

Relacja z konferencji „Solidarni w kryzysie. Każdy ma prawo do słabości”

W dniach 9–10 października 2025 roku na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego odbyła się konferencja pt. „Solidarni w kryzysie. Każdy ma prawo do słabości”, zorganizowana w ramach kampanii społecznej „Odmień swoją głowę”. Była ona poświęcona szeroko rozumianemu zdrowiu psychicznemu i budowaniu postaw solidarności wobec osób doświadczających kryzysu.

Wydarzenie przygotowano z inicjatywy Pomorskiej Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego we współpracy z Centrum Aktywności Studenckiej i Doktoranckiej UG oraz Akademickim Centrum Wsparcia Psychologicznego UG



Fot. archiwum CASiD

Konferencja zgromadziła przedstawicieli świata nauki, organizacji pozarządowych, a także praktyków, studentów i doktorantów – osoby, dla których temat wsparcia psychicznego stanowi ważny element życia społecznego i zawodowego.

NAUKA, DOŚWIADCZENIE I EMPATIA

Pierwszy dzień konferencji miał charakter prelekcyjno-dyskusyjny. Uczestnicy mogli wysłuchać wystąpień ekspertów z Uniwersytetu Gdańskiego i organizacji partnerskich. Doktor Agata Rudnik, dyrektorka Akademickiego Centrum Wsparcia Psychologicznego UG, zwróciła uwagę na zjawisko „zmęczenia empatią” w zawodach pomocowych, wskazując, jak ważne jest dbanie o własne granice i dobrostan osób wspierających innych. Z kolei prof. Paweł Atroszko, kierownik Zakładu Psychologii Uzależnień Behawioralnych UG, zaprezentował wyniki badań nad uzależnieniem od pracy i uczenia się, a dr Małgorzata Osowiecka-Szczygieł, poetka i psycholożka z Uniwersytetu SWPS, omówiła rolę twórczości w procesie zdrowienia i radzenia sobie z kryzysem psychicznym.

Szczególną uwagę uczestników przyciągnęło wystąpienie Anny Blokus-Szkodzińskiej – trenerki i edukatorki, założycielki Fundacji Pozytywni – która przedstawiła perspektywę pracy z młodzieżą zmagającą się z problemami psychicznymi.

Następnie w ramach panelu „Sprawdzone praktyki na rzecz dobrostanu psychicznego” zaprezentowano przykłady działań realizowanych w regionie, m.in. projekt NeuroMapa, inicjatywy Gdańskiego Miesiąca Zdrowia

Psychicznego, działalność Fundacji „Można Zwariować” oraz Centrum Samopomocy w Gdyni.

Pierwszy dzień spotkania zakończyła debata pt. „Lokalna społeczność jako źródło wsparcia”, podczas której przedstawiciele organizacji społecznych i instytucji publicznych dyskutowali o roli samorządów, uczelni i NGO-sów w tworzeniu zintegrowanego systemu pomocy psychicznej.

PRAKTYKA I WYMIANA DOŚWIADCZEŃ

Drugi dzień konferencji miał charakter warsztatowy, a uczestnikom zaproponowano udział w czterech różnorodnych spotkaniach tematycznych. Podczas warsztatu „Spotkanie z Żywymi Książkami” osoby z doświadczeniem kryzysów psychicznych dzieliły się swoimi historiami zdrowienia, pokazując, że każda trudność może stać się początkiem zmiany. Z kolei warsztat „Stres czy coś więcej?” prowadzony przez specjalistki z COUCB („Co u Ciebie?”) – gdyńskiego telefonu zaufania i czatu wsparcia dla dzieci i młodzieży – koncentrował się na rozpoznawaniu objawów przeciążenia i nauce prostych technik relaksacyjnych. Uczestnicy spotkania „Znaczenie traumy psychologicznej w codziennym funkcjonowaniu” mieli okazję poszerzyć wiedzę o konsekwencjach przeżyć traumatycznych oraz sposobach wspierania osób w kryzysie.

Ostatni warsztat, „NEUROMAPA Gdańska”, poświęcony był neuroróżnorodności i tworzeniu przestrzeni przyjaznych osobom w spektrum autyzmu i z ADHD – jego efektem było opracowanie koncepcji przewodnika po miejscach inkluzyjnych w Gdańsku.

KONFERENCJA „SOLIDARNI W KRYZYSIE” OKAZAŁA SIĘ NIE TYLKO WYDARZENIEM NAUKOWYM, ALE RÓWNIEŻ WAŻNYM GŁOSEM W DYSKUSJI O POTRZEBIE SOLIDARNOŚCI I EMPATII WOBEC OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH TRUDNOŚCI PSYCHICZNYCH. WYRÓŻNIAŁA JĄ ATMOSFERA OTWARTOŚCI, ZROZUMIENIA I WZAJEMNEGO WSPARCIA – WARTOŚCI KLUCZOWYCH W BUDOWANIU ZDROWEJ WSPÓLNOTY AKADEMICKIEJ



Fot. archiwum CASiD

WSPÓLNOTA TROSKI I ZROZUMIENIA

Konferencja „Solidarni w kryzysie” okazała się nie tylko wydarzeniem naukowym, ale również ważnym głosem w dyskusji o potrzebie solidarności i empatii wobec osób doświadczających trudności psychicznych. Wyróżniała ją atmosfera otwartości, zrozumienia i wzajemnego wsparcia – wartości kluczowych

w budowaniu zdrowej wspólnoty akademickiej. Uczestnicy spotkania zgodnie podkreślali, że jego dwojaki charakter – edukacyjny i społeczny – sprzyjał wymianie doświadczeń między specjalistami a osobami, które na co dzień zmagają się z kryzysem.

Konferencja była kolejnym przykładem zaangażowania Uniwersytetu Gdańskiego w działania na rzecz zdrowia psychicznego oraz promowania postaw

empatii i odpowiedzialności społecznej. Współorganizacja wydarzenia przez Centrum Aktywności Studenckiej i Doktoranckiej UG oraz Akademickie Centrum Wsparcia Psychologicznego UG wpisuje się w misję wspierania dobrostanu społeczności akademickiej, tworzenia przestrzeni dialogu i wzajemnego zrozumienia.

Katarzyna Kryńska



Fot. archiwum CASiD