w tym do IKP.

Dla osób preferujących korzystanie ze smartfonów Ministerstwo Zdrowia przygotowało **aplikację mobilną mojeIKP**. To odpowiednik przeglądarkowej wersji konta, zoptymalizowany pod kątem urządzeń przenośnych.

Jedną z najważniejszych zalet IKP jest dostęp do e-recept. Podczas wizyty w aptece wystarczy pokazać na ekranie telefonu numer lub kod QR z aplikacji – farmaceuta skanuje go bezpośrednio z wyświetlacza, więc nie trzeba podawać PESEL-u w obecności innych osób.

Aplikacja mojeIKP pozwala również na wygodne zarządzanie e-skierowaniami. Kiedyś pacjent musiał dostarczyć papierowe skierowanie do placówki w ciągu 14 dni od momentu rejestracji. Obecnie wystarczy podać kod i PESEL, aby zapisać się na wizytę do specjalisty lub na badanie.

Definicja

e-skierowanie – elektroniczny dokument kierujący pacjenta na badania, zabiegi lub konsultacje specjalistyczne, dostępny na IKP w postaci czterocyfrowego kodu.

powiadomienia w aplikacji o badaniach i lekach

Oprócz wspomnianych funkcji w aplikacji znajdziemy również system powiadomień o terminach badań profilaktycznych. Dodatkowym udogodnieniem jest możliwość ustawienia przypomnień o konieczności zażycia przepisanych leków.

zamawianie e-recept na leki stałe

Niezwykle wygodną funkcją, przeznaczoną w szczególności dla osób chorujących przewlekle, jest możliwość zamawiania e-recept na leki stałe bezpośrednio przez IKP lub aplikację mojeIKP. Jeśli dana przychodnia obsługuje tę funkcjonalność, pacjent może zaznaczyć potrzebne preparaty w historii leczenia i wysłać prośbę do lekarza. Po pozytywnej weryfikacji zgłoszenia specjalista wystawia nową e-receptę. Następnie chory otrzymuje powiadomienie w formie SMS-a lub e-maila. Taki proces oszczędza czas obu stronom i przyczynia się do zmniejszenia kolejek w placówkach medycznych.

Warto również wspomnieć o **centralnej e-rejestracji**, stopniowo wdrażanej w polskim systemie ochrony zdrowia. Dzięki niej pacjent może:

- zapisać się online na wybrane badania oraz wizyty u specjalistów, na przykład na bezpłatny test na obecność wirusa HPV, mammografię, pierwszą konsultację u kardiologa;
- poszukać wolnych terminów w różnych placówkach medycznych;
- samodzielnie zarządzać wizytami, w tym szybko je odwołać – dzięki temu zwalnia się miejsce dla innych pacjentów.

Cyfrowa transformacja medycyny oznacza nie tylko większą wygodę, lecz także zmianę opieki zdrowotnej. Pacjent staje się aktywnym partnerem w procesie leczenia. Narzędzia takie jak IKP, e-recepty, e-skierowania czy teleporady dają niespotykaną wcześniej kontrolę nad własnym zdrowiem.

Twój ruch

Zaloguj się na swoje IKP. Jeśli nie masz jeszcze Profilu Zaufanego, poproś rodziców o pomoc w jego założeniu. Następnie sprawdź zakładkę „Profilaktyka" i przygotuj krótką listę bezpłatnych badań profilaktycznych, do których masz prawo w swoim wieku. Zaprezentuj zebrane informacje na forum klasy.

Podsumowanie lekcji

- E-zdrowie to system usług cyfrowych łączących technologię z medycyną. Telemedycyna to świadczenie usług medycznych na odległość.
- Teleporady oraz zdalny monitoring pacjenta, obejmujący np. kontrolę kardiologiczną czy pomiar glikemii, poprawiają dostępność opieki zdrowotnej i ułatwiają profilaktykę.
- Internetowe Konto Pacjenta (IKP) i aplikacja mojeIKP bezpłatnie gromadzą pełną historię leczenia pacjenta, e-recepty, e-skierowania oraz informacje o zdarzeniach medycznych. Aplikacja umożliwia ponadto m.in. szybki odbiór e-recept i ustawienie przypomnień o lekach.
- Korzystanie z cyfrowych narzędzi pacjenta wymaga bezpiecznego uwierzytelnienia, przeprowadzanego np. za pomocą Profilu Zaufanego.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij, na czym polega różnica między e-zdrowiem a telemedycyną.

2. Wymień trzy sytuacje, w których teleporada może zastąpić kontakt z lekarzem, oraz dwie, w których konieczna będzie wizyta osobista.

3. Przeprowadź wywiad z osobą starszą, np. z babcią lub dziadkiem, na temat tego, jak ocenia wprowadzenie e-recept. Porównaj jej spostrzeżenia i z własnymi wnioskami.

Propozycja projektu

Przygotujcie w grupach projekt kampanii społecznej „Senior w cyfrowym świecie zdrowia". Jej głównym celem powinno być przełamanie obaw osób starszych przed korzystaniem z IKP czy aplikacji mojeIKP. Projekt musi zawierać: plakat informacyjny, ulotkę z instrukcją logowania krok po kroku oraz scenariusz krótkiego warsztatu, który moglibyście przeprowadzić w lokalnym klubie seniora.

6 Badania diagnostyczne: jak się przygotować i współpracować z lekarzem?

- dowiesz się, jak prawidłowo przygotować się do wizyty u lekarza i do podstawowych badań diagnostycznych;
- nauczysz się precyzyjnie opisywać swoje dolegliwości i dotychczasowe leczenie;
- zrozumiesz, dlaczego szczerość i partnerstwo w relacji z personelem medycznym są kluczowe dla twojego zdrowia.

◀ Na tej lekcji

Wyobraź sobie, że twój komputer nagle przestaje działać. Oddajesz go do serwisu, ale nie mówisz informatykowi, co dokładnie się zepsuło, kiedy usterka wystąpiła po raz pierwszy ani czy wcześniej próbowałeś naprawiać sprzęt. W takiej sytuacji szanse na szybką i skuteczną naprawę spadają. Podobnie bywa z naszym zdrowiem.

Twoje ciało wysyła sygnały, a lekarz dysponuje wiedzą pozwalającą je zinterpretować. Jednak bez twojego zaangażowania, szczerości i odpowiedniego przygotowania nawet najlepszy specjalista napotyka trudności z postawieniem właściwej diagnozy.

Partnerstwo w relacji lekarz – pacjent jako klucz do zdrowia

Przez wiele dziesięcioleci w medycynie lekarze zajmowali nadrzędną pozycję wobec pacjenta, który miał się stosować do wydawanych poleceń. Współczesna medycyna opiera się na innym podejściu, zwanym modelem **opieki zorientowanej na pacjenta**. W tym układzie obie strony stają się partnerami. Specjalista wnosi do tej relacji wiedzę medyczną i doświadczenie kliniczne, a chory pozostaje ekspertem od własnego ciała, swoich odczuć oraz stylu życia. Zazwyczaj tylko połączenie tych dwóch perspektyw pozwala na postawienie trafnej diagnozy i zaplanowanie skutecznego leczenia. Aktywna współpraca oznacza, że pacjent zadaje pytania, dzieli się swoimi obawami i współdecyduje o wyborze terapii. Taka postawa przeważnie zwiększa poczucie bezpieczeństwa oraz motywację do przestrzegania zaleceń.

lekarz i pacjent jako partnerzy

Podstawę każdej wizyty lekarskiej stanowi wywiad medyczny. Niestety, wielu pacjentów odczuwa barierę psychologiczną przed szczerym odpowiadaniem na pytania. Wstyd, strach przed oceną lub obawa przed wykryciem poważnej choroby sprawiają, że chorzy często zatajają ważne informacje.

