

10 października - Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Datum 11.10.2026
Subjekt Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich
Autor Główny Koordynator do spraw Ochrony Zdrowia Psychicznego
Region Polska
Kategorie Zdravotníctvo a nemocnice, Lidské práva

10 października obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego (World Mental Health Day). To szczególna okazja, by przypominać o prawach osób doświadczających kryzysu zdrowia psychicznego, a także tych, które z powodu podobnych doświadczeń spotykają się ze stygmatyzacją i dyskryminacją.

Dzień ten po raz pierwszy obchodzono 10 października 1992 r. z inicjatywy World Federation for Mental Health (WFMH) – Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego. Pierwotnym celem tej inicjatywy było zwiększanie świadomości na temat zdrowia psychicznego, edukacja społeczna, a także rozwijanie inicjatyw dotyczących jego ochrony.

Współczesne podejście coraz wyraźniej odchodzi od postrzegania problemów zdrowia psychicznego wyłącznie z perspektywy medycznej. Obok wymiaru klinicznego i biologicznego istotne miejsce zajmują dziś prawa człowieka, autonomia, godność, relacje interpersonalne oraz możliwość pełnego uczestnictwa w życiu wspólnoty osób, które w poprzednich dekadach spotykały się z wykluczeniem, niezrozumieniem oraz izolacją.

Znaczenie tej perspektywy pokazują również dane dotyczące skali omawianego zjawiska. Kolejne badania prowadzone od kilku lat wskazują, że doświadczenie zaburzeń psychicznych stać się może w ciągu całego życia udziałem ok. 25% polskiej populacji.

W naszym kraju w ostatnich latach można dostrzec rosnącą świadomość znaczenia zdrowia psychicznego i coraz większe zainteresowanie korzystaniem z profesjonalnej pomocy. Jednocześnie dostęp do specjalistów oraz różnych form wsparcia pozostaje w tym zakresie niewystarczający, co sprawia, że konieczne są dalsze zmiany systemowe, w tym prawne.

Jednym z obszarów omawianych inicjatyw jest regulacja zawodów związanych ze wsparciem psychologicznym. W 2026 r. uchwalono ustawę o zawodzie psychologa oraz samorządzie zawodowym psychologów. Ustawa ma ostatecznie w pełni wejść w życie w połowie maja 2028 r. i ma m.in. uporządkować zasady wykonywania zawodu i zwiększyć bezpieczeństwo osób korzystających ze świadczeń psychologicznych. Tym samym ma powstać spójny oraz uporządkowany system samorządowego nadzoru nad ww. profesją.

Nadal trwają także prace nad ustawowym uregulowaniem zawodu psychoterapeuty. Poselski projekt ustawy o zawodzie psychoterapeuty oraz samorządzie zawodowym znajduje się na etapie prac parlamentarnych; przewiduje m.in. określenie zasad wykonywania zawodu, kształcenia, rejestracji oraz odpowiedzialności zawodowej.

Obecnie oczekujemy na ogłoszenie wersji tego dokumentu udoskonalonej przez specjalnie powołany w tym celu przez Ministra Zdrowia zespół ekspertów.

Zmienia się także w Polsce organizacja psychiatrycznej opieki środowiskowej. Program pilotażowy Centrów Zdrowia Psychicznego obowiązuje w naszym kraju do 31 grudnia 2026 r. Od 1 stycznia 2027 r. planowane jest przejście do docelowego, systemowego modelu ich funkcjonowania. Założeniem reformy pozostaje zapewnienie szybkiej, profesjonalnej, dostępnej i skoordynowanej pomocy możliwie blisko miejsca zamieszkania pacjenta.

Istotnym elementem zmian pozostaje również nowelizacja ustawy z 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego. Projekt przygotowany przez Ministerstwo Zdrowia przewiduje m.in.:

- zmianę części terminologii uznawanej za archaiczną i stygmatyzującą,
- rozwiązania dotyczące stosowania przymusu bezpośredniego (wprowadzenie technik deeskalacyjnych) oraz
- modyfikację postępowań związanych z przyjęciem do szpitala psychiatrycznego bez zgody pacjenta.

Ochrona praw osób doświadczających kryzysu zdrowia psychicznego pozostaje ważnym obszarem działalności Rzecznika Praw Obywatelskich (RPO). Biuro RPO monitoruje m.in.:

- sytuację pacjentów korzystających z psychiatrycznej opieki zdrowotnej (także w placówkach izolacyjnych),
- reaguje na sygnały dotyczące możliwych naruszeń ich praw i wolności oraz
- uczestniczy w debacie nad zmianami prawa i organizacji systemu.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego jest zatem nie tylko momentem rozmowy o zdrowiu psychicznym. To także okazja do przypomnienia, że każda osoba doświadczająca kryzysu zdrowia psychicznego pozostaje podmiotem praw oraz wolności. Ich poszanowanie wymaga nie tylko dostępu do odpowiedniej pomocy i leczenia, lecz także ochrony godności, autonomii i podmiotowości, a także przeciwdziałania stygmatyzacji i dyskryminacji.

<https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego-2026>