

# Zdrowie psychiczne dzieci - wspólna odpowiedzialność w cyfrowym i realnym świecie

Datum 12.10.2026  
Subjekt Najwyższa Izba Kontroli  
Region Poland  
Kategorie Healthcare and hospitals, Education, Security

**10 października obchodzony był Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego pod hasłem „Lived experiences heard: real voices, real change” - „Głos doświadczenia: prawdziwe świadectwa, realne zmiany”. W 2024 r. NIK opublikowała wyniki kontroli „Niewydolna pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży”. Dziś przedstawiamy, co zmieniło się przez ostatnie dwa lata.**

Światowa Organizacja Zdrowia podkreśla, że osoby korzystające z pomocy psychiatrycznej powinny nie tylko być wysłuchane, ale także współdecydować o kształcie systemu ochrony zdrowia psychicznego. To przesłanie szczególnie mocno odnosi się do dzieci i młodzieży. Bo w przypadku młodego człowieka pytanie o zdrowie psychiczne nie zaczyna się od statystyki, lecz od prostego: „Czy ktoś mnie usłyszy i czy dostanę pomoc, kiedy jej potrzebuję?”.

Wydarzenia ostatnich dni w polskich szkołach nadają tegorocznym obchodom szczególny wymiar, przypominając, że bezpieczeństwo dzieci i młodzieży wymaga nie tylko skutecznego reagowania na przemoc i zagrożenia występujące w świecie cyfrowym, lecz także profilaktyki, wczesnego rozpoznawania kryzysów oraz zapewnienia dostępnej pomocy psychologicznej. Jednocześnie skłaniają do refleksji nad skutecznością działań profilaktycznych państwa, ochroną zdrowia psychicznego najmłodszych oraz wpływem szkodliwych treści internetowych na ich zachowania. Przemoc prezentowana w internecie, *patostreaming*, treści gloryfikujące agresję czy niebezpieczne wyzwania internetowe mogą stanowić czynniki ryzyka, zwłaszcza w przypadku młodych osób znajdujących się w kryzysie.

## **Panel „Bezpieczne dziecko w świecie cyfrowym”**

Ochrona najmłodszych w świecie cyfrowym staje się zatem nie tylko wyzwaniem technologicznym i edukacyjnym, lecz także istotnym elementem ochrony ich zdrowia psychicznego. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabierają wnioski z panelu eksperckiego „Bezpieczne dziecko w świecie cyfrowym – systemowe rozwiązania, wspólna odpowiedzialność” zorganizowanego w siedzibie NIK 8 lipca. Uczestnicy tej debaty podjęli próbę wypracowania wspólnego standardu odpowiedzialności za bezpieczeństwo małoletnich w internecie, wskazując na potrzebę kompleksowego podejścia do tych zagrożeń, opartego na skoordynowanych działaniach państwa, szkół, rodziców i dostawców usług cyfrowych. W szczególności poprzez połączenie skutecznych regulacji prawnych, odpowiedzialności platform internetowych, edukacji cyfrowej oraz działań profilaktycznych. **Kierunki działań omawiane podczas panelu eksperckiego prowadzą do wspólnego wniosku: skuteczna ochrona dzieci i młodzieży wymaga podejścia systemowego, łączącego bezpieczeństwo w szkole i internecie z profilaktyką zdrowia psychicznego oraz dostępnością specjalistycznej pomocy.**

**Widoczne zmiany, ale i wyzwania**

Na potrzebę kompleksowego podejścia do ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży wskazywały wyniki kontroli Najwyższej Izby Kontroli dotyczących psychiatrii dziecięcej oraz pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży.

W ciągu dwóch lat od ich opublikowania **nastąpiły widoczne zmiany w organizacji systemu opieki psychiatrycznej, rozwijano sieć placówek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej oraz zwiększano dostępność świadczeń psychologicznych i psychoterapeutycznych, a także kontynuowano działania zmierzające do zwiększenia liczby specjalistów**. Więcej o zmianach w naszym zestawieniu.