Definicja **Wywiad medyczny** – szczegółowa rozmowa lekarza z pacjentem o jego dolegliwościach, chorobach, przyjmowanych lekach, stylu życia i chorobach występujących w rodzinie, stanowiąca podstawę procesu diagnostycznego.

Najczęściej ukrywane kwestie dotyczą: stosowania używek, nawyków dietetycznych, problemów ze zdrowiem psychicznym oraz nieprzestrzeganie wcześniejszych zaleceń terapeutycznych.

Zatajenie informacji może prowadzić do błędnej diagnozy, zlecenia niepotrzebnych, obciążających organizm badań, a w skrajnych przypadkach do zastosowania leczenia szkodliwego dla pacjenta. Przełamywanie barier w komunikacji z personelem medycznym wymaga uświadomienia sobie specyfiki tej relacji. W gabinecie lekarskim obowiązuje tajemnica zawodowa. Celem specjalisty nie jest ocenianie moralne pacjenta, ale ochrona jego zdrowia i życia.



1. Pacjent ma prawo do informacji o swoim stanie zdrowia.
2. Pacjent, w tym małoletni, który ukończył 16 lat, lub jego przedstawiciel ustawowy mają prawo do uzyskania od osoby wykonującej zawód medyczny przystępnej informacji o stanie zdrowia pacjenta, rozpoznaniu, proponowanych oraz możliwych metodach diagnostycznych i leczniczych, dających się przewidzieć następstwach ich zastosowania albo zaniechania, wynikach leczenia oraz rokowaniu, w zakresie udzielanych przez tę osobę świadczeń zdrowotnych oraz zgodnie z posiadanymi przez nią uprawnieniami.

Ustawa o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, art. 9.

Zajrzyj do źródła

Dlaczego niektórzy pacjenci nie mówią lekarzowi o wszystkich objawach lub o czasie ich trwania? Co może zrobić lekarz, a co sam pacjent, aby podczas wizyty łatwiej było rozmawiać o sprawach trudnych lub bardzo osobistych?

Twój punkt widzenia

Przeczytaj materiał źródłowy i wyjaśnij, dlaczego informacja przekazywana przez lekarza musi być przystępna. Co zrobisz, jeśli lekarz użyje niezrozumiałego dla ciebie słownictwa medycznego?

Twój ruch

Skuteczna komunikacja dotycząca dolegliwości i objawów

Standardowa wizyta w poradni podstawowej opieki zdrowotnej zazwyczaj trwa od 10 do 15 minut. W tym stosunkowo krótkim czasie lekarz musi dowiedzieć się, z jakim problemem przychodzisz, przeprowadzić badanie oraz zaproponować odpowiednie leczenie. Dlatego tak ważne jest precyzyjne i uporządkowane mówienie o swoich dolegliwościach. W medycynie rozróżnia się dwa podstawowe pojęcia opisujące stan pacjenta – zrozumienie różnicy między nimi pomaga w lepszym określaniu własnego stanu zdrowia podczas konsultacji.

Definicja

Objaw – obiektywna, mierzalna zmiana w funkcjonowaniu lub budowie organizmu, którą lekarz może zaobserwować, zbadać lub zmierzyć, np. gorączka, wysypka, podwyższone ciśnienie krwi.

Symptom – subiektywne odczucie pacjenta, którego nie da się obiektywnie zmierzyć z zewnątrz, np. ból, mdłości, zawroty głowy, zmęczenie.

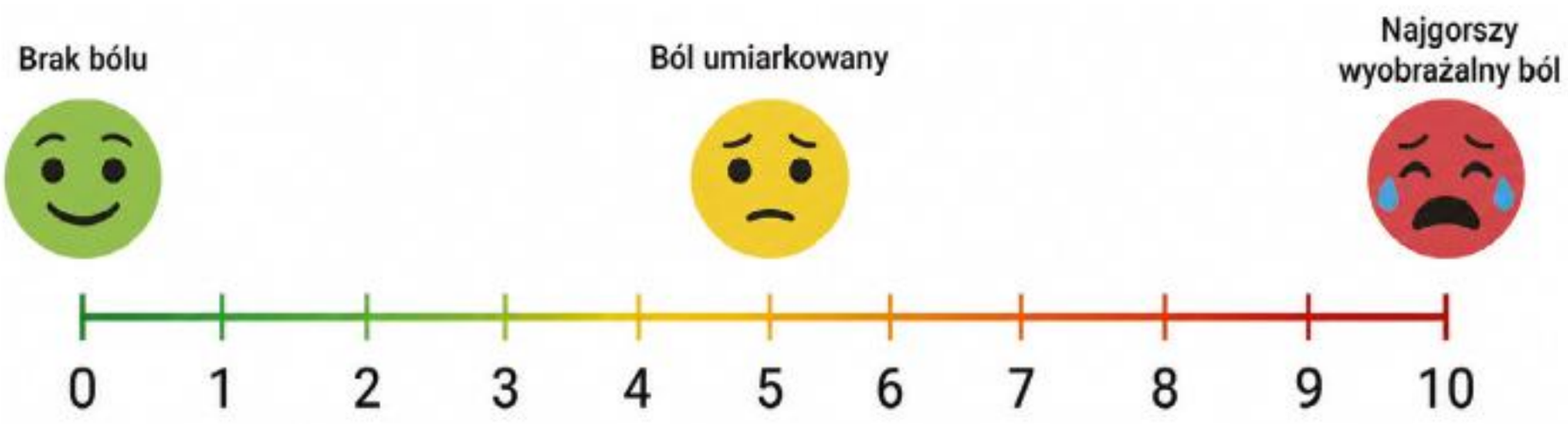
opis symptomów

Opisując swoje symptomy, zwłaszcza ból, zachowaj jak największą dokładność. Zamiast mówić ogólnikowo „Boli mnie brzuch.", postaraj się określić następujące parametry:

- lokalizację – na przykład dół brzucha po prawej stronie,
- charakter – kłujący, tępy, piekący, pulsujący,
- czas trwania – od kiedy występuje, czy jest ciągły, czy pojawia się falami,
- czynniki modyfikujące – na przykład nasilenie po jedzeniu.

skale oceny dla pacjentów

Aby ułatwić chorym opisywanie subiektywnych odczuć, w medycynie stosuje się specjalne skale. Najpopularniejszą z nich stanowi **numeryczna skala oceny bólu** (z j. ang. *Numerical Rating Scale,* NRS), w której pacjent określa jego natężenie w przedziale od 0 do 10.



Skala bólu pomaga pacjentom w subiektywnej ocenie natężenia bólu, a lekarzowi – w doborze odpowiednich leków przeciwbólowych.

Twój ruch

Wyobraź sobie, że od trzech dni zmagasz się z silnym bólem głowy. Przygotuj na kartce krótką notatkę dla lekarza, w której opiszesz ten symptom. Uwzględnij: lokalizację, charakter bólu, ocenę w skali 0–10, czas występowania oraz to, czy brałeś/brałaś już jakieś leki.

