

Zdrowie psychiczne (nie tylko) młodych ludzi

Zbliżający się początek roku szkolnego stał się pretekstem do rozmowy o zdrowiu psychicznym i poczuciu dobrostanu młodych ludzi. Badania są alarmujące – młodzież w Polsce nie lubi siebie, ma kompleksy na punkcie swego wyglądu a kolejne wyzwania i trudne sytuacje, takie jak pandemia i wojna w Ukrainie ten stan pogarszają. O tym, dlaczego kondycja psychiczna nie powinna być tematem tabu, jak można działać na rzecz zdrowia psychicznego w Polsce, czym jest metoda ALERT i jak wspierać osoby potrzebujące pomocy, rozmawiają: Justyna Suhecka, dziennikarka edukacyjna, autorka książki „Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze” i Weronika Snoch aktywistka społeczna związana z inicjatywą „Nastoletni Azyl”. Z odcinka dowiemy się również, jaka może być rola szkoły w dbaniu o dobrostan psychiczny.

„Lekcje demo” to cykl prowadzony przez Agnieszkę Jankowiak-Maik, znaną jako Babka od histy. W czasie spotkań z zaproszonymi gośćmi i gościniami porusza tematy związane z edukacją i demokracją. Nowego odcinka spodziewajcie się w każdy ostatni czwartek miesiąca. Cykl jest rozwijany w ramach większego projektu podcastowego „Rozmowy w Zamku”.

Rozmówczynie:

Justyna Suhecka – dziennikarka edukacyjna, przez 11 lat związana z „Gazetą Wyborczą”, od 2019 roku w tvn24.pl. Autorka książek „Young Power. 30 historii o tym, jak młodzi zmieniają świat” (2020) i „Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze” (2022). Laureatka Nagrody Grand Press w kategorii dziennikarstwo specjalistyczne (2020).

Weronika Snoch – aktywistka społeczna i równościowa. Od 2013 roku angażuje się w akcje wolontariackie. Koordynatorka w inicjatywie Nastoletni Azyl (od 2020). Poprzez swoją działalność normalizuje tematy związane ze zdrowiem psychicznym i walczy o poprawę sytuacji psychiatrii dziecięcej w Polsce. Bierze udział w posiedzeniach zespołów parlamentarnych, konferencjach i współpracuje z różnymi osobami na poziomie krajowym oraz lokalnym.