

**„Zdrowie dla wszystkich - dajemy nadzieję działając” pod takim hasłem w sali „Olimpia” Urzędu Miejskiego w Starachowicach odbyła się konferencja profilaktyczna, w której udział wzięli uczniowie szkół ponadpodstawowych. W spotkaniu udział wzięli eksperci zajmujący się na co dzień tematyką zdrowia psychicznego, psychoterapeuci oraz psychologowie.**

Konferencja „Dajemy nadzieję działając” poświęcona była upowszechnianiu wiedzy na temat zdrowia psychicznego oraz zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży, poszerzeniu wiedzy uczestników na temat możliwości i form interwencji kryzysowej na poziomie szkoły, a także budowania przyjaznego środowiska wspierającego, w którym istotna jest dbałość o dobrostan uczniów.



Spotkanie otworzył oficjalnie Zastępca Prezydenta Miasta Marcin Gołębiowski.

- Droga młodzieży, doskonale wiem, że także szkoła może powodować stres. Każdy z Was zapewne denerwuje się przed kartkówką czy klasówką. To normalna kolej rzeczy. Każdy z nas to przechodził. Kolejnym etapem Waszej edukacji będą studia wyższe, a to oznacza, że tam też będzie dużo stresu. Ale właśnie takie spotkania jak

to dzisiejsze uczyć Was jak należy z nim walczyć i radzić sobie jak najlepiej. Nawet gdy przechodzicie trudne chwile musicie wiedzieć jak i gdzie szukać niezbędnej pomocy. Pamiętajcie, że nie jesteście pozostawieni sami sobie. Zawsze możecie liczyć na pomoc. Tego typu wydarzenia w najlepszy sposób pokazują Wam metody radzenia sobie z trudnymi sytuacjami – powiedział do uczestników konferencji Marcin Gołębiowski, zastępca prezidenta.



### **Działania Sanepidu i Stowarzyszenia**

Organizatorem poniedziałkowej konferencji był Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Starachowicach we współpracy ze Stowarzyszeniem Bezpieczny Powiat Starachowicki.

- Serdecznie witamy zaproszonych gości, przedstawiciele Urzędu Miejskiego i Starostwa Powiatowego, nauczycieli i młodzież ze starachowickich szkół ponadgimnazjalnych, którzy są otwarci na wszystkie nasze działania promujące zdrowie i zawsze chętnie w nich uczestniczą. Miło nam powitać również lokalne media, które towarzyszą nam w ważnych wydarzeniach dzięki czemu możemy

dotrzeć ze swoimi działaniami do szerokiego grona odbiorców. Państwa obecność i zaangażowanie są dla nas wielką radością i potwierdzeniem tego, że to co robimy jest ważne i potrzebne – mówili organizatorzy.



Partnerami działań starachowickiego Sanepidu przy organizacji obchodów Światowego Dnia Zdrowia w 2023 roku są: Świętokrzyskie Centrum Profilaktyki i Edukacji w Kielcach, Stowarzyszenie Pomocy Arka Noego ze Skarżyska Kamiennej, starachowicka Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna oraz Komenda Powiatowa Policji.



W konferencji udział wzięli wykładowcy, którzy w ten sposób wyrazili chęć wsparcia swoją wiedzą merytoryczną oraz aktywnie zaangażowali się w działania promujące wiedzę o zdrowiu psychicznym młodzieży.

- Kierujemy przesłanie do młodzieży „Dbajcie o siebie, dbajcie o swoje zdrowie psychiczne, umiejcie zadbać o swój stan psychiczny, dajcie sobie chwilę czasu, zatrzymajcie się, porozmawiajcie – powiedziała Ewa Drózdź, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Starachowicach.



### **Konferencyjne wykłady**

W programie konferencji znalazło się łącznie 5 wykładów. Konferencję rozpoczął Łukasz Niewczas – terapeuta Świątokrzyskiego Centrum Edukacji i Profilaktyki w Kielcach. Zaprezentował on wykład zatytułowany „Uzależnienia behawioralne dzieci i młodzieży”.



W kolejnym punkcie konferencji Marcin Rzeczkowski (psychoterapeuta, współtwórca Stowarzyszenia Pomocy Arka Noego) zaprezentował wykład „Jak skutecznie zadbać o równowagę emocjonalną”. Pani Halina Szary, kierownik Oddziału Nadzoru Sanitarnego PSSE Starachowice zaprezentowała wykład „Dieta na dobry nastrój”.

Z kolei pracownicy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Starachowicach – Anna Michalska i Andrzej Charemski – przekazali uczestnikom spotkania wiedzę na temat roli poradni w profilaktyce ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.



Ostatnim akcentem wykładowym konferencji była prezentacja dotycząca zjawiska cyberprzemocy i zachowań suicydalnych. Wykład ten zaprezentował aspirant Sebastian Śpiewak oraz młodszy aspirant Paweł Kusiak z Komendy Powiatowej Policji w Starachowicach.

### Historia WHO

„Zdrowie dla wszystkich” to nie tylko hasło tegorocznego Światowego Dnia Zdrowia, ale wizja przyświecająca od ponad siedemdziesięciu pięciu lat, działalności Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

W 1948 roku kraje z całego świata połączyły siły i założyły Światową Organizację Zdrowia, aby promować zdrowie, zapewniać światu bezpieczeństwo i służyć bezbronnym – aby każdy i wszędzie mógł osiągnąć najwyższy poziom zdrowia i dobrego samopoczucia.



7 kwietnia 2023 r. Światowa Organizacja Zdrowia będzie obchodzić 75. rocznicę swojego istnienia. Rocznicą tą jest okazją do spojrzenia wstecz na sukcesy osiągnięte w dziedzinie zdrowia publicznego, które poprawiły jakość życia w ciągu ostatnich siedmiu dekad.

Przez dziesięciolecia WHO zajmowała się kluczowymi wyzwaniami swojej misji: prowadziła wysiłkom na rzecz poprawy warunków społecznych, aby ludzie rodzili się, wzrastali, pracowali, żyli i starzeli się w dobrym zdrowiu. WHO odgrywa również kluczową rolę w globalnej promocji integracji płci i niepełnosprawności.