Właściwe przygotowanie do konsultacji obejmuje również uporządkowanie własnych myśli. **Dobrym nawykiem przed wizytą jest sporządzenie krótkiej notatki na kartce lub w telefonie**. Warto wypisać na niej główne powody zgłoszenia się do przychodni, uszeregowane od najważniejszego do najmniej istotnego, a także pytania skierowane do specjalisty. Dzięki takiemu rozwiązaniu ewentualny stres związany z badaniem nie sprawi, że zapomnisz o kluczowych kwestiach.

Historia leczenia i bezpieczeństwo farmakoterapii

Jednym z najczęstszych błędów popełnianych przez pacjentów jest nieinformowanie lekarza o wszystkich przyjmowanych substancjach. Wielu osobom wydaje się, że preparaty dostępne bez recepty, suplementy diety, witaminy czy zioła są bezpieczne i nie wpływają na terapię zaleconą przez specjalistę. Takie założenie bywa bardzo mylące. Substancje czynne zawarte w roślinach leczniczych (np. w dziurawcu) lub określone składniki pożywienia (np. sok grejpfrutowy) mogą znacząco zmieniać sposób przyswajania leków przez organizm – wchodzą z lekami w interakcję.

Definicja

Interakcja lekowa – wzajemne oddziaływanie na siebie dwóch lub więcej leków, a także leków i żywności lub suplementów, które może prowadzić do zmiany działania leku, osłabienia jego skuteczności lub wystąpienia groźnych działań niepożądanych.

Aby zminimalizować ryzyko wystąpienia interakcji, na każdą wizytę lekarską, a zwłaszcza w przypadku przyjęcia do szpitala, należy zabrać ze sobą aktualne zestawienie wszystkich stosowanych preparatów. Taka lista powinna zawierać nazwy leków, ich dawki oraz częstotliwość przyjmowania. **Specjalistę należy poinformować również o wszelkich znanych alergiach, nietolerancjach pokarmowych i wcześniejszych negatywnych reakcjach organizmu** na farmaceutyki, takich jak wysypka po antybiotyku.

zestawienie stosowanych preparatów



Pudełko na leki i lista przyjmowanych preparatów zwiększają bezpieczeństwo leczenia.

Lekarz prowadzący musi również poznać historię leczenia specjalistycznego. Jeśli w ostatnim czasie pacjent przebywał w szpitalu lub konsultował się z innym ekspertem, musi przynieść na wizytę karty informacyjne, wypisy oraz wyniki niedawnych badań. Zgromadzona dokumentacja medyczna stanowi dla personelu bezcenne źródło wiedzy. Umożliwia uniknięcie powtarzania tych samych procedur diagnostycznych i znacząco przyspiesza proces leczenia.

Twój punkt widzenia

Czy uważasz, że reklamy suplementów diety i leków bez recepty w telewizji i internecie sprawiają, że ludzie bagatelizują ich wpływ na organizm i zapominają informować o nich lekarza? Podziel się swoim zdaniem na forum klasy.

Przygotowanie do badań diagnostycznych

Nawet najnowocześniejszy sprzęt medyczny oraz wybitny diagnosta mogą okazać się niewystarczający, jeśli pacjent nie przygotuje się odpowiednio do badania. Wyniki analiz laboratoryjnych i obrazowych (np. USG) wykazują dużą wrażliwość na czynniki zewnętrzne. Do najważniejszych z nich należą: dieta, stopień nawodnienia organizmu, poziom odczuwanego stresu i intensywność wysiłku fizycznego. Niewłaściwe postępowanie chorego przed wizytą główną przyczynia się do tzw. błędów przedlaboratoryjnych. Z ich powodu wynik jest niewiarygodny, a całą procedurę trzeba powtórzyć.

Definicja

Badanie diagnostyczne – zespół czynności medycznych mających na celu ocenę stanu zdrowia pacjenta, rozpoznanie choroby lub monitorowanie postępów leczenia, obejmujący m.in. badania laboratoryjne krwi i moczu.

Diagnostyka obrazowa – dziedzina medycyny wykorzystująca różne rodzaje promieniowania i fal (np. rentgenowskie, ultradźwięki, pole magnetyczne) do tworzenia obrazów wnętrza ciała ludzkiego, co pozwala na wykrywanie zmian strukturalnych narządów.

badania krwi na czczo

Większość podstawowych badań krwi, takich jak morfologia, oznaczanie poziomu glukozy czy lipidogram, wymaga zgłoszenia się do punktu pobrań na czczo. W praktyce oznacza to, że ostatni posiłek należy spożyć od 8 do 12 godzin przed planowaną wizytą. Rano w dniu badania nie powinno się

pić kawy, herbaty ani żuć gumy, ponieważ te czynności stymulują wydzielanie soków żołądkowych i zmieniają parametry biochemiczne. Natomiast warto wypić szklankę niegazowanej wody. Dzięki lepszemu nawodnieniu łatwiej można zlokalizować żyłę i sprawnie pobrać krew.

dieta przed USG brzucha

duża ilość płynów przed USG układu moczowego

Innych przygotowań wymagają procedury z zakresu diagnostyki obrazowej. Przed badaniem USG jamy brzusznej pacjent zazwyczaj musi stosować dietę lekkostrawną przez kilka dni oraz przyjmować środki redukujące gazy jelitowe, gdyż przez nagromadzone powietrze nie widać dobrze narządów. W przypadku USG układu moczowego konieczne staje się wypicie dużej ilości płynów, aby pęcherz był odpowiednio wypełniony.

Warto pamiętać o wpływie stylu życia na wyniki analiz. Intensywny wysiłek fizyczny na dzień przed pobraniem krwi sztucznie zawyża stężenie niektórych enzymów mięśniowych. Z kolei silny stres oddziałuje na poziom hormonów, w tym kortyzolu czy prolaktyny.

Narzędzia cyfrowe i dokumentacja w diagnozie

W dobie powszechnej cyfryzacji zarządzanie własnym zdrowiem stało się znacznie łatwiejsze. Każdy obywatel Polski ma dostęp do Internetowego Konta Pacjenta (por. s. 245–247). Można tam znaleźć między innymi: historię zrealizowanych recept, wystawione e-skierowania oraz wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych. Korzystanie z IKP ułatwia współpracę z personelem medycznym. W dowolnej chwili pacjent może **udostępnić lekarzowi swoją historię leczenia**.

Mimo to warto prowadzić domowe archiwum papierowej dokumentacji medycznej. Wypisy ze szpitala, opisy zdjęć RTG czy zaświadczenia od specjalistów powinny być gromadzone w jednym miejscu i ułożone w porządku chronologicznym. Tak uporządkowany zbiór dokumentów zaleca się zabierać na każdą pierwszą wizytę u nowego lekarza, aby zapewnić mu wgląd w dotychczasowy przebieg leczenia.

Warto również znać swoje uprawnienia w zakresie dostępu do informacji o stanie zdrowia. Zgodnie z obowiązującym prawem, dokumentacja medyczna (por. s. 202) stanowi własność pacjenta w tym sensie, że przysługuje mu pełne prawo do wglądu w nią, żądania kopii oraz decydowania, komu zostanie udostępniona.

