

Konferencja naukowo-metodyczna

„Budowanie kultury otwartości na zdrowie psychiczne w środowisku akademickim. Wyzwania współczesności a perspektywy dla Młodych”

Termin: 3 grudnia 2025 r.

Miejsce: Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Koszalinie, Aula ul. Leśna 1

RAMOWY PROGRAM KONFERENCJI

Czas	Wydarzenie	Opis / Prowadzący
08:30 – 09:00	Rejestracja uczestników i powitalna kawa	Odbiór materiałów konferencyjnych
09:00 – 09:30	Uroczyste otwarcie konferencji	dr Monika Pawłowska, prof. PANS, Rektor Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Koszalinie lek. spec. Izabela Ciuńczyk, Dyrektor Środkowopomorskiego Centrum Zdrowia Psychicznego MEDiSON w Koszalinie

CZĘŚĆ I: SESJA PLENARNA – Diagnostyka i kontekst zdrowia psychicznego (09:30 – 11:00)

Czas	Temat	Prelegent
09:30 – 10:00	Wykład wprowadzający: <i>Zdrowie psychiczne jako fundament dobrostanu: Model biopsychospołeczny i jego znaczenie w XXI wieku.</i>	Zaproszony ekspert: dr nauk hum. Tomasz Rowiński - psycholog, Szkoła Główna Handlowa w Warszawie • Członek Rady ds. Zdrowia Psychicznego przy Ministrze Zdrowia oraz Mazowieckiej Rady Oświaty, • Pełnomocnik Zarządu Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Centrum Zdrowia Psychicznego dla podmiotów leczniczych w psychiatrii dziecięcej • Twórca pierwszego środowiskowego centrum zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży

Czas	Temat	Prelegent
10:00 – 10:30	<i>Epidemiologia zaburzeń psychicznych w populacji akademickiej. Czynniki stylu życia. Statystyki, najczęstsze diagnozy: depresja, stany lękowe, uzależnienia.</i>	mgr Sylwia Hille-Jarząbek, PANS w Koszalinie
10:30 – 11:00	Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego (ŚCZP): Model opieki, który przenosi leczenie ze szpitali do społeczności lokalnej, zapewniając skoordynowane wsparcie ambulatoryjne, dzienne i domowe, angażując jednocześnie rodzinę i lokalne zasoby.	lek. spec. Izabela Ciuńczyk - lekarz psychiatra, - Dyrektor Środkowopomorskiego Centrum Zdrowia Psychicznego MEDiSON w Koszalinie, - Prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Centrów Zdrowia Psychicznego

11:00 – 11:30 Przerwa kawowa i sesja posterowa.

Możliwość rozmów i zapoznania się z posterami studenckimi

CZEŚĆ II: SESJA TEMATYCZNA – Działania profilaktyczne i edukacyjne (11:30 – 13:00)

Czas	Temat	Prelegent
11:30 – 12:00	<i>Presja Akademicka. Wymagania dotyczące osiągnięć, egzaminy i obawa przed porażką (drop-out), brak równowagi między życiem prywatnym – zawodowym – naukowym.</i>	mgr Iwona Sakrajda, PANS w Koszalinie Studenci kierunku pielęgniarstwo w PANS w Koszalinie
12:00 – 12:30	<i>Zasady pierwszej pomocy psychologicznej na kampusie.</i>	mgr Sebastian Kondrat- psycholog w Środkowopomorskim Centrum Zdrowia Psychicznego MEDiSON w Koszalinie
12:30 – 13:00	<i>Rola aktywności fizycznej, snu i diety w profilaktyce zaburzeń nastroju i utrzymaniu dobrostanu psychicznego studentów</i>	dr nauk o kul. fizycznej Joanna Dworaczyk, PANS w Koszalinie mgr Roksana Jurczak-Amroziewicz, PANS w Koszalinie

13:00 – 14:00 Przerwa lunchowa

CZĘŚĆ III: DEBATA (14:00 – 15:30)

Czas	Wydarzenie	Opis / Prowadzący
14:00 – 15:00	Panel Dyskusyjny: <i>Jak budować kulturę otwartości na zdrowie psychiczne w środowisku akademickim?</i> – Głos studentów różnych kierunków	Moderator: Studenci PANS w Koszalinie
15:00-15:30	Podsumowanie i rekomendacje. Zakończenie konferencji.	Studenci PANS w Koszalinie, dr Monika Pawłowska, prof. PANS, lek. spec. Izabela Ciuńczyk

Głos studentów w debacie:

Jak budować kulturę otwartości na zdrowie psychiczne w środowisku akademickim?

1. Jakie są **największe wyzwania** związane ze zdrowiem psychicznym, z którymi spotykacie się na Waszych kierunkach studiów (np. stres egzaminacyjny, obciążenie projektami, presja sukcesu)? Czy różnią się one w zależności od specyfiki kierunku?
2. Jakie **bariery** (np. stygmatyzacja, brak czasu, trudność w dostępie, koszt) zniechęcają studentów do szukania pomocy lub rozmawiania o zdrowiu psychicznym?
3. Jakie **szkolenia** powinni przechodzić pracownicy uczelni, aby lepiej rozpoznawać sygnały kryzysu psychicznego u studentów i wiedzieć, jak zareagować?
4. Czy uważacie, że uczelnia powinna wprowadzić **obowiązkowe lub zalecane elementy edukacji** o zdrowiu psychicznym do programów studiów? Jeśli tak, w jakiej formie?
5. Jakie **działania oddolne** (organizacje studenckie, akcje, inicjatywy) mogłyby najefektywniej przyczynić się do **destygmatyzacji** zdrowia psychicznego na uczelni?
6. Jak, z Waszej perspektywy, powinna wyglądać **zdrowa równowaga** między wysokimi wymaganiami akademickimi a dbałością o zdrowie psychiczne studentów? Czy da się to pogodzić?
7. Jakie są Wasze **najlepsze praktyki** (indywidualne lub w grupie) radzenia sobie ze stresem i dbaniem o zdrowie psychiczne, którymi chcielibyście się podzielić z innymi?
8. Gdybyście mieli **jeden budżet** i możliwość wprowadzenia jednej zmiany, co by to było, by skutecznie poprawić kulturę otwartości na zdrowie psychiczne w środowisku akademickim?