Nie oznacza to jednak, że wszystkie problemy zidentyfikowane przez NIK zostały rozwiązane. Nadal istotnym wyzwaniem pozostaje zapewnienie dzieciom i młodzieży rzeczywistego, szybkiego i równomiernego dostępu do specjalistycznej pomocy, niezależnie od miejsca zamieszkania. Kluczowe pozostają pytania o rzeczywisty czas oczekiwania na konsultację, dostępność specjalistów poza dużymi miastami, warunki hospitalizacji oraz skuteczność współpracy między ochroną zdrowia, szkołami i pomocą społeczną. Dlatego dalsze, systematyczne monitorowanie efektów, identyfikowanie utrzymujących się barier i weryfikowanie realizacji zaleceń pozwolą odpowiedzieć na najważniejsze pytanie: czy zmiany w systemie rzeczywiście przekładają się na szybszą, bardziej dostępną i skuteczniejszą pomoc dla dzieci i młodzieży?

Ważne jest również tworzenie środowiska, w którym dzieci i młodzież mogą czuć się bezpiecznie, a sygnały świadczące o kryzysie nie pozostają bez odpowiedzi. Nie można przy tym pomijać wzajemnego przenikania się świata rzeczywistego i cyfrowego. Przemoc rówieśnicza może przenosić się ze szkoły do internetu, a doświadczenia związane z cyberprzemocą wpływać na relacje społeczne, samopoczucie i funkcjonowanie uczniów. Dlatego działania na rzecz bezpieczeństwa dzieci powinny obejmować zarówno skuteczne reagowanie na zagrożenia, jak i zapobieganie im poprzez edukację, budowanie relacji opartych na zaufaniu, rozwijanie wsparcia psychologicznego oraz wzmacnianie współpracy między instytucjami. W tym kontekście wnioski z panelu eksperckiego „Bezpieczne dziecko w świecie cyfrowym – systemowe rozwiązania, wspólna odpowiedzialność” stanowią ważny punkt odniesienia dla oceny działań państwa. Ochrona dzieci w świecie cyfrowym, przeciwdziałanie przemocy oraz troska o ich zdrowie psychiczne powinny tworzyć jeden spójny system działań profilaktycznych i interwencyjnych, który nie tylko chroni przed bezpośrednim zagrożeniem, ale także pozwala odpowiednio wcześniej identyfikować czynniki ryzyka i skutecznie im przeciwdziałać. Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży zaczyna się od dostrzegania zagrożeń, uważnego słuchania i odpowiednio wczesnego udzielania pomocy. Złazszcza skuteczna profilaktyka powinna obejmować zarówno ograniczanie dostępu do szkodliwych treści, rozwijanie kompetencji cyfrowych, jak i wzmacnianie szkolnej pomocy psychologicznej.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego przypomina, że troska o dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży jest wspólną odpowiedzialnością rodziny, szkoły, systemu ochrony zdrowia i instytucji państwa. Jest również okazją do zwrócenia uwagi nie tylko na problemy psychiczne dzieci i młodzieży, ale również osób dorosłych. Zdrowie psychiczne stanowi jeden z fundamentów jakości życia, aktywności zawodowej i funkcjonowania społecznego. **Wkrótce Najwyższa Izba Kontroli przedstawi wyniki kontroli środowiskowej opieki psychiatrycznej nad osobami dorosłymi**. Kontrola ta objęła zagadnienia szczególnie istotne z perspektywy pacjentów i ich rodzin, koncentrując się na ocenie rzeczywistego funkcjonowania rozwiązań mających zapewnić kompleksową, dostępną i ciągłą opiekę psychiatryczną.

Dwa lata po kontroli NIK. Co zmieniło się dla dzieci? **Pobierz interaktywny raport**

<https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/zdrowie-psychiczne-dzieci-wspolna-odpowiedzialnosc-w-cyfrowym-i-realnym-swiecie.html>