Podsumowanie lekcji

- Współczesna medycyna opiera się na partnerskiej relacji między lekarzem a pacjentem. Wymaga szczerości i aktywnego zaangażowania w proces wywiadu medycznego.
- Pacjent powinien opowiadać o swoich dolegliwościach precyzyjnie, odróżniać obiektywne objawy od subiektywnych symptomów oraz umieć określić charakter i natężenie bólu.
- Zatajenie informacji o przyjmowanych lekach bez recepty, ziołach czy suplementach diety może prowadzić do groźnych dla zdrowia interakcji lekowych.
- Wiarygodność wyników badań diagnostycznych zależy od właściwego przygotowania fizycznego pacjenta, w tym bycia na czczo, odpowiedniego nawodnienia i unikania stresu.
- Internetowe Konto Pacjenta (IKP) i uporządkowane domowe archiwum dokumentacji medycznej to podstawowe narzędzia świadomego pacjenta ułatwiające proces diagnozy.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij różnicę między objawem a symptomem. Podaj po dwa przykłady dla każdego z tych pojęć.
2. Przygotuj listę kontrolną czynności, które pacjent powinien wykonać przed pierwszą wizytą u lekarza specjalisty.
3. Znajdź ulotkę dowolnego leku przeciwbólowego dostępnego w twoim domu. Przeczytaj sekcję dotyczącą interakcji z innymi lekami i substancjami, z którymi nie należy go łączyć. Czy ty lub członkowie twojej rodziny przyjmujecie te preparaty? Jeśli tak, to porozmawiaj z bliskimi o zmianie leku przeciwbólowego.

Propozycja projektu

Zaprojektujcie w grupach ulotkę informacyjną lub plakat edukacyjny skierowany do nastolatków na temat „Jak przygotować się do podstawowych badań krwi i wizyty u lekarza”. Uwzględnijcie w projekcie zasady bycia na czczo, nawodnienia oraz listę rzeczy, które należy zabrać do gabinetu. Zadbajcie o czytelną formę graficzną i prosty język.

7 System ochrony zdrowia w Polsce: podstawy funkcjonowania i finansowania (temat fakultatywny)

Na tej lekcji

- dowiesz się, na jakich zasadach opiera się system ochrony zdrowia w Polsce i kto ma do niego dostęp;
- zrozumiesz, skąd pochodzą środki na finansowanie leczenia i czym jest solidaryzm społeczny;
- poznasz rolę Narodowego Funduszu Zdrowia i dowiesz się, jakie świadczenia gwarantowane ci przysługują.

Zdrowie to jedna z najważniejszych wartości w życiu każdego człowieka. Kiedy chorujemy, chcemy mieć pewność, że otrzymamy szybką i profesjonalną pomoc medyczną. Czy zastanawiałeś/zastanawiałaś się kiedyś, kto płaci za wizytę u lekarza, pobyt w szpitalu czy skomplikowaną operację? To system ochrony zdrowia, który łączący różne instytucje, szpitale i przychodnie.

Fundamenty i zasady funkcjonowania systemu ochrony zdrowia

Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej w artykule 68 gwarantuje każdemu obywatelowi prawo do ochrony zdrowia. Oznacza to w praktyce, że władze publiczne mają obowiązek zapewnić obywatelom, niezależnie od ich aktualnej sytuacji materialnej, równy dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Stanowi to fundament, na którym opiera się cała struktura medyczna w naszym kraju, co ma zapobiegać wykluczeniu społecznemu z powodu chorób.

równy dostęp do opieki zdrowotnej dla wszystkich

Zasada równego dostępu to kluczowy element polskiego modelu opieki medycznej. Wskazuje ona, że pacjent zarabiający pensję minimalną lub będący osobą bezrobotną ma prawo do takiego samego leczenia, operacji czy specjalistycznej opieki szpitalnej, co osoba o wysokich dochodach. W systemie publicznym o kolejności przyjęcia ma decydować stan zdrowia pacjenta oraz pilność interwencji medycznej. Takie rozwiązanie jest wyrazem dążenia do sprawiedliwości społecznej.

System ochrony zdrowia (por. s. 204) to rozbudowana sieć osób, instytucji oraz procedur. Zajmuje się promocją zdrowia oraz leczeniem i opieką nad

chorymi, a także zapobieganiem chorobom. Za jego ogólną organizację, wyznaczanie kierunków rozwoju i funkcjonowanie odpowiada minister zdrowia.

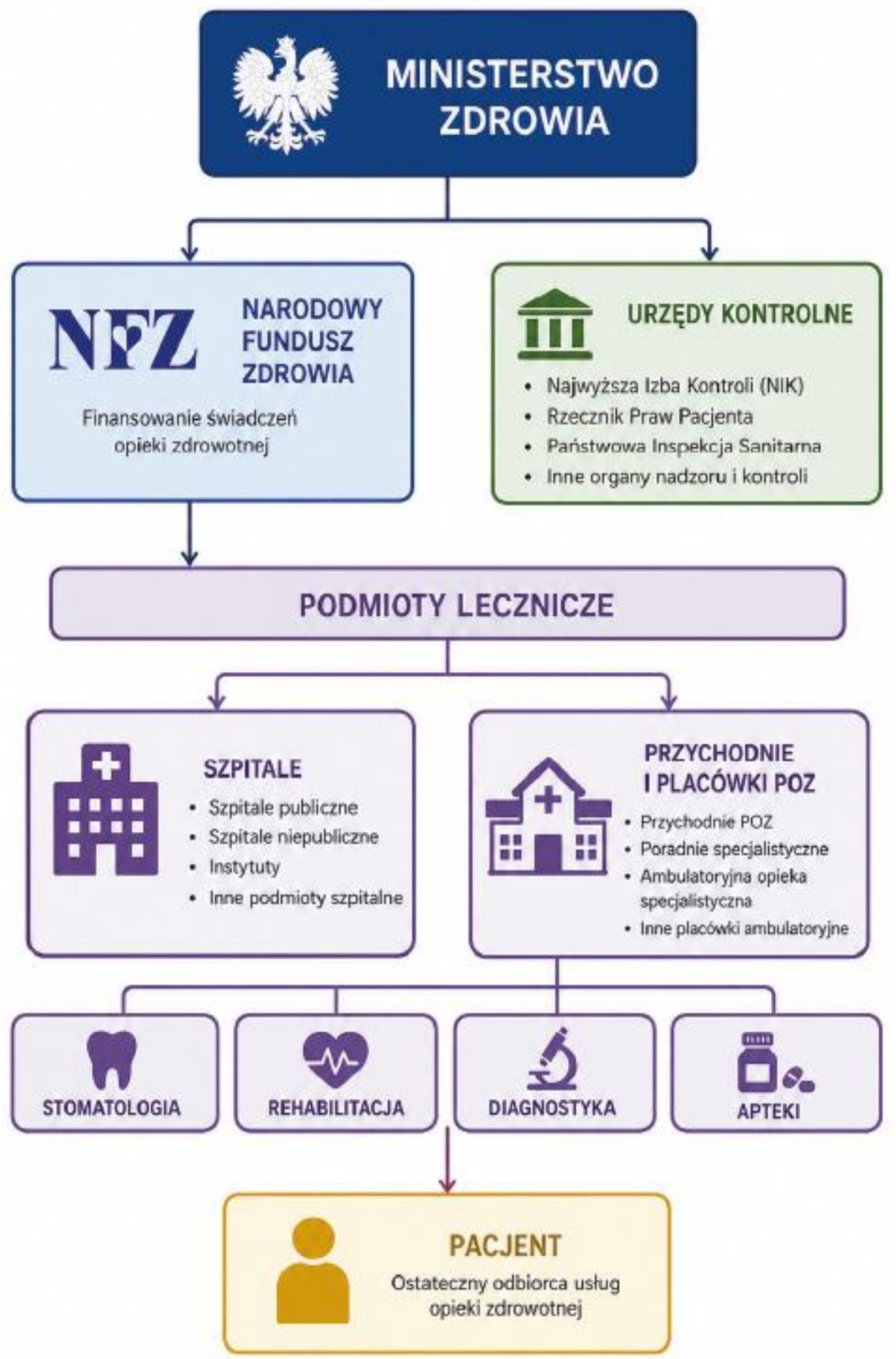
Elementy systemu ochrony zdrowia

urzędy centralne systemu opieki zdrowotnej

Ministra zdrowia wspierają wyspecjalizowane urzędy centralne, do których należą między innymi:

- **Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych** – dba o bezpieczeństwo leków trafiających na rynek;
- **Państwowa Inspekcja Sanitarna** – kontroluje warunki higieniczne w placówkach medycznych i przestrzeni publicznej.

