**Uniwersytet SWPS na Pol’and’Rock Festival**

**Czym jest pierwsza pomoc psychologiczna? Dlaczego zostawiamy wszystko na ostatnią chwilę? Czy miłością można świadomie sterować? Kiedy stres nam szkodzi, a kiedy może wpływać pozytywnie na nasze działanie? Jak radzić sobie w sytuacjach kryzysowych? Te i wiele innych tematów będą poruszać specjalistki i specjaliści w dziedzinie zdrowia psychicznego z Uniwersytetu SWPS i Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS podczas warsztatów na Pol’and’Rock Festival w dniach 3-5 sierpnia.**

29. Pol'and'Rock Festival, którego organizatorem jest Fundacja Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, odbędzie się na lotnisku Czaplinek-Broczyno w województwie zachodniopomorskim. Od 3 do 5 sierpnia 2023 roku na dwóch scenach odbędą się 43 koncerty. Organizatorzy zaplanowali też wiele innych aktywności. W programie festiwalu znalazło się 30 warsztatów dotyczących zdrowia psychicznego, przygotowanych przez psychologów i psychoterapeutów z Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS oraz Uniwersytetu SWPS.

* *Razem z Fundacją WOŚP podejmujemy konkretne działania na rzecz poprawy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Podczas Festiwalu będziemy dzielić się naszą wiedzą na temat zdrowia psychicznego. Będziemy mówić, o tym, jak uzyskać potrzebną pomoc, jak radzić sobie z problemami, jak zadbać o swój dobrostan i dobrostan innych. Pomoc psychologiczna i ochrona zdrowia psychicznego wymaga rzetelnej wiedzy popartej aktualnymi wynikami badań. Wymaga też zaangażowania i współpracy. Dlatego jesteśmy na Festiwalu. Zapraszamy na warsztaty wszystkich, którzy przyjadą na Pol’and’Rock Festival. Przyjeżdżamy odpoczywać, być ze sobą, rozwijać się, poznawać siebie, rozmawiać o życiu, współczesności i Polsce* – mówi prof. Roman Cieślak, rektor Uniwersytetu SWPS.

Starania o poprawę zdrowia psychicznego młodych ludzi to jeden z ważnych elementów w działalności Fundacji WOŚP.

* *Nasza fundacja jest instytucją, która przysłuchuje się bardzo różnym sytuacjom, aby szybko podejmować ważne decyzje. Jakiś czas temu zaczęliśmy się przyglądać polskiej psychiatrii dziecięcej i młodzieżowej. Dokonaliśmy pierwszych zakupów urządzeń i testów, żeby zmienić cokolwiek. Wzięliśmy też udział w spotkaniu w Senacie, gdzie mogliśmy mówić o tym, jak widzimy sytuację. Efektem tego spotkania jest chociażby nasza współpraca z Uniwersytetem SWPS jako instytucją, z którą możemy zrobić coś bardzo konkretnego*– tłumaczy Jurek Owsiak, prezes Zarządu Fundacji Wielka Orkiestry Świątecznej Pomocy. - *Cieszymy się, że SWPS będzie z nami także na festiwalu, edukując i wspierając w zakresie zdrowia psychicznego.*

Obecność na Pol'and'Rock Festival ekspertek i ekspertów w dziedzinie zdrowia psychicznego z Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS nie jest przypadkowa.

* *Klinika to miejsce naszej codziennej pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi. Od lat realizujemy zadania z zakresu zdrowia psychicznego w oparciu o aktualną wiedzę, doświadczenie naszych ekspertów i metody potwierdzone naukowo. Nasz zespół przygotował dla uczestników Festiwalu Pol’and’Rock blisko 30 warsztatów. Kładziemy w nich duży nacisk na to, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne, ale również na to, jak rozpoznawać i właściwie reagować na problemy w naszym otoczeniu* – mówi Dominika Kacperek-Karbowiak, dyrektor Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS. – *Odpowiemy na ważne pytanie, czym jest pierwsza pomoc psychologiczna, kiedy należy sięgnąć po pomoc specjalisty, czym jest psychoterapia i czy może ona czasem zaszkodzić zamiast pomóc. Wszystkim warsztatom przyświeca jeden cel: nabycie umiejętności zauważenia problemów, zrozumienia mechanizmu ich powstawania i właściwego działania* – podkreśla dyrektor Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS.

Podczas trzydniowego cyklu warsztatów psychologowie i psychoterapeuci przekażą uczestnikom informacje na temat trudności, jakich młodzi ludzie mogą doświadczać na co dzień oraz sposobów radzenia sobie z nimi. Spotkania będą też poświęcone uzależnieniom, zapobieganiu depresji i rozpoznawaniu jej objawów oraz zaburzeniom odżywiania. Specjalistki i specjaliści z Uniwersytetu SWPS odpowiedzą też na pytania, jak zachować równowagę w życiu codziennym, jak wesprzeć bliskich przechodzących trudne chwile oraz co nauka mówi o szczęściu i miłości. Uczestnicy warsztatów dowiedzą się także, jaka jest zależność między myślami i emocjami a zachowaniem oraz jak różni się to, w jaki sposób widzimy siebie, od tego, jak postrzegają nas inni. Szczegółowy program i tematów spotkań z ekspertami można znaleźć na stronie www: [https://harmonogram.polandrockfestival.pl/](https://polandrockfestival.pl/line-up-schedule)

W czasie festiwalu będzie też okazja, by posłuchać o powstałym na Uniwersytecie SWPS systemie [RESQL](https://www.swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/34011-uniwersytet-swps-i-fundacja-wosp-dzialaja-razem-przeciwko-przemocy-rowiesniczej-w-szkolach) służącym do zapobiegania przemocy rówieśniczej. System działa już w ponad 100 szkołach, Fundacja WOŚP zakupiła go dla 50 kolejnych placówek, w których jest aktualnie wdrażany.

Uniwersytet SWPS i Fundacja WOŚP rozpoczęły współpracę na rzecz poprawy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w maju 2023 roku, kiedy podpisany został list intencyjny w tej sprawie.

Uniwersytet SWPS podejmuje także inne działania w obszarze poprawy zdrowia psychicznego. Od trzech lat przy filii uczelni w Poznaniu działa [Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży](https://swps.pl/sczp), które zapewnia pomoc osobom borykającym się z różnymi problemami psychicznymi. Na Uniwersytecie SWPS powstała również aplikacja [TUSer](https://swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/33995-kompetencje-miekkie-u-dzieci-rownie-wazne-co-u-doroslych), pomagająca dzieciom rozwijać umiejętności społeczne, komunikowania z otoczeniem i nawiązywania relacji.