Ważną rolę w opisywanym mechanizmie odgrywa również **Rzecznik Praw Pacjenta** (por. 168). To centralny organ administracji rządowej, który czuwa, by uczestnicy systemu ochrony zdrowia dbali o przestrzeganie praw osób chorych.



Struktura organizacyjna systemu ochrony zdrowia w Polsce opiera się na współpracy wielu instytucji, których wspólnym celem jest dobro pacjenta.

Bezpośrednim leczeniem zajmują się natomiast podmioty lecznicze. Zalicza się do nich: podmioty lecznicze

- przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej,
- specjalistyczne szpitale kliniczne,
- stacje pogotowia ratunkowego,
- zakłady opiekuńczo-lecznicze.

W tych placówkach na co dzień pracują osoby wykonujące zawody medyczne i zapewniają pacjentom niezbędną pomoc.

Warunki korzystania z systemu ochrony zdrowia

Dostęp do opieki medycznej finansowanej przez państwo mają przede wszystkim **osoby ubezpieczone**. Do grupy tej zaliczamy osoby, które podlegają obowiązkowi ubezpieczenia zdrowotnego, a także członków ich rodzin.

Ubezpieczenie zdrowotne – system gwarantujący ubezpieczonemu bezpłatny dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej w zamian za regularne opłacanie składek. **Definicja**

Kto jest ubezpieczony?

Zgodnie z przepisami ubezpieczonym jest każdy, kto:

- jest pracownikiem zatrudnionym na umowę o pracę;
- prowadzi własną działalność gospodarczą (przedsiębiorca);
- pobiera emeryturę lub rentę;
- jest osobą bezrobotną oficjalnie zarejestrowaną w Urzędzie Pracy;
- został zgłoszony do ubezpieczenia jako członek rodziny (np. dziecko do 18. roku życia, uczący się student do 26. roku życia, niepracujący małżonek).

Mechanizmy finansowania opieki medycznej w Polsce

Świadczenia medyczne w Polsce finansuje się w przeważającej mierze ze środków publicznych. Pieniądze te pochodzą głównie z obowiązkowych składek zdrowotnych, co miesiąc odprowadzanych przez osoby aktywne zawodowo. Obowiązek ten dotyczy zarówno pracowników zatrudnionych na podstawie umowy o pracę, jak i osób prowadzących własną działalność

gospodarczą. Składkę potrąca się z wynagrodzenia i przekazuje do wspólnej puli, z której następnie opłaca się koszty leczenia ubezpieczonych pacjentów.

Definicja

Składka zdrowotna – obowiązkowa opłata pobierana od dochodów osób pracujących i przedsiębiorców, przeznaczona w całości na finansowanie publicznego systemu ochrony zdrowia.

Część środków zasilających system pochodzi również bezpośrednio z budżetu państwa, czyli **z podatków** płaconych przez obywateli. Z tych pieniędzy finansuje się leczenie osób, które z różnych przyczyn nie odprowadzają składek zdrowotnych, a którym państwo gwarantuje bezpłatną opiekę. Do wspomnianej grupy należą przede wszystkim dzieci i młodzież do ukończenia 18. roku życia, kobiety w okresie ciąży, porodu i połogu, a także pacjenci zmagający się z określonymi chorobami zakaźnymi.

zasada solidaryzmu społecznego

Polski model ubezpieczeniowy opiera się na zasadzie solidaryzmu społecznego. W praktyce oznacza to, że osoby młode i zdrowe, rzadziej odwiedzające lekarza, współfinansują leczenie pacjentów starszych oraz przewlekle chorych. Podobnie obywatele o wyższych dochodach, płacący kwotowo wyższą składkę zdrowotną, wspierają opiekę nad osobami zarabiającymi mniej. Dzięki takiemu mechanizmowi koszty najdroższych terapii rozkładają się na całe społeczeństwo, co zazwyczaj chroni jednostki przed poważnymi problemami finansowymi z powodu nagłej choroby.

Definicja

Solidaryzm społeczny – zasada wzajemnego wsparcia w społeczeństwie, polegająca na tym, że koszty leczenia osób chorych i uboższych są pokrywane ze składek osób zdrowych i zamożniejszych.

leczenie prywatne

Oprócz nakładów publicznych w Polsce funkcjonuje również rynek prywatnych wydatków na ochronę zdrowia. Obejmują one sytuacje, w których pacjenci decydują się na sfinansowanie leczenia z własnej kieszeni.

Do najczęstszych przykładów korzystania z prywatnego leczenia należą:

- wizyta w prywatnym gabinecie stomatologicznym,
- konsultacja u specjalisty bez wymaganego skierowania,
- samodzielny zakup leków nierefundowanych w aptece,
- opłacanie dodatkowych, komercyjnych pakietów medycznych oferowanych przez prywatne firmy ubezpieczeniowe i sieci klinik.



Źródło: Obwieszczenie w sprawie Narodowego Rachunku Zdrowia za 2023 rok, GUS, https://link.operon.pl/Ff(dostęp: 15.04.2026).

Składki zdrowotne odprowadzane przez pracujących stanowią główne źródło utrzymania publicznego systemu ochrony zdrowia.

NFZ jako główny płatnik

Narodowy Fundusz Zdrowia pełni w polskim systemie funkcję głównego płatnika. NFZ to wyspecjalizowana instytucja państwowa, zarządzająca środkami publicznymi pochodzącymi ze składek zdrowotnych. Zadaniem NFZ nie jest bezpośrednie leczenie pacjentów, lecz dysponowanie zebranym budżetem oraz decydowanie o tym, komu, za co i w jakiej wysokości zapłacić w ramach zrealizowanej opieki medycznej. Instytucja ta odpowiada za utrzymanie stabilności finansowej całego systemu.

Definicja

Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) – państwowa instytucja odpowiedzialna za zarządzanie środkami z ubezpieczenia zdrowotnego oraz finansowanie świadczeń medycznych dla ubezpieczonych pacjentów.

Należy podkreślić, że NFZ nie ma własnych szpitali, przychodni ani laboratoriów. Zamiast tego **kupuje usługi medyczne od placówek publicznych i prywatnych** w procesie zwanym kontraktowaniem świadczeń. Szpital lub przychodnia przystępuje do konkursu ofert, a następnie podpisuje z funduszem odpowiednią umowę. W dokumencie tym określa się, ile i jakich zabiegów dana placówka może wykonać w bieżącym roku kalendarzowym oraz jaką kwotę otrzyma za ich realizację z publicznych pieniędzy.

kontraktowanie świadczeń

Definicja **Kontraktowanie świadczeń** – proces zawierania umów między NFZ a placówkami medycznymi na realizację określonych usług zdrowotnych w zamian za ustalone wynagrodzenie.

Struktura organizacyjna NFZ opiera się na centrali zlokalizowanej w Warszawie oraz 16 oddziałach wojewódzkich, odpowiadających podziałowi administracyjnemu kraju. Oddziały to instytucje znajdujące się najbliżej pacjenta.

Oddziały NFZ między innymi:

- rozpatrują indywidualne wnioski ubezpieczonych;
- wydają zgody na leczenie uzdrowiskowe;
- potwierdzają zlecenia na wyroby medyczne;
- podpisują umowy z lokalnymi placówkami medycznymi świadczącymi usługi dla mieszkańców danego regionu.

Świadczenia gwarantowane i ich realizacja

Każda osoba objęta ubezpieczeniem zdrowotnym ma prawo do korzystania z tzw. **koszyka świadczeń gwarantowanych**. Stanowi on szczegółowy, regularnie aktualizowany wykaz usług medycznych, badań diagnostycznych, zabiegów chirurgicznych oraz leków finansowanych w całości lub w części ze środków publicznych. O tym, co znajdzie się w koszyku, decyduje minister zdrowia na podstawie opinii ekspertów oraz oceny skuteczności poszczególnych terapii medycznych.

Definicja **Świadczenia gwarantowane** – zestaw usług medycznych, badań i leków, do których każdy ubezpieczony pacjent ma prawo bez ponoszenia dodatkowych kosztów.

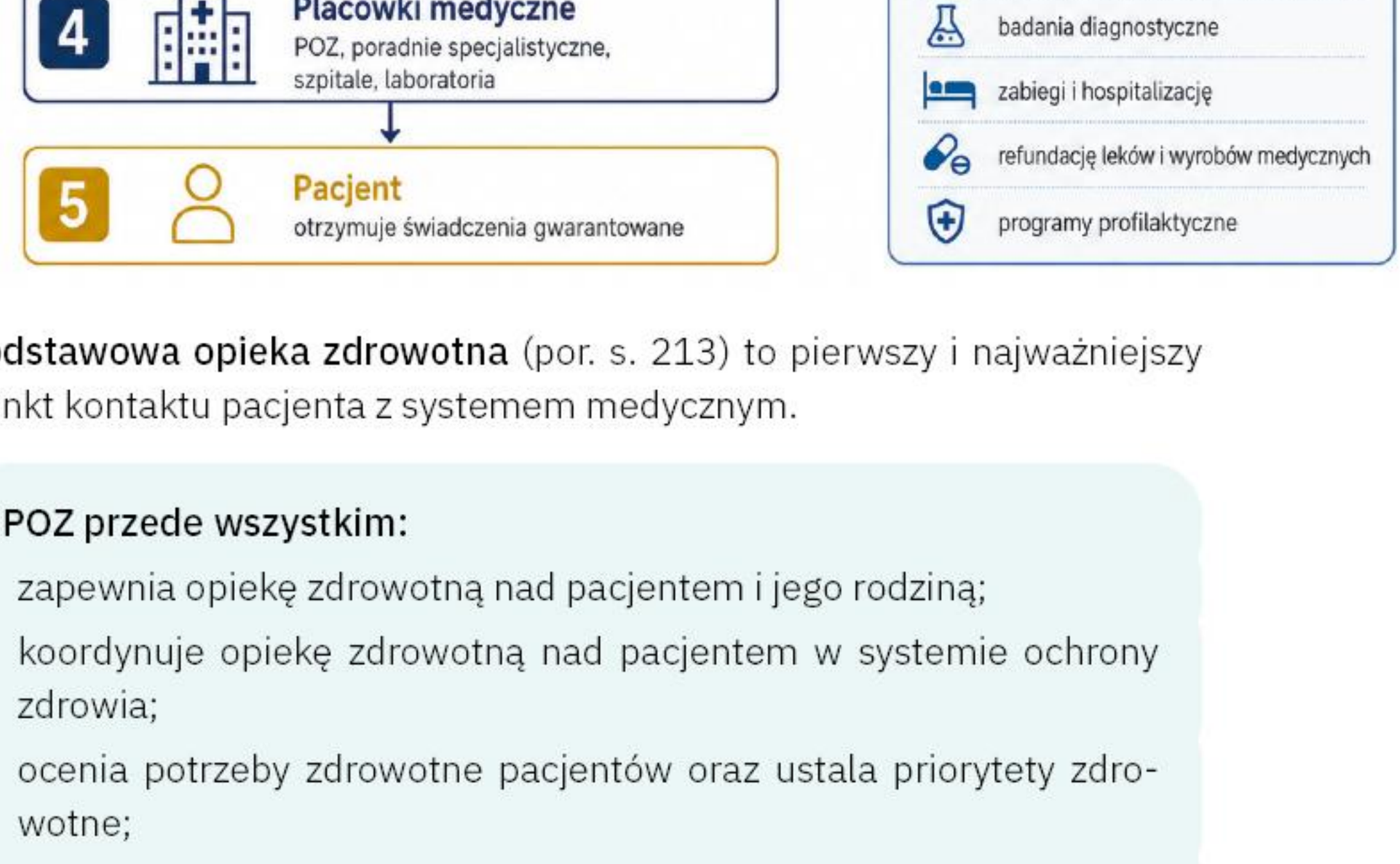
Świadomy obywatel

link.operon.pl/Fo
Poradnik Pacjenta – NFZ

W ramach koszyka świadczeń NFZ finansuje – refunduje – wiele działań ratujących zdrowie i życie. Są to między innymi bezpłatne wizyty u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), pomoc w stanach nagłych, a także specjalistyczne badania obrazowe, na przykład rezonans magnetyczny. Z tych samych środków opłaca się leczenie stomatologiczne w określonym ustawowo zakresie. Ponadto fundusz pokrywa koszty skomplikowanych

operacji kardiochirurgicznych, przeszczepów narządów oraz długotrwałego leczenia onkologicznego.

Refundacja – pokrycie całości lub części kosztów leków, wyrobów medycznych lub środków spożywczych specjalnego przeznaczenia przez NFZ. **Definicja**



Podstawowa opieka zdrowotna (por. s. 213) to pierwszy i najważniejszy punkt kontaktu pacjenta z systemem medycznym.

POZ przede wszystkim:

- zapewnia opiekę zdrowotną nad pacjentem i jego rodziną;
- koordynuje opiekę zdrowotną nad pacjentem w systemie ochrony zdrowia;
- ocenia potrzeby zdrowotne pacjentów oraz ustala priorytety zdrowotne;
- rozpoznaje, eliminuje lub ogranicza zagrożenia i problemy zdrowia fizycznego i psychicznego;
- gwarantuje profilaktyczną opiekę zdrowotną oraz promocję zdrowia;
- dba o edukację pacjentów w zakresie odpowiedzialności za własne zdrowie.

ogólnopolskie programy profilaktyczne

Ważnym elementem systemu są ogólnopolskie programy profilaktyczne finansowane ze środków publicznych. Ich główny cel stanowi wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych, takich jak nowotwory piersi, szyjki macicy czy schorzenia układu krążenia. Inwestowanie w profilaktykę przynosi korzyści całemu społeczeństwu. Wczesne zdiagnozowanie problemu zdrowotnego zwiększa szanse pacjenta na wyleczenie, a jednocześnie pozwala obniżyć długoterminowe koszty opieki medycznej oraz rehabilitacji.

Wpływ finansowania na jakość i dostępność leczenia

Stabilne finansowanie bezpośrednio wpływa na jakość i dostępność leczenia dla obywateli. Odpowiednia wysokość środków w systemie pozwala na zatrudnienie większej liczby lekarzy specjalistów oraz pielęgniarek. Taka sytuacja przekłada się na dostępność świadczeń, w tym skrócenie czasu oczekiwania na wizytę w poradni czy planowany zabieg operacyjny. Z kolei niedobór funduszy przyczynia się do powstawania kolejek, co opóźnia leczenie i wywołuje niezadowolenie pacjentów.

Definicja

Dostępność świadczeń – możliwość szybkiego i bezproblemowego skorzystania z potrzebnej pomocy medycznej, uzależniona od zasobów kadrowych, sprzętowych i finansowych systemu.

Środki finansowe w systemie decydują również o nowoczesności infrastruktury oraz sprzętu medycznego. Szpitale dysponujące odpowiednim budżetem mogą inwestować w zaawansowane technologie, na przykład w roboty chirurgiczne, nowoczesne tomografy komputerowe czy innowacyjne systemy monitorowania pacjentów. Dostęp do takiej aparatury podnosi bezpieczeństwo i skuteczność prowadzonego leczenia. Ponadto skraca on czas hospitalizacji, dzięki czemu pacjenci szybciej wracają do domu oraz aktywności zawodowej.

Eksperci zwracają uwagę na związek między **wysokością nakładów na ochronę zdrowia**, wyrażaną najczęściej jako procent produktu krajowego brutto, **a ogólnym stanem zdrowia społeczeństwa**. W państwach europejskich, gdzie przeznacza się większą część budżetu na medycynę, zazwyczaj można zaobserwować dłuższą średnią długość życia obywateli oraz niższą śmiertelność z powodu chorób uleczalnych. Zwiększanie nakładów na zdrowie to zatem inwestycja w kapitał ludzki, która wspiera rozwój gospodarczy kraju.

Czy uważacie, że obywatele powinni płacić wyższe składki zdrowotne, aby skrócić kolejki do lekarzy specjalistów i uzyskać dostęp do nowocześniejszego sprzętu? Czy lepszym rozwiązaniem jest rozwój prywatnych ubezpieczeń medycznych?

Twój punkt widzenia

wyzwania systemu ochrony zdrowia

Współczesny system ochrony zdrowia w Polsce, podobnie jak w innych państwach rozwiniętych, stoi przed poważnymi wyzwaniami strukturalnymi. Jednym z głównych problemów jest **postępujące starzenie się społeczeństwa**. Z roku na rok rośnie liczba seniorów wymagających stałej, często kosztownej opieki medycznej oraz farmakologicznej. Kolejnym wyzwaniem są **rosnące koszty nowoczesnych terapii genowych i innowacyjnych leków biologicznych**. Dlatego tak ważne jest poszukiwanie odpowiednich środków, które zapewnią stabilność systemu i zapobiegną jego załamaniu w przyszłości.

Zajrzyj do źródła

> […] Według Eurostatu, Polska znalazła się w środku zestawienia krajów UE pod względem publicznych nakładów na zdrowie (6,27 proc. PKB w 2024 r.), jednak nadal pozostaje poniżej unijnej średniej wynoszącej 8,03 proc. PKB. Przeciętne wydatki publiczne na zdrowie na mieszkańca wyniosły w Polsce 1 699 euro, podczas gdy średnia UE to 3 089 euro. […]
>
> Najnowsza edycja „Monitora Finansowania Ochrony Zdrowia" wskazuje na dalsze pogorszenie dostępności świadczeń zdrowotnych. W ambulatoryjnej opiece specjalistycznej w III kwartale 2025 r. zarejestrowano 776,5 tys. pilnych oczekujących, co oznacza wzrost o 14,4 proc. rok do roku. Mediana czasu oczekiwania wzrosła do 57,5 dnia (+21,4 proc. r/r). Od I kwartału 2022 r. liczba oczekujących wzrosła o ponad 135 proc., a mediana czasu oczekiwania o ponad 215 proc. […]

W 2026 r. wydatki na zdrowie mają wzrosnąć. Pacjenci i tak czekają coraz dłużej, oprac. A. Królczyk-Lewandowska, Business Insider, 31 marca 2026, https://link.operon.pl/Fg(dostęp: 15.04.2026).

Twój ruch

Na podstawie tekstu porównaj finansowanie ochrony zdrowia w Polsce ze średnią UE oraz przedstaw zmiany w dostępności świadczeń specjalistycznych. Jakie wnioski można sformułować na podstawie tych danych?

Podsumowanie lekcji

- Prawo do ochrony zdrowia jest zagwarantowane w Konstytucji RP. Zapewnia obywatelom równy dostęp do świadczeń finansowanych ze środków publicznych.
- System ochrony zdrowia opiera się na zasadzie solidaryzmu społecznego – osoby zdrowe i pracujące finansują leczenie chorych poprzez obowiązkowe składki zdrowotne.
- Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) zarządza publicznymi pieniędzmi na ochronę zdrowia i kontraktuje usługi medyczne w szpitalach oraz przychodniach.
- Każdy ubezpieczony ma prawo do koszyka świadczeń gwarantowanych, który obejmuje m.in.: wizyty w POZ, badania, operacje oraz refundację leków.
- Jakość i dostępność leczenia zależą bezpośrednio od wysokości nakładów finansowych na system, a głównym wyzwaniem na przyszłość jest starzenie się społeczeństwa i rosnące koszty nowoczesnych terapii.

Pytania i polecenia

1. Wyjaśnij, na czym polega zasada solidaryzmu społecznego w polskim systemie ochrony zdrowia i dlaczego jest ona ważna.

2. Wyszukaj w internecie informacje o tym, ile wynosi obecnie procentowa stawka składki na ubezpieczenie zdrowotne w Polsce dla pracownika etatowego.

3. Przeprowadź krótki wywiad z osobą dorosłą (np. rodzicem lub dziadkiem) na temat jej doświadczeń z publiczną ochroną zdrowia. Przedstaw w klasie wnioski, np. dotyczące czasu oczekiwania na wizytę u lekarza specjalisty.

Literatura

BHP użytkownika mediów elektronicznych, oprac. K. van Laere, K. Sochocka, E. Biaduń-Korulczyk; Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2019.

Jakubik B., Szymańska R., *Matura. Vademecum. Biologia*, Operon, Gdynia 2022.

Miłość a elektroniczna fascynacja. Co warto wiedzieć o nawiązywaniu znajomości w sieci?, oprac. K. van Laere, K. Sochocka, E. Biaduń-Korulczyk; Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2019.

Mineo L., *Good genes are nice, but joy is better*, „The Harvard Gazette", 11.04.2017.

Nadużywanie cybermediów i inne problemy behawioralne wśród dzieci i młodzieży, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2022.

Nastolatki – komunikacja – media elektroniczne. Badania HBSC 2018, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2019.

Nawigator pacjenta. Praktyczny poradnik jak poruszać się w systemie ochrony zdrowia, Biuro Rzecznika Praw Pacjenta, Warszawa 2023.

Nowe narkotyki. Czy znasz prawdę o „dopalaczach"?, Ministerstwo Zdrowia, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Ostrowska L., Orywal K., Strefańska E., *Diagnostyka laboratoryjna w medycynie*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2023.

Poradnik pacjenta: Jak pomóc dziecku w kryzysie psychicznym, NFZ.

Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2017.

„Ze zdrowiem" nr 2021/5, „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży", https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/dla_pacjenta/magazyn_ze_zdrowiem/nfz_nr_5.pdf (dostęp: 15.04.2026).

Strony internetowe

(dostęp: kwiecień 2026)

- Ministerstwo Zdrowia, https://www.gov.pl/web/zdrowie
- Pacjent.gov.pl
- Narodowy Fundusz Zdrowia, https://www.nfz.gov.pl
- Diety NFZ, https://diety.nfz.gov.pl
- Rzecznik Praw Pacjenta, https://www.gov.pl/web/rpp/rzecznik-praw-pacjenta
- Narodowe Centrum Edukacji Zdrowotnej, https://ncez.pzh.gov.pl/
- Światowa Organizacja Zdrowia, https://www.who.int/
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny Akademia NFZ, https://www.pzh.gov.pl/
- Akademia NFZ – zdrowie psychiczne, https://akademia.nfz.gov.pl/kategoria-artykulow/zdrowie-psychiczne/
- Poradnik Pacjenta – NFZ, https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/poradnik-pacjenta/
- Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, https://kcpu.gov.pl/
- CERT Polska / NASK, https://cert.pl/
- Stowarzyszenie Demagog, demagog.org.pl

Odsyłacze skrótowe

- AOS zob. ambulatoryjna opieka specjalistyczna
- ChAD zob. zaburzenie afektywne dwubiegunowe
- IKP zob. Internetowe Konto Pacjenta
- NFZ zob. Narodowy Fundusz Zdrowia
- NiŚOZ zob. nocna i świąteczna opieka zdrowotna
- OTC zob. lek bez recepty
- POZ zob. podstawowa opieka zdrowotna
- RPP zob. Rzecznik Praw Pacjenta
- SOR zob. szpitalny oddział ratunkowy
- ZRM zob. zespół ratownictwa medycznego
- ZUS zob. Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Indeks pojęć

A

adekwatna samoocena 60–61, 66
aktywne słuchanie 26–27, 31, 88, 101, 121–122
ambulatoryjna opieka specjalistyczna (AOS) 215
asertywność 22, 31, 35, 41, 65–66, 122, 195
autonomia decyzyjna 41–43
autonomia osobista 115–116

B

badanie diagnostyczne 254
badanie kliniczne 209–210
bańka informacyjna 38–40

C

ciąża 103–114, 203
cyfrowy ślad 144–151

D

deepfake 156–159
depresja poporodowa 47–48
destygmatyzacja 46–47
dezinformacja 38–40, 153–160, 165
diagnostyka obrazowa 254–255
dobrostan psychiczny 8–19, 29–31, 57–58
dokumentacja medyczna 71, 202, 241, 245, 254
dopalacze 112, 165, 182
dostępność świadczeń 264
dyspozytor medyczny 225–227
działanie niepożądane 235–236

E

e-recepta 241, 243–244
ekopsychologia 13–14
empatia 21, 45–46, 84, 86, 89, 92, 121

F

FOMO 14–15, 37, 43, 59, 143, 188–197
fact-checking 40, 43, 153–160
fake news 38–40, 43, 153–159, 165–166

G

głód substancji 171–172
granice psychiczne 20–22, 31, 57–67

H

higiena cyfrowa 16–18, 36, 196
higiena snu 16–18
higiena zdrowia psychicznego 9, 16–18

I

interakcja lekowa 253
Internetowe Konto Pacjenta (IKP) 241–248, 256

K

kapitał społeczny 12–14
kompetencje miękkie 80–90
kompetencje twarde 82
komunikat „Ja” 21–22, 31, 121
konformizm 34–35, 43
kontraktowanie świadczeń 262–263
kradzież tożsamości 148–150
kryzys psychiczny 45–55
kryzys w relacji 95–97

L

leczenie ambulatoryjne 175
leczenie stacjonarne 175
lek bez recepty (OTC) 233–235

Ł

łańcuch przeżycia 223–224

M

małżeństwo 117, 124–132
marketing szeptany 161–162, 166
mechanizm uzależnienia 167–177
metoda SMART 88–89
model PERMA 9–10

N

Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) 204–207, 212–220, 257–266
naruszenie praw pacjenta 205–207
neuroplastyczność 81–83
nieadekwatna samoocena 60–61, 66
nocna i świąteczna opieka zdrowotna (NiŚOZ) 1216–220

O

obowiązek alimentacyjny 130–132
obraz siebie 57–67
opieka farmaceutyczna 230, 236–239

P

podmiot leczniczy 202, 206, 212–213
podstawowa opieka zdrowotna (POZ) 212–220, 263
pomoc psychologiczno-pedagogiczna 77–78
postawa prozdrowotna 163–166
prawa pacjenta 68–78, 200–211, 236
prawo do bycia zapomnianym 150–151
presja społeczna 33–43
przebodźcowanie 15–18, 37
przeciążenie informacyjne 188–197
przekonania nieracjonalne 61–63
produkt leczniczy 230–238
psychoza 49
psychoterapia 54–55
prywatność w sieci 144–151

R

redukcja szkód 176–177
refundacja leków 238–239
relacja interpersonalna 91–95
rezyliencja 83–84
rodzicielstwo 103–114, 120–121, 124, 134–140
rozwód 118–122, 129–132
Rzecznik Praw Pacjenta 73–78, 205–210, 258

S

samoocena 57–67
samoleczenie 230–239
samospełniające się proroctwo 61–62
separacja 118–122
sharenting 144–152
skierowanie 207, 215–220, 241, 247
składka zdrowotna 259–262
solidaryzm społeczny 257–260
standard opieki okołoporodowej 203–204
stan nagłego zagrożenia zdrowotnego 222–228
stresor 14–15
stygmatyzacja 45–47, 55
substancje psychoaktywne 103, 112, 167–187
substancje psychotropowe 181–185
suplement diety 230–233
sztuczna inteligencja (SI/AI) 153–159
szpitalny oddział ratunkowy (SOR) 217–220, 228

Ś

świadoma zgoda 209–210
świadczenia gwarantowane 257, 262–264
środki odurzające 181–185

T

tajemnica zawodowa 71–72, 202
telemedycyna 241–248
teleporada 243–248
teratogen 109–114
tolerancja biologiczna 170–172
triaż (*triage*) 217–218, 228

U

ubezpieczenie zdrowotne 257–266
urlop macierzyński 135–136
urlop ojcowski 136
urlop rodzicielski 135–136
urlop wychowawczy 136–137
uważność (*mindfulness*) 16, 25–26, 31
uzależnienie behawioralne 168–177
uzależnienie fizyczne 168–177

W

wdzięczność 27–32
więź społeczna 24–25
wizerunek 146–149
władza rodzicielska 128–132
wywiad medyczny 227, 249–251

Z

zaburzenia neurodegeneracyjne 50–51
zaburzenia odżywiania 50
zaburzenie afektywne dwubiegunowe (ChAD) 48–49